

**PENINGKATAN KEMAMPUAN SERVIS ATAS BOLAVOLI  
MELALUI MEDIA LATIHAN BEBAN BOTOL BERPASIR PADA  
PERGELANGAN TANGAN PESERTA DIDIK KELAS VII A SMP  
ISLAM BABURROHMAH KABUPATEN MOJOKERTO  
TAHUN AJARAN 2020/2021**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk penulisan Skripsi Guna Memenuhi Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
Pada Prodi FIKS PENJASKESREK UN PGRI Kediri



OLEH:

**MOCHAMAD ANDIAN  
NPM: 19.1.01.09.0200**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)  
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK  
INDONESIA  
UN PGRI KEDIRI  
2021**

Skripsi Oleh:

**MOCHAMAD ANDIAN**  
NPM: 19.1.01.09.0200

Judul:

**PENINGKATAN KEMAMPUAN SERVIS ATAS BOLAVOLI  
MELALUI MEDIA LATIHAN BEBAN BOTOL BERPASIR PADA  
PERGELANGAN TANGAN PESERTA DIDIK KELAS VII A SMP  
ISLAM BABURROHMAH KABUPATEN MOJOKERTO  
TAHUN AJARAN 2020/2021**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada  
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Program Studi Penjas  
Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Sains UN PGRI Kediri

Tanggal : .....

Dosen Pembimbing 1

  
MOH. NURKHOLIS, S.Pd, M.Or  
NIDN: 0725048802

Dosen Pembimbing 2

  
Dr. SLAMET JUNAIDI, M.Pd  
NIDN: 0015066801

Skripsi Oleh:

**MOCHAMAD ANDIAN**  
NPM: 19.1.01.09.0200

Judul:

**PENINGKATAN KEMAMPUAN SERVIS ATAS BOLAVOLI  
MELALUI MEDIA LATIHAN BEBAN BOTOL BERPASIR PADA  
PERGELANGAN TANGAN PESERTA DIDIK KELAS VII A SMP  
ISLAM BABURROHMAH KABUPATEN MOJOKERTO  
TAHUN AJARAN 2020/2021**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada  
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Program Studi Penjas  
Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Sains UN PGRI Kediri  
Pada tanggal :.....

**Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan**

Panitia Penguji:

1. Ketua : MOH. NURKHOLIS, S.Pd, M.Or

2. Penguji I : RENDHITYA PRIMA PUTRA, M.Pd

3. Penguji II : Dr. SLAMET JUNAIDI, M.Pd



Mengetahui

Dekan FIKS



Dr. Sulstiono, M.Si  
NIDN.0007076801

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Mochamad Andian

Jenis Kelamin : Laki-laki

Tempat/Tanggal Lahir: Sidoarjo, 04 Desember 1991

NPM : 19.1.01.09.0200

Fakultas/Prodi : FIKS-Penjaskesrek

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya tidak terpapar karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 30 Juni 2021  
Yang Menyatakan



**MOCHAMAD ANDIAN**  
NPM. 19.1.01.09.0200

## KATA PENGANTAR

Teriring ucapan syukur Alhamdulillah kepada Alloh SWT atas izin\_Nya tugas penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan.

Skripsi dengan judul: **“PENINGKATAN KEMAMPUAN SERVIS ATAS BOLAVOLI MELALUI MEDIA LATIHAN BEBAN BOTOL BERPASIR PADA PERGELANGAN TANGAN PESERTA DIDIK KELAS VII A SMP ISLAM BABURROHMAH KABUPATEN MOJOKERTO TAHUN AJARAN 2020/2021”** ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Jurusan FIKS PENJASKESREK UNP Kediri.

Selama pembuatan skripsi, penulis banyak mendapatkan dukungan dari berbagai pihak, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Untuk itu pada kesempatan ini diucapkan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Dr. Sulistiono, M.Si, Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. Dr. Slamet Junaidi, M.Pd. Selaku Ketua Jurusan Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri.
4. Moh. Nurkholis, S.Pd, M.Or dan Dr. Slamet Junaidi, M.Pd Selaku dosen yang telah banyak memberikan bimbingannya dan pengarahannya dalam penulisan skripsi ini.
5. Guru dan siswa VII A SMP Islam Baburrohman Tahun Ajaran 2020/2021 Kabupaten Mojokerto yang telah bersedia dan turut membantu dalam lancarnya penelitian ini.
6. Bapak dan Ibu dosen dilingkungan jurusan Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri.
7. Pihak-pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu-persatu mana kala telah mendukung kelancaran proses penyelesaian skripsi ini

Dengan berpedoman pada kesempurnaan dan kesuksesan hasil yang diharapkan. Penulis menyadari dengan sepenuhnya bahwa dalam penyusunan skripsi ini jauh dari sempurna. Oleh karenanya penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Harapan penulis semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Kediri, 30 Juni 2021



**MOCHAMAD ANDIAN**  
NPM: 19.1.01.09.0200

## Abstrak

**Mochamad Andian:** Peningkatan Kemampuan Servis Atas Bolavoli Melalui Media Latihan Beban Botol Berpasir Pada Pergelangan Tangan Peserta Didik Kelas VII A SMP Islam Baburrohmah Kabupaten Mojokerto Tahun Ajaran 2020/2021, Skripsi, Penjaskesrek, FIKS UNP Kediri, 2021.

Kata Kunci: Servis atas bolavoli, Media botol berpasir.

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan servis atas bolavoli melalui media latihan beban botol berpasir pada pergelangan tangan. Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas VII A SMP Islam Baburrohmah Kabupaten Mojokerto yang berjumlah 29 siswa. Penelitian ini terdiri atas dua siklus dan data yang terkumpul dianalisis dengan menggunakan analisis kuantitatif dan kualitatif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan media latihan beban botol berpasir pada pergelangan tangan dapat meningkatkan kemampuan servis atas bolavoli peserta didik kelas VII A SMP Islam Baburrohmah Kabupaten Mojokerto Tahun Ajaran 2020 / 2021. Peningkatan tersebut ditunjukkan oleh hasil penelitian dari siklus I ke siklus II, yaitu : Pada kondisi awal hanya 4 siswa (13.80%) yang mencapai kriteria tuntas sedangkan sisanya belum. Pada akhir siklus I sejumlah siswa 12 siswa (41.38%) mencapai kriteria tuntas. Pada akhir siklus II terjadi peningkatan sejumlah 24 siswa (82.76%) mencapai kriteria tuntas. Aktivitas peserta didik menjadi lebih aktif, bersemangat dan antusias pada saat mempraktekkan pembelajaran, lebih tertib dan dapat bekerjasama dengan teman peserta didik yang lainnya.

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan terjadi peningkatan kemampuan servis atas peserta didik kelas VII A SMP Islam Baburrohmah Kabupaten Mojokerto Tahun Ajaran 2020/2021. Dari hasil analisis yang diperoleh terjadi peningkatan dari siklus I dan siklus II.

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Pembatasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Hasil Penelitian.....	10
G. Hipotesis Tindakan.....	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Pustaka.....	12
1. Pendidikan Jasmani.....	12
2. Bolavoli.....	17
3. Sarana dan Prasarana Bolavoli.....	20
4. Teknik Dasar Permainan Bolavoli.....	24
5. Servis Atas Bolavoli.....	30
6. Latihan Beban.....	34



B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu.....	40
C. Kerangka Berpikir.....	41
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Subjek dan <i>Setting</i> Penelitian.....	43
B. Prosedur Penelitian.....	43
C. Instrumen Pengumpulan Data.....	46
1. Data dan Sumber Data.....	46
2. Pengumpulan Data.....	47
D. Tahap Analisis Data.....	48
E. Persiapan Tindakan Penelitian.....	49
F. Rencana Tindakan.....	50
G. Rencana Jadwal Penelitian.....	51
1. Rancangan Siklus I.....	52
2. Rancangan Siklus II.....	55
3. Rancangan siklus III.....	59
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Gambaran Selintas <i>Setting</i> Penelitian.....	60
B. Deskripsi Temuan Penelitian.....	60
1. Rencana Umum Pelaksanaan Tindakan.....	60
2. Pelaksanaan Tindakan Siklus I.....	63
3. Pelaksanaan Tindakan Siklus II.....	71
C. Pembahasan dan Pengambilan Kesimpulan.....	79
D. Kendala dan Keterbatasan.....	81
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Simpulan.....	83
B. Saran-saran Untuk Tindakan Selanjutnya.....	84
Daftar Pustaka.....	86
Lampiran-lampiran.....	88

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1.1 : Lapangan Bolavoli.....	21
1.2 : Jaring Bolavoli.....	22
1.3 : Bolavoli.....	23
1.4 : Servis Bawah.....	25
1.5 : Servis Atas.....	26
1.6 : <i>Passing</i> Bawah.....	27
1.7 : <i>Passing</i> Atas.....	28
1.8 : Pukulan Smash.....	28
1.9 : Bendungan.....	30
2.0 : Model PTK Bentuk Siklus.....	45

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 : Kerangka Berpikir.....	42
2.2 : Data dan Sumber Data.....	46
2.3 : Teknik Pengumpulan Data.....	47
2.4 : Prosentase Target Peningkatan Kemampuan Servis Atas Bolavoli..	49
2.5 : Data Hasil Pratindakan Kemampuan Servis Atas Bolavoli Sebelum Diterapkan Media Latihan Beban Botol Berpasir.....	62
2.6 : Rubrik Keterampilan Kemampuan Melakukan Servis Atas Pada Siklus I.....	68
2.7 : Data Hasil Kemampuan Servis Atas Bolavoli Sebelum Diterapkan Media Latihan Beban Botol Berpasir.....	70
2.8 : Rubrik Keterampilan Kemampuan Melakukan Servis Atas Pada Siklus II.....	76
2.9 : Data Hasil Kemampuan Servis Atas Bolavoli Sesudah Diterapkan Media Latihan Beban Botol Berpasir.....	78
3.0 : Perbandingan Kemampuan Servis Atas Bolavoli Antar Siklus Sebelum dan Sesudah Diterapkan Media Latihan Beban Botol Berpasir.....	79
3.1 : Prosentase Target Capaian Hasil Kemampuan Servis Atas Bolavoli.....	80

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 : Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I.....	88
2 : Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II.....	94
3 : Tabel Daftar Hadir Peserta Didik Siklus I.....	100
4 : Tabel Daftar Hadir Peserta Didik Siklus II.....	101
5 : Tabel Kemampuan Melakukan Servis Atas Bolavoli Siklus I.....	102
6 : Tabel Kemampuan Melakukan Servis Atas Bolavoli Siklus II.....	103
7 : Tabel Data Awal Rekapitulasi Penilaian Prasiklus.....	104
8 : Tabel Data Awal Rekapitulasi Penilaian Siklus I.....	105
9 : Tabel Data Awal Rekapitulasi Penilaian Siklus II.....	106
10 : Lembar Observasi Psikomotor (Proses) Siklus I.....	107
11 : Lembar Observasi Psikomotor (Proses) Siklus II.....	110
12 : Tabel Lembar Observasi Afektif Siklus I.....	113
13 : Tabel Lembar Observasi Afektif Siklus II.....	114
14 : Soal Tes Kognitif Siklus I.....	115
15 : Soal Tes Kognitif Siklus II.....	116
16 : Tabel Lembar Observasi Kognitif Siklus I.....	117
17 : Tabel Lembar Observasi Kognitif Siklus II.....	118
18 : Lembar Observasi Psikomotorik (Produk) Siklus I.....	119
19 : Lembar Observasi Psikomotorik (Produk) Siklus II.....	121
20 : Lampiran Lainnya.....	123

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Olahraga merupakan salah satu alat pendidikan yang sangat digemari oleh segenap lapisan masyarakat yang dalam prosesnya diharapkan dapat membentuk fisik yang sehat serta memiliki moral yang tinggi dan juga olahraga dapat merupakan kegiatan manusia yang wajar sesuai kodrat Illahi untuk mendorong, mengembangkan dan membina potensi-potensi fisik mental dan rohaniah manusia demi kebahagiaan dan kesejahteraan pribadi dan masyarakat. Di samping itu prestasi olahraga merupakan harapan dan kebanggaan nasional. Telah kini ketahui dan kita sadari, bahwa olahraga dimana sekarang ini tidak hanya merupakan alat untuk meningkatkan prestasi negara dan mendatangkan kebanggaan nasional. Prestasi olahraga yang kita capai di arena internasional belum sesuai dengan harapan kita. Bagi negara berkembang olahraga dapat berguna untuk meningkatkan kesehatan, daya tahan serta kesiapsiagaan penduduk, persatuan nasional, partisipasi dalam pergaulan internasional, mengurangi pertentangan rasial, dan akselerasi proses perkembangan.

Olahraga yang dilaksanakan dengan baik membantu perkembangan fisik anak yang serasi, meningkatkan keseimbangan fisik dan mental, membantu mengembangkan kemauan dan kepribadian serta memudahkan kemampuan beradaptasi dalam masyarakat. Penelitian yang pernah dilakukan di beberapa negara oleh UNESCO telah membuktikan bahwa olahraga merupakan suatu nilai sosial yang telah memperoleh pengakuan

dan telah dapat berkembang sederajat dengan “*nonsporting achievement*” yang sama pentingnya di dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa dan perkembangan kepribadian seseorang seperti: sukses disekolah, perguruan tinggi, profesi dan pekerjaannya. Peranan olahraga didalam perkembangan serta pertumbuhan manusia seutuhnya adalah mutlak didalam kerangka intensifikasi penyelenggaraan pendidikan sebagai proses pembinaan setiap manusia yang berlangsung seumur hidup. Dengan demikian olahraga merupakan suatu bentuk pendidikan individu dan masyarakat yang mengutamakan kapasitas fisik manusia. Pendidikan tidak mungkin sempurna dan lengkap tanpa olahraga, karena gerak manusia adalah dasar dari cara belajar mengenai mengenal dunia sekelilingnya maupun dirinya sendiri.

Pendidikan jasmani, kesehatan, dan rekreasi merupakan satu mata ajar yang diberikan disuatu jenjang sekolah tertentu yang merupakan salah satu keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk bertumbuh dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras, dan seimbang. Ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan disekolah sebagai berikut: (1) Permainan dan olahraga, meliputi: olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, sepak bola, bola basket, bolavoli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri serta aktivitas lainnya. (2) Aktivitas pengembangan, meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya. (3)

Aktivitas senam, meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai serta aktivitas lainnya. (4) Aktivitas ritmik, meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya. (5) Aktivitas air, meliputi: permainan di air, keselamatan di air, keterampilan gerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya. (6) Pendidikan luar sekolah, meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah dan mendaki gunung. (7) Kesehatan, meliputi: penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS.

Ada beberapa olahraga yang termasuk sebagai permainan bola besar yaitu bolabasket, bolavoli, sepakbola, sepak takraw, bola tangan, futsal. Sesuai namanya, permainan bola besar ditandai dengan penggunaan bola berukuran besar sebagai sarana untuk mencetak angka. Masing-masing olahraga dalam permainan bola besar memiliki aturan mainnya sendiri, dalam permainan bola besar tubuהל yang dijadikan sebagai penggeraknyא.

Permainan bolavoli pada dasarnya adalah permainan memantulkan bola oleh tangan atau lengah dari dua regu yang bermain diatas lapangan yang mempunyai ukuran-ukuran tertentu. Untuk masing-masing regu, lapangan dibagi dua sama besar sama net atau tali yang dibentangkan diatas lapangan dengan ukuran ketinggian tertentu. Satu atau pemain tidak

boleh memantulkan bola dua kali secara berturut-turut dan satu regu dapat memainkan bola maksimal tiga kali sentuhan dilapangan sendiri dan berusaha menjatuhkan bola dilapangan lawan. Permainan dimulai dengan pukulan servis. Peraturan yang digunakan adalah bola harus dipantulkan oleh tangan, lengan, atau bagian depan badan dan anggota badan. Bola harus kelapangan lawan melalui net atas.

Permainan bolavoli, seperti yang dilihat atau seperti yang diuraikan pada bagian sebelumnya terdapat tiga keterampilan dasar memainkan bola, yaitu (1) keterampilan dasar memantulkan, (2) keterampilan dasar memukul bola, dan (3) keterampilan dasar mengoper bola.

Pada permainan bolavoli ada beberapa teknik dasar yang harus diketahui oleh seorang pemain bolavoli antara lain: (1) Servis adalah pukulan pertama untuk mengawali permainan. Servis dilakukan dari daerah servis masuk kebidang lapangan lawan melewati atas jarring bolavoli. Pada awalnya servis hanya merupakan penyajian bola pertama untuk mengawali permainan. Dalam perkembangan bolavoli moderen, servis merupakan serangan pertama untuk memperoleh angka. Cara melakukan servis dari mulai yang sederhana hingga yang paling kompleks dan dapat menyulitkan permainan lawan (Subroto dan Yudiana, 2010: 52). (2) Pasing adalah sikap seseorang pada saat menerima bola kemampuan seseorang untuk melakukan passing sangat diperlukan, karena dengan melakukan passing yang baik sebuah tim dapat menyerang lawan dengan baik yang pada akhirnya dapat memenangkan pertandingan (Somantri dan Sujana, 2009: 26). (3) Smash merupakan hal yang sangat penting



dilakukan seorang pemain untuk melakukan serangan terhadap lawan dengan tujuan agar pemain lawan segera berhenti. Smash merupakan pukulan yang utama dalam usaha mencapai kemenangan. Untuk mencapai keberhasilan yang gemilang dalam melakukan smash ini diperlukan raihan yang tinggi dan kemampuan melompat yang tinggi serta pukulan yang keras (Somantri dan Sujana, 2009: 31). (4) Bendungan sangat dibutuhkan dalam permainan bolavoli karena bendungan dapat menahan serangan lawan yang dapat membahayakan permainan. (Somantri dan Sujana, 2009: 35) mengatakan bahwa “*block*” dalam permainan bolavoli serangan dan pertahanan pemain merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan.”

Berdasarkan teknik dasar permainan bolavoli, servis adalah salah satu teknik dasar yang sangat penting untuk dikuasai. Servis merupakan suatu tindakan untuk menghidupkan atau memulai sebuah permainan dengan cara memukul bola oleh seorang pemain belakang paling kanan (*server*) dengan tangannya yang ditujukan ke daerah lawan dan bola harus melewati atas jaring/net. Servis dalam olahraga bolavoli pada awalnya hanya sebagai suatu pukulan untuk memulainya permainan sehingga dalam melakukan servis begitu sederhana. Dalam hal ini, servis yang baik yaitu servis yang langsung dapat mematikan permainan lawan atau menyulitkan lawan agar tidak dapat melakukan serangan dengan baik. Selain itu, servis merupakan teknik yang tidak boleh kita abaikan, malah sebaliknya kita harus latih baik secara terus-menerus. Servis digunakan untuk mengawali permainan bolavoli, servis ada dua macam yaitu servis yang dilakukan dari atas dan servis yang dilakukan dari bawah.

Demi terwujudnya peningkatan kemampuan servis atas bolavoli para peserta didik pada Sekolah Menengah Pertama (SMP) khususnya di SMP Islam Baburrohmah baik melalui kegiatan pembelajaran intrakurikuler maupun ekstrakurikuler, peran guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) sangat dibutuhkan. Tingkat kebugaran peserta didik yang semakin menurun pada saat ini menjadi tantangan tersendiri bagi guru maupun pelatih. Metode dan media pembelajaran yang menarik lebih dibutuhkan, agar peserta didik mampu mengikuti proses pembelajaran dengan baik guna meningkatkan tingkat kebugaran tubuhnya.

Proses pembelajaran yang dilaksanakan secara terencana, bertahap, dan berkelanjutan tidak terlepas dari beberapa kekurangan, kelemahan dan masalah baru dalam pelaksanaannya, seperti beberapa kompetensi dasar yang membutuhkan aktivitas gerak fisik yang tinggi dan terkoordinir, agar koordinasi gerak dapat menjadi efisien dan tidak banyak mengeluarkan energi yang lebih, maka diperlukan teknik dan fungsi gerak otot yang tepat.

Motivasi peserta didik di SMP Islam Baburrohmah dalam bermain bolavoli sangatlah tinggi, hal ini dibuktikan dengan antusiasme peserta didik dalam mengikuti kegiatan pembelajaran bolavoli, meskipun terbatasnya sarana dan prasarana yang menunjang. Sehingga potensi peserta didik perlu didukung dalam pelaksanaan PBM maupun di kegiatan ekstrakurikuler.

Hasil pengamatan pada saat proses pembelajaran bolavoli pada peserta didik kelas VII A SMP Islam Baburrohmah Kabupaten Mojokerto pada tahun pelajaran 2020/2021 menunjukkan bahwa hasil rata-rata pada saat melakukan servis atas sangat kurang dan banyak siswa pada saat melakukan servis pukulannya tidak mencapai jaring bolavoli bahkan melenceng jauh dari lapangan. Hal tersebut didukung oleh pencapaian hasil belajar servis atas bolavoli yang masih rendah dari 29 siswa hanya 12 yang mampu memenuhi target pencapaian pembelajaran servis atas bolavoli. Banyaknya siswa yang tidak mampu mencapai batas kriteria ketuntasan minimal (KKM) yaitu 75 menjadi bukti kurang efektifnya pembelajaran teknik dasar atas bolavoli yang diberikan. Faktor pembelajaran dan tingginya tingkat kesulitan siswa dalam memahami materi servis atas bolavoli memaksa guru untuk mengembangkan media dan model latihan dan model pembelajaran dengan mempertimbangkan karakteristik siswa. Mempertimbangkan tingkat kemampuan siswa dalam menerima materi pembelajaran, guru perlu menggunakan pendekatan pembelajaran yang dapat mempermudah siswa menerima pembelajaran dengan baik. Apabila pendekatan pembelajaran tersebut tepat maka proses belajar mengajar akan berjalan dengan baik sehingga tujuan pembelajaran tercapai.

Melihat dari uraian permasalahan diatas, maka penulis berencana mengupayakan peningkatan hasil kemampuan servis atas bolavoli dengan menggunakan media latihan beban botol berpasir, yang pada kenyataannya belum digunakan dengan maksimal oleh guru penjas di SMP Islam

Baburrohmah. Dalam media latihan beban botol berpasir ini akan memberikan kekuatan pada otot pergelangan tangan dengan demikian servis atas akan keras, terarah dan melewati jaring bolavoli. Melalui media latihan beban botol berpasir ini dikembangkan juga unsur kompetitifnya sehingga siswa saling berlomba menunjukkan kemampuannya yang diharapkan dapat meningkatkan penguasaan servis atas dalam permainan bolavoli dan untuk meningkatkan peran aktif siswa, partisipasi siswa dalam mengikuti pembelajaran servis atas bolavoli.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti bermaksud mengadakan penelitian tindakan kelas (PTK) pada siswa kelas VII A SMP Islam Baburrohmah Kabupaten Mojokerto Tahun Ajaran 2020/2021 yang akan dikaji secara lebih spesifik dalam penelitian ini dengan judul: “Peningkatan Kemampuan Servis Atas Bolavoli Melalui Media Latihan Beban Botol Berpasir Pada Pergelangan Tangan Peserta Didik Kelas VII A SMP Islam Baburrohmah Kabupaten Mojokerto Tahun Ajaran 2020/2021.”

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Banyak siswa yang belum memahami servis atas bolavoli yang disampaikan oleh guru penjas.
2. Banyak siswa yang melakukan servis atas bolavoli nilai belajarnya dibawah KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal).

3. Banyak siswa yang kurang mempunyai kekuatan otot pergelangan tangan saat melakukan servis atas bolavoli.
4. Banyak siswa pada saat melakukan servis tidak sampai melampaui jaring bolavoli.
5. Belum diketahuinya peningkatan media latihan beban botol berpasir terhadap kemampuan servis atas bolavoli.

### **C. Pembatasan Masalah**

Agar tidak terjadi salah penafsiran dan meluasnya permasalahan yang akan dibahas, maka perlu dibatasi permasalahannya:

1. Penelitian ini difokuskan pada aspek psikomotorik siswa dikelas VII A SMP Islam Baburrohmah tahun ajaran 2020/2021.
2. Materi yang menjadi pokok pembahasan adalah servis atas permainan bolavoli siswa kelas VII A SMP Islam Baburrohmah Kabupaten Mojokerto

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti hanya membatasi aspek psikomotoriknya saja dan maka dapat diambil rumusan masalah sebagai berikut:

Bagaimana meningkatkan kemampuan servis atas dalam permainan bolavoli melalui media latihan beban pada pergelangan tangan peserta didik kelas VII A SMP Islam Baburrohmah Kabupaten Mojokerto?

## **E. Tujuan Penelitian**

Ingin mengetahui bagaimana peningkatan kemampuan servis atas dalam permainan bolavoli melalui media latihan beban pada pergelangan tangan pada peserta didik kelas VII A SMP Islam Baburrohmah Kabupaten Mojokerto.

## **F. Manfaat Hasil Penelitian**

Hasil dari laporan Penelitian Tindakan Kelas ( PTK ) ini diharapkan dapat bermanfaat untuk :

### **1. Bagi Peneliti**

- a. Dapat menjadi acuan dalam merancang kegiatan pembelajaran dan pengelolaan kelas yang lebih baik dalam pembelajaran.
- b. Dapat memperbaiki dan meningkatkan kualitas Kegiatan Belajar Mengajar yang lebih variatif dan inovatif.

### **2. Bagi Lembaga**

- a. Sebagai bahan pertimbangan bagi guru dan pelatih dalam memahami kesulitan belajar peserta didik dalam kegiatan pembelajaran di kelas dan kegiatan ekstrakurikuler, ataupun di ajang prestasi olahraga pada umumnya.
- b. Sebagai bahan literasi kepustakaan dan bacaan bagi peserta didik.

### **3. Bagi Masyarakat**

- a. Sebagai bahan literasi bagi masyarakat untuk meningkatkan prestasi olahraga khususnya di cabang olahraga bolavoli.
- b. Untuk menambah wawasan dan pengetahuan olahraga.

### **G. Hipotesis Tindakan**

Berdasarkan uraian identifikasi masalah dan pemecah masalah serta dengan meninjau kajian teoritis dan praktis dari penelitian ini. Peneliti membentuk sebuah hipotesis penelitian untuk penelitian tindakan kelas ini, yaitu:

“Terdapat peningkatan kemampuan servis atas bolavoli melalui media latihan beban botol berpasir pada pergelangan tangan peserta didik kelas VII A SMP Islam Baburrohman Kabupaten Mojokerto tahun 2020/2021.”