

Jurnal
SPRINTER
ILMU OLAHRAGA



VOLUME 1 NOMOR 1 HALAMAN 1-83 JULI 2020

Diterbitkan Oleh :
Tim Pengembangan dan Peningkatan Mutu Pendidikan
MAN Insan Cendekia Jambi

Jln. Lintas Jambi, Ma. Bulian Km. 21 Pijoan, Jaluko, Muaro Jambi, Jambi

Editor In Chief:

Moh. Agung Setiabudi

Email: agungsetiabudi@unibabwi.ac.id

Universitas PGRI Banyuwangi

Editorial Boards Member :

M. Kamal

Email: eduinsan75@gmail.com

MAN Insan Cendekia Jambi

Puji Setyaningsih

Email: myedu37@gmail.com

Universitas PGRI Banyuwangi

Galih Farhanto

Email: galihfarhanto19@gmail.com

Universitas PGRI Banyuwangi

CURRENT ISSUE

RTOM 1.0

RSS 2.0

RSS 1.0

- EDITORIAL TEAM
- PEER REVIEWER
- AUTHOR GUIDELINES

DAFTAR ISI

Studi Biomotorik Cabang Olahraga Sepakbola Pada SSB Semen Gresik Tuban Usia 17 Tahun Kholil ¹ , Weda ² , Reo Prasetyo Herpandika ³	1-6
Studi Antropometri Cabang Olahraga Bolavoli Pada Klub Bolavoli Pervik Putri Kota Kediri Susilowati ¹ , Weda ² , Wing Prasetya Kurniawan ³	7-11
Analisis Kapasitas Anaerobik Pada Mahasiswa UKM Pencak Silat PSHT Universitas Nusantara PGRI Kediri M. Abdul Latif Saifullah ¹ , Slamet Junaidi ² , Irwan Setiawan ³	12-16
Perbedaan Pengaruh Media Latihan Passing Bawah Terhadap Keterampilan Passing Bawah Permainan Bolavoli Pada Ekstrakurikuler SDN Tegalrejo III Tuban Ahmad Soleman ¹ , Weda ² , Budiman Agung Pratama ³	17-21
Survei Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli Di Klub Bolavoli Putri Mars 76 Kota Kediri Tahun 2020 Teguh Heri Affandi ¹ , Ruruh Andayani Bekti ² , M. Akbar Husein Allsabah ³	22-28
Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas (IV,V,VI) SD Negeri Sukoharjo Kecamatan Bancar Kabupaten Tuban Tahun Pelajaran 2020/2021 Mursidin ¹ , Slamet Junaidi ² , Budiman Agung Pratama ³	29-32
Faktor Fisik Penentu Servis Atas Bolavoli Klub Bolavoli Remaja Putri SVC Kab. Nganjuk Shifa Adhawiyah ¹ , Weda ² , M. Akbar Husein Allsabah ³	33-37
Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Dan Keseimbangan Dengan Hasil Passing Bawah Sepakbola Pada Atlet Usia 14 Tahun Di SSB Kediri Putra Setio Budi Santoso ¹ , Slamet Junaidi ² , Weda ³	38-42
Tingkat Pemahaman Guru Penjasorkes Terhadap Materi Aktivitas Air Di SD Negeri Se-Kecamatan Merakurak Kabupaten Tuban Zainul Arifin ¹ , Slamet Junaidi ² , Wing Prasetya Kurniawan ³	43-47
Hubungan Antara Kecepatan Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Sprint 50 Meter Gaya Bebas Pada Atlet Renang Puslatkot Kota Kediri Kristina Marta Sefriana ¹ , Rendhitya Prima Putra ² , Reo Prasetyo Herpandika ³	48-52
Hubungan Index Massa Tubuh Dan Kelincahan Dengan Hasil Dribbling Sepakbola Di SSB Cendoro Usia 14 Tahun Di Kabupaten Tuban Andrias Puguh ¹ , Weda ² , M. Akbar Husein Allsabah ³	53-56
Penerapan Modifikasi Bola Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Servis Bawah Permainan Bolavoli Mini Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 4 Made Lamongan Tahun Ajaran 2019/2020 Noviatus Suaidah ¹ , Ruruh Andayani Bekti ² , Nur Ahmad Muharram ³	57-61
Profil Kondisi Fisik Dan Ketepatan Shooting Sepakbola Pada Klub Suryanaga Utama FC Kabupaten Lamongan Tahun 2020 Nasrul Umam ¹ , Irwan Setiawan ² , Budiman Agung Pratama ³	62-71

Pengaruh Latihan Small Side Game Tipe Intermitten Terhadap Kapasitas Aerobik Di Sekolah Sepakbola Satria Muda Lamongan 72-78
Muhammad Zunan Wahyudianto¹, Irwan Setiawan², Budiman Agung Pratama³

Hubungan Antara Kekuatan Otot Perut Dan Power Otot Tungkai Dengan Jauhnya Tendangan Pada Pemain Sekolah Sepakbola Kediri Putra Usia 15-17 Tahun Kota Kediri 79-83
Rossi Azhari¹, Ruruh Andayani Bekti², Slamet Junaidi³

Penerapan Modifikasi Bola Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Servis Bawah Permainan Bolavoli Mini Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 4 Made Lamongan Tahun Ajaran 2019/2020

Noviatus Suaidah¹, Ruruh Andayani Bekt², Nur Ahmad Muharram³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, UN PGRI Kediri, Jawa Timur, Indonesia

Email: ¹nophie.voli@gmail.com, ²ruruh.andbe@gmail.com, ³nur.ahmad1988@unpkediri.ac.id

Info Artikel

Kata Kunci:

bolavoli, gerak dasar servis, modifikasi

Keywords:

modification, service base motion, volleyball

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk meningkatkan hasil belajar Servis bawah bolavoli melalui Bola mini pada Siswa Kelas IV SDN 4 Made Lamongan Tahun Ajaran 2019/2020. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan dengan pendekatan deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan ada peningkatan rata-rata dari siklus I sebesar 71% dan pada siklus II sebesar 82%. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah model pembelajaran dengan bermain menggunakan bola Mini, sangat baik untuk meningkatkan kemampuan melakukan servis bawah bolavoli Siswa Kelas IV SDN 4 Made Lamongan Tahun Ajaran 2019/2020.

Abstract

The purpose of this study was to improve the learning outcomes of Service Volleyball through Mini Ball in Grade IV Students of SDN 4 Made Lamongan in the Academic Year 2019/2020. This research is an action research with a descriptive approach. The results showed an increase in the average of the first cycle by 71% and the second cycle by 82%. The conclusion in this study is the learning model by playing using a mini ball, is very good for improving the ability to serve under the volleyball of Class IV Students of SDN 4 Made Lamongan in the Academic Year 2019/2020.

PENDAHULUAN

Bolavoli adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing tim berjumlah 6 orang pemain, dimainkan dengan menggunakan satu bola yang dipantulkan dari satu pemain ke pemain lain dengan cara passing yang diakhiri dengan smes menuju ke area lawan. Dan untuk kedua tim dipisahkan oleh net dengan ketinggian yang berbeda baik untuk putra dengan putri (PR PBVSI, 2016). Beberapa keterampilan dasar yang dibutuhkan dalam permainan bolavoli adalah pukulan (*smash/hitting*), passing (*passing*), servis (*service*), dan hadang (*blocking*).

Indonesia mengenal permainan dan olahraga bolavoli tepatnya di tahun 1928 tidak lepas dari orang Belanda yang menjajah Indonesia (Munasifah, 2008). Sejak Belanda memperkenalkan permainan bolavoli kepada Indonesia sejak itu permainan ini terus berkembang pesat terbukti dari olahraga bolavoli dimainkan oleh masyarakat seluruh Indonesia. Hingga pada tanggal 22 Januari 1955 didirikanlah organisasi yang mewadahi permainan dan olahraga bolavoli yang dinamakan PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia).

Servis adalah pukulan dari garis belakang lapangan permainan sebagai awal permainan dimulai, tetapi dengan berbagai perubahan strategi permainan maka pada saat ini servis sudah dianggap sebagai serangan pertama. Apabila pihak lawan tidak bisa menerima servis dengan baik, maka angka akan diperoleh tim yang melakukan servis. Dari sinilah teknik dasar servis yang baik sangat diperlukan oleh pemain bolavoli. Melakukan servis berdasarkan cara melakukannya ada beberapa cara, yakni servis bawah, servis atas, servis melompat (Mutahir, 2013).

Passing atas adalah teknik memantulkan bola dengan cara posisi kaki sedikit ditebuk untuk membantu menghasilkan lontaran yang baik, kedua tangan berada disamping dengan posisi telapak tangan membuka, pada saat bola datang telapak tangan menghadap kearah bola dengan membentuk segitiga posisi ibu jari tangan kanan dan kiri

berdekatan, perkenaan jari-jari terhadap bola dilakukan dengan ditambah dorongan melompat, arah bola melambung ke atas (Faruq 2009).

Penerapan media pembelajaran sangat membantu dalam proses pembelajaran. Modifikasi menjadi salah satu pilihan dalam penerapannya. Oleh karena itu kreativitas seorang guru sangat berperan dalam hal ini. Dengan adanya penelitian ini diharapkan menjadi gambaran bagi semua guru penjasorkes dalam membuat media ajar.

METODE

Metode dan Desain

Metode penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas dengan pendekatan deskriptif.

Partisipan

Subjek yang diteliti dalam Penelitian Tindakan Kelas ini adalah siswa kelas 5 SDN 4 Made Lamongan Tahun Ajaran 2019/2020. yang berjumlah 25 Siswa, yang terdiri atas 13 siswa putri dan 12 siswa putra.

Instrumen

Dalam pengumpulan data peneliti menggunakan tes praktek selama mengajar dan tes unjuk kerja.

Prosedur

Dalam pelaksanaan penelitian melakukan tes praktek dan unjuk kerja selama proses pembelajaran.

Analisis Data

Analisis data menggunakan analisis deskriptif prosentase.

HASIL

Pada kondisi awal diperoleh hasil ketuntasan belajar yang kurang maksimal. Pada kondisi awal hanya 8 siswa (28%) yang mencapai kriteria tuntas, sedangkan sisanya belum. Pada akhir tindakan siklus 1 (pertemuan kedua) sejumlah 72% mencapai kriteria tuntas. Pada akhir siklus 2 (pertemuan kedua) terjadi

peningkatan sejumlah 82% mencapai kriteria tuntas. Sampai akhir pertemuan terdapat 18% yang belum tuntas. Artinya pada siklus ini kriteria ketuntasan penilaiannya dalam kategori baik sekali.

Perbandingan peningkatan hasil belajar servis bawah Bolavoli Siswa Kelas IV SDN 4 Made Lamongan Tahun Ajaran 2019/2020 dari pra tindakan ke siklus 1 dan siklus 2 disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus Servis bawah Bolavoli Setelah Diterapkan Metode Pembelajaran Bolavoli mini

ASPEK YANG DIUKUR	KETERANGAN	Data Pra Tindakan		Siklus I		Siklus II	
		Jumlah Siswa	Prosentase	Jumlah Siswa	Prosentase	Jumlah Siswa	Prosentase
Ketuntasan hasil belajar siswa (KKM : 75)	Tuntas	7	28%	18	71%	20	82 %
	Tidak Tuntas	18	72%	7	19%	5	18%
	Jumlah	25	100%	25	100%	25	100%

Melalui tabel perbandingan hasil belajar servis bawah Siswa Kelas IV SDN 4 Made Lamongan Tahun Ajaran 2019/2020, terjadi peningkatan hasil belajar siswa mulai dari data pra tindakan, Siklus I dan Siklus II.

Selama pelaksanaan tindakan pada setiap pertemuan dari siklus I sampai siklus II guru dan observer juga melakukan pengamatan terhadap tindakan penerapan pendekatan bermain yang diterapkan pada siswa. Untuk lebih jelas dalam melihat peningkatan hasil belajar servis bawah Bolavoli melalui metode pembelajaran Bolavoli mini, maka akan disajikan dalam bentuk grafik sebagai berikut :

Berdasarkan gambar di atas terlihat bahwa hasil belajar servis bawah Bolavoli dengan menggunakan metode pembelajaran *Bolavoli mini* semakin meningkat. Hal ini terlihat dalam perbandingan ketuntasan hasil belajar servis bawah pada siklus I, terlihat bahwa dari data penilai yaitu rata-rata ketuntasan diatas 71%, kemudian pada siklus II rata-rata ketuntasan meningkat menjadi diatas 82%.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas pada Siswa Kelas IV SDN 4 Made Lamongan Tahun Ajaran 2019/2020 dapat dinyatakan bahwa terjadi peningkatan kualitas pembelajaran dari siklus satu ke siklus lainnya. Meskipun secara keseluruhan menunjukkan peningkatan yang cukup baik, ada beberapa siswa yang menunjukkan penurunan hasil unjuk kerja mereka.

Melalui peningkatan yang terjadi sejak kondisi awal hingga diberikan tindakan 1 dan 2 dapat disimpulkan bahwa metode pembelajaran *Bolavoli mini* dapat meningkatkan hasil belajar



Gambar 1

Data Peningkatan Ketuntasan Hasil Belajar Servis bawah Bolavoli

servis bawah Bolavoli pada Siswa Kelas IV SDN 4 Made Lamongan Tahun Ajaran 2019/2020.

Dari penjelasan diatas dapat diketahui pula bahwa pendapat yang tertera dalam latar belakang yang mengatakan bahwa menerapkan metode pembelajaran yang tepat sangat penting dalam proses pembelajaran. Dengan metode pembelajaran yang baik dan tepat, maka pembelajaran akan berjalan dengan baik dan tujuan pembelajaran akan tercapai. Untuk menerapkan pembelajaran yang mampu memicu motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran yang tepat untuk memperlihatkan contoh ketrampilan yang menyangkut gerak terbukti dan sesuai dengan hasil yang diperoleh dalam penelitian ini.

KESIMPULAN

Penelitian tindakan kelas pada siswa kelas IV SDN 4 Made Lamongan tahun ajaran 2019/2020 dilaksanakan dalam dua siklus. setiap siklus terdiri atas empat tahapan, yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi dan interpretasi, dan (4) analisis dan refleksi. berdasarkan hasil analisis yang diperoleh pembahasan hasil penelitian pada bab iv disimpulkan bahwa model pembelajaran bermain dengan menggunakan bola mini dapat meningkatkan penguasaan servis bawah dalam permainan bolavoli pada siswa kelas iv sdn 4 made lamongan tahun ajaran 2019/2020, dengan pembahasan dari masing-masing permasalahan yang ada dalam penelitian sebagai berikut:

1. Model pembelajaran dengan bermain menggunakan bola mini, sangat baik untuk meningkatkan kemampuan melakukan servis bawah bolavoli siswa kelas IV SDN 4 Made Lamongan tahun ajaran 2019/2020. dari hasil analisis yang diperoleh terjadi peningkatan dari siklus I dan siklus II. pada siklus I kemampuan melakukan servis bawah bolavoli siswa kelas IV SDN 4 Made Lamongan tahun ajaran 2019/2020 setelah diberikan tindakan terjadi peningkatan sebesar 43%, dengan prosentase ketuntasan 71% pada siklus II terjadi peningkatan

sebesar 54%, dengan prosentase ketuntasan 83,6%.

2. Model pembelajaran dengan bermain menggunakan bola mini, sangat baik untuk meningkatkan hasil belajar servis bawah bolavoli siswa kelas IV SDN 4 Made Lamongan tahun ajaran 2019/2020. dari hasil analisis yang diperoleh terjadi peningkatan yang dari siklus I dan siklus II. pada siklus I hasil belajar servis bawah bolavoli siswa kelas IV SDN 4 Made Lamongan tahun ajaran 2019/2020, setelah diberikan tindakan terjadi peningkatan sebesar 43%, dengan prosentase ketuntasan 71% dengan jumlah siswa 17. pada siklus ii terjadi peningkatan sebesar 54%, dengan prosentase ketuntasan 82% dengan jumlah 20 siswa.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kepada para pembimbing dan juga universitas yang telah membantu memfasilitasi proses pada penelitian ini.

REFERENSI

- Agus Kristiyanto. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Arsyad, Azhar. 2011. *Media Pembelajaran*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Beutelstahl, Dieter. 2005. *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung: CV Pionir Jaya.
- Depdiknas. 2013. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa*. Cet. Kelima. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Dimiyati dan Mudjiono. (2015). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Faruq, Muhammad Muhyi. 2009. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Bola Voli*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Hamalik, O, (1994). *Media Pendidikan, cetakan ke-7*. Bandung: Penerbit PT. Citra Aditya Bakti.
- Hidayat, Witono. 2017. *Buku Pintar Bola Voli*. Jakarta Timur: Anugrah.
- Hidayatullah, M Furqon. 2010. *Pendidikan Karakter Membangun Peradaban dan Bangsa*. Surakarta: Yuma Pustaka.

- H.J. Gino dkk. (1998). *Belajar dan Pembelajaran II*. Surakarta : UNS Press.
- Munasifah. 2008. *Bermain Bola Voli*. Semarang: CV. Aneka Ilmu.
- Mutohir, Toho Cholik. 2013. *Permainan Bola Voli*. Surabaya: Graha Pustaka Media Utama.
- M. Yunus. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta : Depdikbud Dikjen Dikti.
- PBVS I 2016. *Peraturan Resmi Pertandingan Bola Voli*. Jakarta: Tidak dipublikasikan.
- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP/MTs*. Penerbit: Litera. Jakarta.
- Suharno, 1993. *Pembinaan Kondisi Fisik dan Olahraga*, Jakarta: Yudhistira.
- Viera, Barbara L & Bonnie Jill Ferguson. 2004. *Bola Voli*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.