ARTIKEL

UPAYA PENINGKATAN KEMAMPUAN *PASSING* BAWAH BOLAVOLI DENGAN MENGGUNAKAN METODE LATIHAN *DRILL* DAN PERMAINAN *3 ON 3* PADA SISWA KELAS V SD NEGERI BANGKOK 2 KECAMATAN GURAH KABUPATEN KEDIRI TAHUN AJARAN 2017/2018

Oleh:

TRI BAGUS AGIASTA SUBEKTI

13.1.01.09.0147

Dibimbing oleh :

1. **Yulingga Nanda Hanief, M.Or.**
2. **Dr. Hendra Mashuri, M.Pd.**

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2018

SURAT PERNYATAAN

ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2018

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	: Tri Bagus Agiasta Subekti
NPM	: 13.1.01.09.0147
Telepun/HP	: 085335847809
Alamat Surel (Email)	: tribagusagiasta@gmail.com
Judul Artikel	: **Upaya Peningkatan Kemampuan *Passing* Bawah Bolavoli Dengan Menggunakan Metode Latihan Drill dan Permainan 3 on 3 Pada Siswa Kelas V SD Negeri Bangkok 2 Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2017/2018**
Fakultas – Program Studi	: FKIP – Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Nama Perguruan Tinggi	: Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi	: Jl. K.H. Ahmad Dahlan No 76 Kediri (64112)

Dengan ini menyatakan bahwa :

a. Artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis**)** dan bebas plagiarisme;
b. Artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 02 Agustus 2018
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Yulingga Nanda Hanief, M.Or NIDN. 0701079001	Dr. Hendra Mashuri, M.Pd NIDN. 0730108801	Tri Bagus Agiasta Subekti NPM. 13.1.01.09.0147

UPAYA PENINGKATAN KEMAMPUAN *PASSING* BAWAH BOLAVOLI DENGAN MENGGUNAKAN METODE LATIHAN *DRILL* DAN PERMAINAN *3 ON 3* PADA SISWA KELAS V SD NEGERI BANGKOK 2 KECAMATAN GURAH KABUPATEN KEDIRI TAHUN AJARAN 2017/2018

TRI BAGUS AGIASTA SUBEKTI
13.1.01.09.0147
FKIP Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi
Email: tribagusagiasta.com
Yulingga Nanda Hanief, M.Or dan Dr. Hendra Mashuri, M.Pd.

Universitas Nusantara PGRI Kediri

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh metode latihan *drill* dan pendekatan bermain *3 on 3* terhadap kemampuan *passing* bawah siswa kelas V SD Negeri Bangkok 2 Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri.

Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas dengan subjek penelitian siswa kelas V SD Negeri Bangkok 2 dengan subjek 37 siswa. Penelitian ini dilakukan dalam tiga siklus, dengan menggunakan instrumen berupa lembar observasi siswa, kuisioner, hasil belajar siswa dan teman sejawat.

Hasil penelitian ini adalah adanya peningkatan kemampuan *passing* bawah bolavoli siswa kelas V SD Negeri Bangkok 2 dengan menggunakan metode latihan *drill* dan permainan *3 on 3* dengan jumlah prosentase 67% yang tergolong tinngi dalam klasifikasi prosentase ketuntasan.

KATA KUNCI : *Passing* Bawah Bolavoli, Metode Latihan *Drill*, Permainan *3on 3*.

I. PENDAHULUAN

Olahraga adalah aktivitas gerak manusia. Dalam pelaksanaannya terdapat unsur bermain, ada rasa senang, dilakukan pada waktu luang, dan kepuasan tersendiri. Olahraga merupakan aktivitas untuk melatih tubuh seseorang. Olahraga pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional. Olahraga adalah pendidikan jasmani yang terdapat dalam permainan dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi yang tinggi.

Menurut Sanur (2016: 94), Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, ketrampilan gerak, ketrampilan berfikir kritis, ketrampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan tertentu. Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, melalui pendidikan jasmani manusia dapat belajar lebih banyak hal yang berhubungan dengan afektif, kognitif dan psikomotor yang merupakan bekal manuia untuk mencapai tujuan hidup. (Hanief dan Sugito, 2015).

Menurut Mylsidayu dan Kurniawan (2015: 7), latihan merupakan proses yang berulang dan progesif guna meningkatkan potensi dalam rangka mencapai prestasi yang maksimal. Proses latihan yang dilakukan merupakan pekerjaan yang sangat unik dan penuh dengan resiko. Dikatakan unik karena objek latihannya adalah manusia, dimana manusia merupakan totalitas sistem psikofisik yang komplek. Artinya, manusia sebagai objek yang tidak dapat dilakukan seperti robot yang harus menuruti setiap perintah dari pusat tombolnya sebab sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor perasaan, pikiran, emosi dan kondisi fisiknya. Sedangkan dikatakan penuh resiko karena dalam proses latihannya akan terjadi perubahan atau kerusakan fisik atau psikis. Artinya, akan ada perubahan kondisi fisik dan psikis dari kondisi sebelumnya. Namun sifat perubahan dan kerusakan tersebut bersifat untuk memperbaiki.

Bermain adalah suatu kegiatan yang dilakukan dengan atau tanpa mempergunakan alat yang menghasilkan pengertian atau memberikan informasi, memberi kesenangan maupun mengembangkan imajinasi anak. Bermain bersifat menyeluruh, dalam pengertian selain untuk perkembagan kognisinya bermain juga mempunyai peran penting bagi perkembangan sosial dan emosi anak. Menurut Indriyani (2011: 17), bermain adalah belajar menyesuaikan diri dengan keadaan. Anak-anak bermaian di dalam daerah lingkungannya serta benda-benda yang terdapat di daerah itu. Dengan bermain mereka akan mengenal ciri-ciri dan sifat-sifat setiap benda yang dimainkan. Berbagai macam olahraga sudah pasti menggunakan metode latihan termasuk juga pada materi pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi di sekolah tingkat sekolah dasar. Dalam memberikan materi latihan di sekolah sangatlah kurang karena keterbatasan waktu maka dari itu diperlukan modifikasi dari latihan tersebut guna mengetahui peningkatan kemampuan dalam kegiatan berolahraga.

Oleh karena itu olahraga adalah salah satu materi pembelajaran yang diajarkan di sekolah mulai dari jenjang sekolah dasar sampai sekolah mengah atas melalui aktifitas fisik. Cabang olah raga yang menjadi salah satu materi pembelajaran di sekolah dasar adalah bolavoli. Sekolah merupakan salah satu tempat yang tepat untuk belajar permainan bolavoli. Bolavoli merupakan olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat Indonesia. Olahraga bolavoli adalah suatu cabang olahraga sangat digemari karena tidak kontak fisik secara langsung, sehingga kemungkinan cidera relatif kecil.

Menurut Purwati (2011: 8), bolavoli adalah permainan olahraga yang dimainkan oleh dua tim setiap lapangan di pisahkan oleh sebuah net. Terdapat versi yang berbeda untuk digunakan pada keadaan khusus dan pada akhirnya adalah untuk menyebarluaskan kemahiran bermain kepada setiap orang. Tujuan permainan bolavoli adalah melewatkan bola diatas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan untuk mencegah usaha yang sama dari lawan. Setiap tim dapat memainkan tiga pantulan untuk mengembalikan bola (diluar perkenaan *block*). Bola dinyatakan dalam permainan setelah bola di pukul oleh pelaku servis melewati atas net ke daerah lawan. Permainan dilanjutkan hingga bola menyentuh lantai, bola “keluar” atau satu

tim gagal memenangkan sebuah reli memperoleh satu angka (*rally point system).* Apabila tim yang memperoleh satu angka dan berhak untuk melakukan servis berikutnya, serta pemainnya melakukan pergeseran satu posisi searah jarum jam.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di uraikan sebelumnya, maka diambil penelitian dengan judul "Upaya Peningkatan Kemampuan *Passing* Bawah Bolavoli Dengan Menggunakan Metode Latihan *Drill* dan Permainan *3 on 3* Pada Siswa Kelas V SD Negeri Bangkok 2 Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri Tahun ajaran 2017/2018".

II. METODE PENELITIAN

Penelitian adalah usaha untuk menemukan, mengembangkan, dan menguji kebenaran, suatu pengetahuan, usaha mana dilakukan dengan menggunakan metode ilmiah. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) sudah dikenal lama dalam dunia pendidikan. Istilah dalam bahasa inggris *Classroom Action Research* (CAR). Penelitian Tindakan Kelas (PTK) merupakan bagian dari penelitian tindakan *(action research)* yang dilakukan oleh guru dan dosen di kelas (sekolah dan perguruan tinggi) tempat ia mengajar yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas dan kuantitas proses pembelajaran di kelas.

Penelitian Tindakan Kelas suatu karya ilmiah yang terdri dari kata Penelitian, Tindakan, dan Kelas.

1) Penelitian merupakan kegiatan mencermati suatu objek, menggunakan aturan metodologi untuk memperoleh data atau informasi yang bermanfaat untuk meningkatkan mutu suatu hal yang menarik minat dan pentig bagi peneliti.
2) Tindakan merupakan suatu gerak kegiatan yang sengaja dilakukan dengan tujuan tertentu yang dalam penelitian berbentuk rangkaian siklus kegiatan.
3) Kelas merupakan sekelompok peserta didik yang sama dan menerima pelajaran yang sama dari seorang guru.

Menurut Iskandar (2011: 20), menyatakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) merupakan suatu pencermatan terhadap kegiatan pembelajaran berupa tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersamaan. Iskandar (2011: 21) juga berpendapat bahwa Penelitian tindakan kelas (PTK) untuk membantu seseorang mengatasi secara praktis persoalan yang dihadapi dalam situasi darurat dan membantu pencapaian tujuan ilmu sosial

dan pendidikan dengan kerjasama dalam kerangka etika yang disepakati bersama. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) adalah kajian yang sistematik dari upaya perbaikan pelaksanaan praktik pendidikan oleh sekelompok guru dalam melakukan tindakan-tindakan dalam pembelajaran, berdasarkan refleksi mereka mengenai dari hasil tindakan tindakan tersebut.

Pada bab ini akan dijabarkan mengenai (1) subjek dan *setting* penelitian, (2) prosedur penelitian, dan (3) teknik dan instrumen pengumpulan data. Penelitian dilaksanakan di SD Negeri Bangkok 2 Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2017/2018.Penelitian Tindakan Kelas ini dilaksanakan pada tahun ajaran 2017/2018, yaitu pada bulan januari 2018.

Persiapan sebelum Penelitian Tindakan Kelas ini dilaksanakan dibuat berbagai input instrumen yang akan digunakan untuk memberikan perlakuan dalam Penelitian Tindakan Kelas, yaitu Kompetensi Dasar: Mempraktikan gerak dasar berbagai gerakan yang bervariasi dalam permainan bola besar beregu dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerjasama regu, sportivitas, dan kejujuran. Selain itu, akan dibuat perangkat pembelajaran berupa : (a) Rencana Pelaksanaan Pembelajaran, (b) lembar pengamatan siswa, (c) lembar evaluasi.

2.1 TEKNIK PENGUMPULAN DATA

Penelitian dalam upaya peningkatan kemampuan *passing* bawah terhadap siswa kelas V SD Negeri Bangkok 2 Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri menggunakan metode tindakan. Dan data yang diperoleh dalam Penelitian Tindakan Kelas ini terdiri dari *Test*, pengamatan, ujian, dan Observasi.

a) *Test* digunakan untuk mendapatkan data tentang hasil *test passing* bawah bolavoli siswa seacara individu selama 60 detik. *test* tersebut digunakan untuk untuk mengungkap aspek pskomotor dengan mengetahui kemampuan siswa dalam melakukan *passing* bawah bolavoli.
b) Pengamatan digunakan untuk mendapatkan data keaktifan siswa dalam proses belajar mengajar yang meliputi aspek afektif.
c) Ujian menggunakan butir soal/ instrumen soal untuk mengukur hasil belajar siswa yang meliputi aspek kognitif.

Sedangkan alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian sebagai berikut :

a) *Test* , tes adalah sebuah instrumen yang dipakai untuk memperoleh informasi tentang seseorang atau objek. Di sisi lain Ngadenan dan Sugito (2013: 1) mengemukakan bahwa tes merupakan alat atau prosedur yang digunakan untuk mengetahui atau mengukur sesuatu dalam suasana dengan cara dan aturan-aturan yang sudah ditentukan. Teknik ini digunakan peneliti untuk menguji subjek untuk mendapatkan data tentang hasil belajar peserta didik. Dalam test ini siswa melakukan *passing* bawah individu, *passing* bawah dengan tembok, *passing* bawah dengan teman, *passing* bawah melewati net.
b) Observasi, menggunakan lembar observasi untuk mengukur tingkat aktivitas siswa dalam proses belajar mengajar yaitu untuk memperoleh data siswa yang meliputi aspek afektif. Aspek yang dinilai, meliputi: kedisiplinan, kejujuran, kerja sama, tanggung jawab, sportivitas, dan mematuhi aturan yang berlaku.
c) Ujian menggunakan butir soal/instrumen soal untuk mengukur hasil belajar siswa.

2.2 TEKNIK ANALIS DATA

Dalam Penelitian Tidakan Kelas (PTK), Analisis data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus Penilaian Tindakan Kelas dianalisis seacara deskriptif dengan menggunakan prosentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan kegiatan pembelajaran. Dapat dilakukan melalui analisa dibawah ini :

1. Hasil belajar, dengan mengnalisis nilai rata-rata, kemudian dikategorikan dalam klasifikasi tinggi, sedang, dan rendah.
2. Aktifitas siswa dalam proses belajar mengajar dengan menganalisis tingkat keaktifan siswa dalam proses belajar mengajar, kemudian dikategorikan dalam klasifikasi tinggi, sedang, dan rendah.
3. Implementasi tindakan dalam pembelajaran kooperatif. Dengan menganalisis tingkat keberhasilannya, kemudian dikategorikan dalam

klaisifikasi berhasil, kurang berhasil, dan tidak berhasil.

Tingkat kriteria keberhasilan belajar

Tingkat keberhasilan (%)	Keterangan
>80% 60-79% 40-59% 20-39% <20%	Sangat tinggi Tinggi Sedang Rendah

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses penelitian diawali guru sebagai peneliti melakukan observasi terhadap proses pembelajaran *passing* bawah pada siswa kelas V SD Negeri Bangkok 2 Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri, dalam observasi tersebut ditemukan bahwa masih banyak siswa yang belum mampu melakukan *passing* bawah dengan benar, selain itu juga motivasi siswa untuk melakukan pembelajaran *passing* bawah masih rendah dan di tunjang juga sarana dan prasarana yang kurang memadai. Selanjutnya guru sebagai peneliti melakukan upaya peningkatan kemampuan *passing* bawah bolavoli dengan menggunakan metode latihan *drill* dan pendekatan permainan *3 on 3*. Dalam penelitian ini dilakukan III siklus dengan 1 kali pertemuan di setiap siklusnya dan ada 3 aspek yang di teliti, yaitu :

a. Aspek psikomotor berkaitan dengan ketrampilan gerak siswa, pada aspek ini yang menjadi kriteria penilaian yaitu *test passing* bawah individu, *passing* bawah dengan tembok, *passing* bawah dengan teman, *passing* bawah melewati net.
b. Aspek afektif berkaitan dengan sikap dan perilaku siswa dalam pembelajaran. Aspek yang di nilai yaitu meliputi kedisiplinan, kejujuran, kerja sama, tanggung jawab, sportivitas dan mematuhi aturan yang berlaku.
c. Aspek kognitif berkaitan dengan pemahaman siswa terhadap materi pembelajaranan.

Setelah peneliti mendeskrpisikan tentang penelitian maka peneliti akan menjabarkan hasil temuan Penelitian Tindakan Kelas yaitu upaya peningkatan kemampuan *passing* bawah bolavoli dengan menggunakan metode latihan *drill* dan permainan *3 on 3* terhadap siswa kelas V SD Negeri Bangkok 2 Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri sebagai berikut :

Siklus I

Nilai Maksimal	78
Nilai Minimal	45
Standart Deviasi	10,20
Rata-rata	57,54
Jumlah	2129
Posentase	10%

Hasil observasi aktifitas siswa dalam proses pembelajaran pada siklus I masih tergolong sangat rendah hal ini terjadi karena siswa kurang tertarik terhadap pembelajaran yang diberikan oleh guru.

Untuk memperbaiki kelemahan dan mempertahankan keberhasilan yang telah dicapai pada pelaksaan siklus I, maka pada siklus II dapat dibuat perencanaan sebagai berikut :

1. Memberikan motivasi kepada siswa yang mengalami kesulitan.
2. Lebih intensif membimbing siswa yang mengalami kesulitan.
3. Memberikan penghargaan agar supaya siswa semangat dan termotivasi untuk terus mengikut pembelajaran penjaskesrek.

Siklus II

Nilai Maximal	83
Nilai Minimal	56
Standart Deviasi	7,62
Rata-rata	68,37
Jumlah	2530
Persentase	29%

Hasil evaluasi peserta didik terhadap pembelajaran pada siklus II meski sudah mengalami perbaikan dan masih tergolong rendah hal ini terlihat pada nilai yang dipeoleh siswa dengan nilai terendah 56 dan nilai tertinggi 83 dengan standart deviasi 7,62 sedangkan rata-rata siswa kelas mencapai 68,37 dengan siswa yang tuntas pada siklus II adalah 11 siswa atau 29% yang masuk dalam kategori rendah.

Untuk memeprbaiki kekurangan dan mempertahankan keberhasilan yang telah dicapai pada siklus II maka guru sebagai peneliti membuat perencanaan pembelajaran pada siklus III.

Siklus III

Nilai Maximal	83
Nilai Minimal	70
Standart Deviasi	4,16
Rata-rata	76,48
Jumlah	2830
Prosentase	67%

Hasil evaluasi peserta didik terhadap pembelajaran pada siklus II meski sudah mengalami perbaikan dan peningkatan yang signifikan, hal ini terlihat pada nilai yang dipeoleh siswa dengan nilai terendah 70 dan nilai tertinggi 83 dengan standart deviasi 4,19 sedangkan rata-rata siswa kelas

mencapai 76,48 dengan siswa yang tuntas pada siklus III adalah 25 siswa atau 67% yang masuk dalam kategori tinggi.

IV. KESIMPULAN

Dari hasil observasi memperlihatkan bahwa peningkatan aktifitas belajar siswa pada siklus I, siklus II, dan siklus III selalu ada peningkatan. Hasil observasi ini memperlihatkan bahwa peningkatan aktivitas siswa yang pada siklus I hanya 10% menjadi 29% pada siklus II dan meningkat pada siklus III menjadi 67%. Kemampuan siswa dalam menunjukkan ketrampilan *passing* bawah mengalami peningkatan pada setiap siklusnya dan aktifitas belajar siswa mencapai target kesempurnaan pada siklus III yaitu 69% yang masuk pada kategori tinggi karena termasuk diantara angka 60% - 79% kriteria prosentase ketuntasan belajar. Sedangkan penguasaan materi pembelajaran siswa menunjukkan peningkatan hal tersebut dapat dilihat dari meningkatnya hasil rata-rata siswa kelas setiap siklusnya. Nilai penugasan siswa memperlihatkan penikatan yang pada siklus I rata-rata siswa kelas hanya 57,54 menjadi 68,37 pada siklus II dan meningkat pada siklus III menjadi 76,48.

V. DAFTAR PUSTAKA

Hanief, Y., & Sugito, S. 2015. Membentuk Gerak Dasar Pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Permainan Tradisional. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran,*1(1), 60-73. doi : 10. 29407 /js_unpgri.v1i1.575

Indriyani, D. 2011. *Peningkatan Hasil Belajar Passing Bawah Pada Bola Volli Dengan Menggunakan Permainan 3 on 3 Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Sukoharjo Wonosobo Tahun Pelajaran 2010/2011*. Semarang. Universitas Negeri Semarang

Iskandar. 2011. *Penelitian Tindakan Kelas.* Jakarta: Gaung Persada.

Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar.* Bandung: Alfabeta,cv.

Purwanti, N. 2011. Upaya Peningkatan Hasil Belajar *Passing* Bawah Bolavoli Melalui Permainan Dua Bola Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Bawang Kecamatan Bawang Kabupaten Banjarnegara Tahun Pelajaran 2010/2011. Surakarta. Universitas Sebelas Maret.

Sanur. 2016. Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Servis Atas Permainan Bola Voli Dengan Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas VI SDN Batokerbuy 2 Tahun Ajaran 2015/2016. *Jurnal Sportif, 2*.