

**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR BOLA VOLI MINI MELALUI PERMAINAN BONAS PADA SISWA KELAS IV SDN 02 BONDANSARI WIRADESA TAHUN PELAJARAN 2013/2014****Aji Sidik<sup>✉</sup>, Mohamad Annas**

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia.

**Info Artikel***Sejarah Artikel:*

Diterima Agustus 2014  
Disetujui Juni 2015  
Dipublikasikan Juli 2015

*Keywords:*

*Volleyball Basic Techniques  
; Approaches to Play*

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar bola voli mini melalui permainan bonas pada siswa kelas IV mini melalui permainan bonas dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas. Dalam pelaksanaannya siklus I satu kali pertemuan dan siklus II dilaksanakan 1 kali pertemuan. Subjek penelitian ini adalah kelas XI IPA SMA N 1 Sukorejo, Kecamatan Sukorejo, Kabupaten Kendal. Instrumen yang digunakan dalam pengambilan data diperoleh dari hasil pengamatan pada saat pembelajaran, tes unjuk kerja dan tes tertulis siswa. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil belajar pada siklus I yang dapat memenuhi KKM sebanyak 31,4% dari jumlah keseluruhan siswa dan pada siklus II meningkat menjadi 82,9% dari jumlah keseluruhan siswa. Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan media audiovisual dan konsistensi sikap tubuh dapat meningkatkan hasil belajar handstand pada siswa kelas XI IPA SMA Negeri 1 Sukorejo. Diharapkan bagi guru Pendidikan Jasmani di SMA N 1 Sukorejo untuk menggunakan media audiovisual dan konsistensi sikap tubuh dalam pembelajaran handstand.

**Abstract**

*This study aims to improve learning outcomes through audiovisual media handstand posture and consistency for high school students in the learning of Physical Education, Sport and Health. This study uses action research. In the implementation of the first cycle and second cycle meetings held 1 meeting. The subjects were a class XI Science SMAN 1 Sukorejo, District Sukorejo, Kendal. The instruments used in the data collection was obtained from observations at the time of learning, performance test and written test students. Based on the results obtained in the first cycle of learning outcomes that can meet the KKM as much as 31.4 % of the total number of students in the second cycle and increased to 82.9 % of the total number of students. Based on the above results, it can be concluded that the application of audiovisual media and consistency posture can improve learning outcomes handstand in class XI Science SMAN 1 Sukorejo. Expected for the Physical Education teacher at SMA N 1 Sukorejo to use audiovisual media and consistency in learning handstand posture.*

© 2015 Universitas Negeri Semarang

<sup>✉</sup> Alamat korespondensi:

Gedung F1 Lantai 2 FIK Unnes  
Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229  
E-mail: [ji.sidik69@yahoo.com](mailto:ji.sidik69@yahoo.com)

ISSN 2252-6773

## PENDAHULUAN

Bola Voli sebagai salah satu cabang olahraga yang banyak digemari masyarakat maupun siswa pada pelaksanaannya baru pada tataran permainan yang menyenangkan, belum ke tataran prestasi. Kenyataan tersebut perlu ada kajian yang mendalam dan perhatian yang serius dari pihak-pihak yang terkait, terutama dari pemerintah. Kajian dan perhatian tersebut dapat dimulai dari sektor yang terkecil, yakni pada pembelajaran di tingkat Sekolah Dasar (SD) dan sederajat.

Dalam permainan bola voli banyak cara dilakukan untuk memainkan bola agar permainan dapat berlangsung lancar. Dari beberapa upaya tersebut diharapkan dapat mempermudah, memperingan, mengentaskan dan mengefektifkan gerak pelaksanaannya. Permainan bola voli adalah sederhana, namun apabila suatu regu yang sudah terlatih dan menguasai teknik serta kerjasama yang telah terbina, ini akan menunjukkan tontonan yang menakjubkan, mendebarkan dan sangat menyenangkan. Servis yang indah, penerimaan bola yang penuh dengan ketangkasan dan kelincahan umpan - umpan yang mengarah tepat dan jitu, lompatan yang memukau, pukulan yang penuh tenaga dan ledakan, dan bendungan rapat gabungan beberapa orang. Corak irama yang akrobatik seperti itu bukan hanya sajian yang menarik bagi yang menyaksikan namun bagi para pemain yang berada didalam permainan juga sangat menikmatinya.

## METODE PENELITIAN

Subyek penelitian pada penelitian tindakan kelas ini adalah siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 02 Bondansari, Kecamatan Wiradesa Kabupaten Pekalongandengan jumlah sebanyak 13 siswa, terdiri dari 7 siswa putra dan 6 siswi putri.

Objek Penelitian Tindakan Kelas ini adalah siswa kelas IV SD Negeri 02 Bondansari, Kecamatan Wiradesa, Kabupaten

Pekalongan Tahun Pelajaran 2013/2014 sejumlah 13 siswa.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Waktu pelaksanaan Penelitian dimulai pada bulan Februari 2014 sampai dengan bulan Maret 2014. Adapun rincian kegiatan waktu dan jenis kegiatan penelitian terlampir. Penelitian Tindakan Kelas dilaksanakan di SD Negeri 02 Bondansari, Kecamatan Wiradesa, Kabupaten Pekalongan.

Sebelum pelaksanaan siklus, peneliti mempersiapkan perangkat pembelajaran dan perangkat tindakan (siklus I dan II). Pada tahap ini peneliti sebagai guru kelas menyusun skenario pembelajaran yang terdiri dari :

1. Melakukan analisis kurikulum untuk mengetahui kompetensi dasar yang akan disampaikan siswa dalam pembelajaran penjasorkes (lihat lampiran).
2. Membuat rencana pembelajaran dengan mengacu pada tindakan (treatment) yang diterapkan dalam PTK, yaitu pembelajaran permainan bola voli (lihat lampiran).
3. Menyusun alat evaluasi / penilaian, sebagaimana berikut:
  - a. Penilaian ranah Psikomotor (N1), Skor maksimal adalah 100 .
  - b. Penilaian ranah Kognitif (N2), skor maksimal adalah 100.
  - c. Penilaian Ranah Afektif (N3), Skor maksimal adalah 100.
  - d. Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pengajaran.
  - e. Peneliti menyiapkan lapangan yang akan digunakan. Lapangan sudah disesuaikan dengan metode permainan yang akan digunakan yaitu menggunakan permainan Bonas.

Permainan bola panas ini juga dilaksanakan diluar kelas dan waktu yang digunakan juga cukup. Dalam permainan bola panas ini perlengkapan yang perlu disediakan adalah :

1. Buku materi pelajaran dapat berupa buku diklat, LKS maupun artikel.

2. 6 buah bola ( bola plastic berwarna merah ).
3. Halaman maupun lapangan sekolah.

Seperti halnya dalam permainan bola panas inipun materi yang akan dibahas dipelajari dulu oleh siswa dirumah. Pada waktu pelaksanaannya siswa diajak keluar kelas kemudian dibawa kelapangan ataupun halaman sekolah.

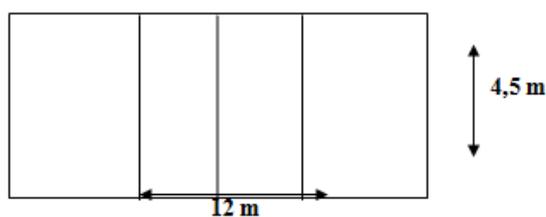
Selanjutnya siswa diberikan pengarahan oleh guru tentang pelaksanaan permainan baik hak maupun kewajiban yang harus dilaksanakan oleh siswa yaitu:

- 1) Siswa diminta untuk berbaris di tepi lapangan dengan tatanan boleh diselang seling antara putra kemudian putri ataupun putra sendiri putridsendiri.
- 2) Guru berdiri ditengah tengah sambil membawa sebuah bola.
- 3) Setelah ada aba-aba dari guru segera siswa berlari-lari kecil mengitari garis lapangan , guru juga berputar sambil membawa bola yang dipegang.
- 4) Siswa yang mendapat lemparan bola segera menangkap bola tersebut, jika bola dapat ditangkap maka siswa segera melempar kembali bola tersebut kepada temannya. Begitu seterusnya permainan berhenti sampai jika ada siswa yang tidak bisa menangkap bola.
- 5) Jika ada siswa yang tidak dapat menangkap bola, maka hak bagi yang melempar bola untuk memberikan pertanyaan kepada siswa yang tidak bisa menangkap bola dan ada kewajiban bagi yang tidak dapat menangkap bola untuk menjawab pertanyaan dengan benar.
- 6) Jika ternyata siswa tidak mampu untuk menjawab pertanyaan dari si pelempar bola maka anak tersebut mendapat sanksi dengan adanya hukuman yang diberikan oleh teman temanya satu kelas ( salah satu contoh bentuk hikuman tersebut adalah siswa disuruh menari diiringi dengan nyanyian dari teman temannya atau juga bisa bentuk hukuman yang lain).

- 7) Permainan dihentikan 10 menit menjelang jam pelajaran usai.
- 8) Siswa dikumpulkan tetap dengan posisi lingkaran tapi dengan cara duduk, guru tetap berdiri atau bisa juga duduk ditengah tengah siswa sambil memberikan ulasan apa manfaat dari permainan ini.

Permainan bola panas ini juga dilaksanakan diluar kelas dan waktu yang digunakan juga cukup. Dalam permainan bola panas ini perlengkapan yang perlu disediakan adalah :

1. Buku materi pelajaran dapat berupa buku diktat , LKS maupun artikel.
2. 2 buah bola ( bola plastik)
3. Halaman maupun lapangan sekolah.



**Gambar 1.** Lapangan Bola Voli

Siklus I dilaksanakan 1 kali pertemuan pada tanggal 17 Maret 2014 pada jam pelajaran penjasorkes, satu pertemuan (3x35 menit) dari pukul 7.00 sampai dengan 09.05 WIB. Pelaksanaan kegiatan pembelajaran dilakukan di lapangan dengan langkah-langkah:

- 1) Guru membuka pembelajaran dengan mengucapkan salam dilanjutkan dengan berdo'a dan presensi.
- 2) Guru memotivasi siswa untuk semangat belajar bola voli
- 3) Guru dan siswa melakukan pemanasan yang berupa peregangan,
- 4) Kemudian dilanjutkan dengan melakukan latihan teknik dasar bola voli yang terdiri dari passing (atas dan bawah), service dan smash. Semua kegiatan latihan teknik dilakukan berkelompok agar setiap siswa mampu memaksimalkan latihan dan aktif dalam kegiatan.

- 5) Setelah semua teknik dasar dipraktikkan kemudian dilanjutkan dengan siswa bermain bola voli dengan peraturan permainan bonus yang sudah dijelaskan terlebih dahulu oleh guru.
- 6) Permainan selesai dilanjutkan dengan evaluasi / penilaian pada siklus I (psikomotor) dengan cara siswa melakukan teknik dasar yang terdapat pada permainan, kognitif, dan nilai Afektif.
- 7) Selesai kemudian dilanjutkan dengan pendinginan, berdoa untuk mengahiri kegiatan dan dibubarkan.

Dari kegiatan siklus I yang sudah dipaparkan di atas dapat dilihat beberapa kegiatan yang sudah dilaksanakan :

1. Kolaborator mengadakan pengamatan dan mencatat kejadian atau masalah selama siklus I berlangsung.
2. Karena keterbatasan waktu dalam siklus I ini maka peneliti menyusun strategi penguatan pembelajaran bola voli berikutnya dengan menggunakan cara pemantapan latihan dengan meminjami bola untuk latihan di rumah, atau di sekolah pada saat istirahat, atau sebelum mulai jam pelajaran (dikelompokan).

Analisis hasil penilaian terhadap kegiatan siklus I dengan indikator (instrumen) dan rumus penilaian pada penelitian ini yang meliputi ranah kognitif, afektif, dan psikomotor didapatkan hasil seperti yang terangkum pada tabel.

Hasil dari pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung, dalam mengikuti pembelajaran bola voli, siswa sangat antusias, sangat senang mengikuti kegiatan pembelajaran, meskipun hasil yang dicapai oleh siswa belum semuanya memuaskan. Secara umum suasana dalam pembelajaran siswa cukup aktif, ini terlihat dari antusiasme siswa dalam mengikuti pembelajaran dari pemanasan sampai selesai pembelajaran.

Pengisian lembar observasi dilakukan oleh guru, observasi berdasarkan pengamatan pembelajaran yang sedang berlangsung.

Pengisian lembar observasi kaitannya dengan sikap siswa selama mengikuti pembelajaran, pengadaan alat dan fasilitas yang digunakan selama pembelajaran.

Dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar diperoleh informasi dari hasil pengamatan sebagai berikut :

- 1) Guru kurang baik dalam memotivasi siswa dan dalam menyampaikan tujuan pembelajaran.
- 2) Siswa belum bisa memaksimalkan kemampuan dikarenakan keterbatasan waktu dalam pembelajaran.

Dibandingkan kondisi awal saat observasi pra siklus sudah mendapatkan perubahan akan tetapi belum maksimal, oleh karena itu peneliti melanjutkan perbaikan pada siklus II.

Dibawah ini deskripsi data hasil belajar bola voli dan kriteria ketuntasan hasil belajar siklus I siswa kelas IV SD Negeri 02 Bondansari Kecamatan Siwalan Kabupaten Pekalongan Tahun Pelajaran 2013/2014.

Berikut perbandingan peningkatan hasil belajar bola voli dari kondisi awal sampai dilakukan tindakan pada siklus I.

## KESIMPULAN

Dari data awal pembelajaran bola voli menunjukkan bahwa rata-rata nilai yang diperoleh siswa kelas IV SD Negeri 02 Bondansari dalam pembelajaran permainan bola voli menunjukkan 69 % siswa memperoleh nilai di bawah di bawah KKM (70) dan selebihnya (31%) yang baru mencapai nilai KKM. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa dalam permainan bola voli masih mengalami kesulitan dalam melakukan teknik dasarnya. Faktor penyebabnya adalah masalah internal yang berkaitan dengan motivasi dan antusiasme siswa terhadap materi pembelajaran dan faktor eksternal yang berkaitan dengan banyak hal, diantaranya metode yang digunakan guru dalam mengajar.

Dari temuan di atas, kemudian guru melakukan perbaikan, diantaranya: (1) guru mengoptimalkan dalam melibatkan siswanya agar berperan aktif pada pembelajaran, (2) guru

memposisikan diri sebagai agen pembelajaran, (3) guru berupaya kreatif dalam menerapkan model pembelajaran, (4) guru dalam mengajar memiliki variasi dengan memodifikasi materi pembelajaran, tanpa mengurangi esensi materi, dan (5) guru menggunakan metode permainan bola voli yang sudah dimodifikasi yang disebut juga permainan BONAS Implementasi perbaikan tersebut, guru melakukan tindakan perbaikan pada ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik melalui 2 (dua) siklus.

Dari tindakan siklus I, dan II, didapatkan hasil peningkatan: (1) Siklus I mampu meningkatkan KKM sekitar 69% dengan nilai rata-rata mencapai 70, dan (3) Siklus II mampu meningkatkan KKM sekitar 31% dengan nilai rata-rata mencapai 80.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsini. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Ateng, Abdul Kadir. 1992. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Depdikbud.
- Ismail, Andang. 2009. *Metode Permainan Dalam Pembelajaran*. Diunduh dari <http://belajarpsikologi.com/tag/pengertian-permainan/> pada hari Sabtu 30/04/2011 pukul 14.39 WIB.
- Mulyasa. 2010. *Menjadi Guru Profesional*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Kasimi, Oktia Woro. 1999. *Praktikum dan ketrampilan pendidikan kesehatan*. Semarang : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
- M, A Husna. 2009. *100+Permainan Tradisional Indonesia*. Yogyakarta : C.V Andi Offset.
- Soemitro. 1992. *Permainan Kecil*. Jakarta : Depdikbud.
- Suherman, Adang. 2000. *Dasar-dasar Penjaskes*. Jakarta :Depdikbud.
- Among Ma'mun dan Yudha Saputra. 2000. *Perkembangan gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta : Depdiknas.
- Suherman, Adang dan Bahagia Yoyo. 2000. *Prinsip-prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Jakarta : Depdiknas.
- Sukintaka. 1992. *Teori Bermain*. Jakarta : Depdikbud.
- Tim Penyusun. 2009. *Panduan Penyusunan Skripsi*. Semarang : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
- Trianto. 2010. *Model Pembelajaran Terpadu*. Jakarta : PT Bumi Aksara.
- Uzer, Usman. 2010. *Menjadi Guru Profesional*. Bandung : PT RemajaRosdakarya.