**ARTIKEL**

# MENINGKATKAN KEMAMPUAN GERAK DASAR *PASSING* ATASPADA PERMAINAN BOLAVOLI MELALUI METODEPEMBELAJARAN PENJELAJAHAN GERAK PADA SISWA KELAS V SD NU GURAH SEMESTER GASAL TAHUN AJARAN 2017 - 2018


**Oleh:**

**KHARIS TAUFIKU ROHMAN**
**13.1.01.09.0189**

**Dibimbing oleh :**

1. **Ardhi Mardiyanto P., M.Pd**
2. **Weda, M.Pd**

PENJASKESREK

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)

UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIKINDONESIA

**UN PGRI KEDIRI**


**2018**

Artikel Skripsi
Universitas Nusantara PGRI Kediri

# SURATPERNYATAAN
# ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2018

**Yang bertanda tangandibawahini:**

| | |
|---|---|
| Nama Lengkap | : KHARIS TAUFIKU ROHMAN |
| NPM | : 13.1.01.09.0189 |
| Telepun/HP | : 085746768533 |
| Alamat Surel (Email) | : imamtoni329@gmail.com |
| Judul Artikel | : MENINGKATKAN KEMAMPUAN GERAK DASAR *PASSING* ATAS PADA PERMAINAN BOLAVOLI MELALUI METODE PEMBELAJARAN PENJELAJAHAN GERAK PADA SISWA KELAS V SD NU GURAH SEMESTER GASAL TAHUN AJARAN 2017 - 2018 |
| Fakultas – Program Studi | : FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP) PENJASKESREK |
| NamaPerguruan Tinggi | : UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI |
| Alamat PerguruanTinggi | : Jln. Kh. Achmad Dahlan No 76 |

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 dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggung jawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

| Mengetahui | | Kediri, 8 Agustus 2018 |
|---|---|---|
| Pembimbing I | Pembimbing II | Penulis, |
| Ardhi Mardiyanto P., M.Pd<br>NIDN. 0711038802 | Weda, M.Pd<br>NIDN. 0721088702 | Kharis Taufiku Rohman<br>13.1.01.09.0189 |



KHARIS TAUFIKU ROHMAN | 13.1.01.09.0189 simki.unpkediri.ac.id
FKIP – PENJASKESREK || 1||

# MENINGKATKAN KEMAMPUAN GERAK DASAR *PASSING* ATAS PADA PERMAINAN BOLAVOLI MELALUI METODE PEMBELAJARAN PENJELAJAHAN GERAK PADA SISWA KELAS V SD NU GURAHSEMESTER GASAL TAHUN AJARAN 2017 – 2018

KHARIS TAUFIKU ROHMAN
13.1.01.09.0189
FKIP-PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN dan REKREASI
imamtoni329@gmail.com
Ardhi Mardiyanto P., M.Pd danWeda, M.Pd

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

## ABSTRAK

**Kharis Taufiku Rohman :**Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar *Passing* Atas pada Permainan Bolavoli melalui Metode Pembelajaran Penjelajahan Gerak Siswa Kelas V Semester Gasal Tahun Ajaran 2017 - 2018 SD NU Gurah, Skripsi, PENJASKESREK, FKIP, UN PGRI Kediri 2018..

Penelitian ini dilatar belakangi hasil pengamatan dan pengalaman peneliti, bahwa pembelajaran PENJASKESREK di SD masih di dominasi oleh aktifitas klasikal dengan dominasi pada peran guru.Akibatnya suasana kelas pasif, monoton dan membosankan.Hal tersebut nampak dari motivasi belajar siswa yang rendah, yang akhirnya hasil belajarnya juga rendah.Permasalahan penelitian ini adalah (1) Bagaimanakah penerapan pembelajaran penjelajahan gerak untuk meningkatkan kemampuan hasil belajar siswa? (2) Apakah penerapan pembelajaran penjelajahan gerak untuk meningkatkan kemampuan hasil belajar siswa?.Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan subyek penelitian siswa kelas V SD NU Gurah. Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, menggunakan instrumen berupa RPP, lembar Observasi kererampilan gerak dasar *passing* atas, lembar Observasi aktivitas siswa, lembar observasi aktivitas guru. Kesimpulan hasil penelitian ini adalah (1) Melalui siklus tindakan pembelajaran dapat ditemukan langkah-langkah yang efektif penerapan pembelajaran penjelajahan gerak untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar *passing*atas bolavoli. (2) Melalui siklus tindakan pembelajaran dapat ditemukan langkah-langkah yang efektif penerapan pembelajaran penjelajahan gerak terbukti dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar *passing*atas bolavoli.Berdasarkan hasil simpulan penelitian ini, direkomendasikan : (1) Tujuan pokok penggunaan metode pembelajaran penjelajahan gerak adalah untuk mengembangkan kemampuan tanggung jawab. Oleh sebab itu guru sebagai pelaksana pembelajaran harus mengutamakan proses yang mendukung terciptanaya suasana yang menyenangkan. (2) Guru masih perlu meneliti terus menerus, untuk membuktikan apakah metode pembelajaran penjelajahan gerak sesuai dengan seluruh karakteristik materi dan karakteristik siswa.

**KATA KUNCI :Kemampuan Gerak Dasar *Passing* Atas Bolavoli, Metode Pembelajaran Penjelajahan Gerak**

## I. Latar Belakang Masalah

Manusia dalam melaksanakan olahraga mempunyai tujuan yang berbeda, halini karena sesuai tujuan yang diinginkan. Ada empat dasar atau alasan mengapaorang melakukan kegiatan olaharaga, yaitu: (1) Kegiatan olahraga untuk rekreasi,yaitu olahraga untuk mengisi waktu luang. (2) Kegiatan olahraga untuk mencapaitujuan pendidikan, seperti olahraga di sekolah yang diasuh oleh guru olahraga. Olahraga yang dilakukan disekolah bersifat formal, dengan tujuan adalahmencapai sasaran nasional.Kegiatan olahraga ini tercantum dalam kurikulumsekolah dan disajikan dengan mengacu pada pada tujuan pembelajaran khususyang cukup jelas.(3) Kegiatan olahraga untuk penyembuhan penyakit danpemulihan penyakit. Olahraga yang semacam ini dinamakan olahraga rehabilitasidan (4) Kegiatan olahraga untuk prestasi yang setinggi-tingginya (M. Sajoto,1995:1).

Popularitas bolavoli yang tinggi di dunia sekarang ini didapat bukanlah secarakebetulan.Perkembangan permainannya telah meningkat dengan daya saing sangattinggi.Untuk mengikuti suatu pertandingan setiap pemain dari setiap regu harusmempersiapkan diri dengan baik dan tekun berlatih (Machfud Irsyada, 1999:16).

Permainan bolavoli tidak hanya bertujuan untuk kesegaran jasmani tetapi jugaberguna untuk peningkatan prestasi oleh atlet.Dalam rangka usaha untukmeningkatkan prestasi yang maksimal pada cabang olahraga yang ditekuni,seorang atlet perlu sekali memperhatikan faktor-faktor penentunya. Faktor-faktorpenentu pencapaian prestasi dalam olahraga sebagai berikut :(1) aspek biologis, (2)aspek psikologis, (3) aspek lingkungan, dan (4) aspek penunjang (M. Sajoto,1995:2).

Hal ini terbukti dengan pengamatan pada observasi awal pada tanggal 1 Februari 2018 khusus pada *passing* atas, nilai rata-rata secara klasikal dari 24 orang siswa yakni 62. Nilai yang diperoleh secara klasikal ini masih rendah, berdasarkankriteria ketuntasan minimal (KKM) dengan nilai 75, diketahui dari 24 orang siswa, sejumlah 16 orang siswa atau 67% termasuk kategori “Kurang”, 8 orang siswa atau 33% termasuk kategori “Cukup”.Menurut pengamatan penulis kemampuan

*passing* atas siswa kelas V SD NU Gurah Semeter Gasal Tahun ajaran 2017-2018 setiap aspek yang diamati yaitu sikap awal (berdiri tegak dengan posisi kedua kaki dibuka selebar bahu dengan kedua lutut kaki agak ditekuk sedikit sehingga posisi badan berada dalam keseimbangan yang baik, kedua lengan diangkat keatas agak kedepan dan kedua tangan saling berdekatan dengan kedua lengan menekukkan siku).

Pelaksanaan gerakan (dorongkan kedua lengan kearah datangnya bola bersamaan kedua kaki diluruskan dan tumit sedikit sedikit diangkat, usahakan perkenaan bola tepat pada kedua jari-jari tangan) gerakan lanjutan (pandangan mengikuti arah datangnya bola dengan posisi lengan lurus, teruskan pemindahan berat badan kedepan jatuhkan kedua lengan perlahan) dari sekian jumlah siswa memperoleh daya serap atau pencapaian kemampuan siswa dalam melakukan *passing* atas nilai rata-rata masih dalam kategori kurang, dengan indikator: a) kedua kaki dibuka selebar bahu, b) lutut kaki ditekuk c) kedua lengan diangkat d) kedua tangan saling berdekatan, e) kedua lengan menekukkan siku, f) perkenaan bola berada diantara kedua telapak tangan, g) pandangan ke arah datangnya bola, hal ini merupakan masalah dan masih perlu untuk ditingkatkan.

Guru menganggap bahwa salah satu penyebab kurang berhasilnya pelaksanaan pembelajaran dan tujuan pembelajaran dikarenakan beberapa hal yakni: (1) Kurang optimalnya pembelajaran siswa khususnya *passing* atas, (2) Sarana dan prasarana memadai akan tetapi strategi yang digunakan tidak sesuai dengan peningkatan kemampuan siswa, (3) Kurang menciptakan suasana belajar yang menarik dan menyenangkan, (4) Metode mengajar menjadi suatu hal yang patut diperhatikan oleh guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan karena dengan baiknya metode mengajar yang diaplikasikan dalam setiap tindakan maka dapat menghasilkan hasil belajar siswa yang baik pula. Menurut Suprayekti (2003 : 13) “Metode mengajar adalah cara guru menyampaikan materi pembelajaran kepada siswa untuk mencapai tujuan tertentu”. Untuk mengatasi masalah ini dipilihlah metode penjelajahan gerak untuk diaplikasikan dalam setiap tindakan untuk memberikan hasil yang maksimal dalam proses pembelajaran.

Sebab metode penjelajahan gerak memiliki kelebihan bagi proses pembelajaran pendidikan jasmani, antara lain: (1) Siswa dapat berpartisipasi aktif sesuai kemampuan dan kemauan siswa, (2) Intensitas aktivitas fisik dan irama latihan ditentukan sendiri oleh siswa sehingga peluang untuk berperan aktif lebih tinggi dibanding dengan metode yang berpusat pada guru, (3) Kreativitas siswa akan berkembang sesuai dengan kemampuan dan kemauan siswa, karena kurangnya pembatasan dan intruksi oleh guru yang mungkin akan menjadi penghambat bagi kreativitas siswa, (4) Tingkat kegembiraan siswa akan lebih teraktualisasi sesuai dengan kondisi siswa, karena adanya kebebasan untuk melakukan aktivitas fisik. Berdasarkan uraian sebelumnya, maka masalah dalam penelitian ini diformulasikan dalam judul "Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar *Passing* Atas pada Permainan Bolavoli melalui Metode Pembelajaran Penjelajahan Gerak Siswa Kelas V Semester Gasal Tahun Ajaran 2017-2018 SD NU Gurah

"

## I. METODE PENELITIAN

### A. Subjek dan *Setting* Penelitian

a. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah kelas V SDNU Gurah Semester Gasal Tahun Ajaran 2017 – 2018 yakni sebanyak 24 siswa, yang terdiri dari 12 orang laki – laki dan 12 orang perempuan. SDNU Gurah merupakan tempat peneliti mengajar sehingga peneliti mengambil tempat penelitian di SD NU Gurah.

b. Setting Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SDNU Gurah Semester Gasal Tahun Ajaran 2017 - 2018.Direncanakan selama dua siklus, dan setiap siklus terdiri dari empat tindakan, penelitian akan dilaksanakan sesuai prosedur yang ditetapkan, Adapun empat langkah yang dimaksud adalah perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi.

### B. Prosedur Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas ini memakai desain penelitian dari Kurt Levin (2006:21). Sebagaimana yang digambarkan sebagai berikut:

Gambar 3.1. Model PTK Kurt Lewin
(Zainal Aqib 2006)

a. Perencanaan

Adapun hal-hal yang harus dilakukan pada tahap ini yaitu:

1) Meminta izin kepada kepala sekolah serta meminta persetujuan dari guru penjasorkes disekolah tersebut
2) Mendiskusikan rencana kegiatan pelaksanaan penelitian tindakan yang akan dilaksanakan bersama guru mitra atau guru matapelajaran penjasorkes yang terlibat dalam proses belajar mengajar.
3) Merancang lembar pemantauan pelaksanaan tindakan dan evaluasi
4) Melakukan observasi awal terhadap objek penelitian
5) Mempersiapkan administrasi kegiatan belajar mengajar (KBM) antara lain Rencana Pembelajaran (RPP), dan fasilitas pembelajaran
6) Mempersiapkan sarana dan prasarana atau fasilitas yang akan digunakan dalam pelaksanaan tindakan

b. Pelaksanaan Tindakan

Tahap ini peneliti melaksanakan kegiatan berdasarkan prosedur pelaksanaan tindakan sesuai jadwal penelitian dengan guru penjas yang berperan sebagai guru mitra melaksanakan tindakan yang berlangsung sebagaimana proses pembelajaran pendidikan jasmani disekolah. Penelitian tindakan kelas ini diadakan dalam dua siklus dan setiap siklus diadakan empat kali pertemuan yakni tiga kali tindakan dan satu kali pemantapan evaluasi.

Adapun proses pelaksanaan tindakan sebagai berikut :

1) Kegiatan pendahuluan : absensi, membuat formasi barisan, pemanasan dengan bimbingan guru
2) Kegiatan inti :
   a. Guru menjelaskan gerak dasar *passing* atas
   b. Guru memberikan contoh *passing* atas
   c. Guru memberikan tugas gerak pada siswa untuk melakukan *passing* atas

d. Kegiatan Penutup
   1. Formasi barisan
   2. Guru mengoreksi gerakan siswa yang salah atau masih kurang benar
   3. Evaluasi
   4. Pendinginan

c. Observasi Tindakan

Lembar observasi siswa digunakan untuk mengobservasi pelaksanaan pembelajaran *pasing* atas yang dilakukan oleh peneliti dan lembar observasi kegiatan guru (peneliti) dipegang oleh teman sejawat (guru) di SD NU Gurah yang merupakan guru penjaskes juga.

d. Refleksi

Kegiatan refleksi dilakukan setiap akhir pertemuan selama siklus 1.Tahap ini merupakan tahap mengobservasi secara rinci segala hal yang terjadi di lapangan.Hasil refleksi selama siklus I tersebut digunakan peneliti sebagai dasar rencana perbaikan tindakan pada siklus II.

## C. Instrumen Pengumpulan Data

1. Jenis Data

Pengumpulan data penelitian dilaksanakan dengan cara mengobservasi terhadap perencanaan kegiatan pembelajaran *passing* atas melalui metode pembelajaran penjelajahan gerak.

2. Cara Pengumpulan Data

a. Observasi

Observasi dilakukan selama kegiatan pelajaran berlangsung.Pelaksanaan observasi yang disiapkan oleh peneliti dilakukan untuk mengetahui bagaimana aktifitas siswa selama kegiatan pembelajaran dalam bentuk format observasi.

b. Observasi Lapangan
   1) Observasi lapangan dilakukan selama tindakan atau kegiatan berlangsung. Catatan yang dimaksud disini yaitu peneliti mengamati kegiatan siswa saat pembelajaran dengan menggunakan instrumen pengamatan.
   2) Observer mengevaluasi respon selama pembelajaran dalam bentuk catatan lapangan.
   3) Guru teman sejawat mengobservasi peneliti dalam memberikan pembelajaran *passing* atas.

**D. Teknik Analisis Data**

1. Teknik analisis data, peneliti lakukan secara deskriptif kualitatif berdasarkan hasil observasi terhadap proses dan hasil pembelajaran bolavoli khususnya pada passing atas melalui metode pembelajaran penjelajahan gerak.

   Adapun langkah – langkah analisis data mengacu pada Milles dan Hubermen (1992: 16) sebagai berikut:

a. Melakukan reduksi, dengan kembali mengecek dan mencatat kembali data – data yang telah terkumpul.
b. Menyimpulkan apakah dalam tindakan terjadi peningkatan proses dan hasil pembelajaran atau tidak berdasarkan hasil observasi yang dilaksanakan peneliti.
c. Tahap tindak lanjut, yaitu merumuskan langkah – langkah perbaikan untuk siklus selanjutnya.
d. Untuk mendapatkan ketuntasan belajar pada siswa kelas V SD NU Gurah Semester Gasal Tahun Ajaran 2017 - 2018 pada
e. kemampuan *passing* bawah, maka digunakan rumus:
f. Untuk mendapatkan ketuntasan individu digunakan rumus:

$$Nilai = \frac{\text{Jumlah Skor yang Diperoleh}}{\text{Jumlah Skor Maksimal}} \text{ x } 100$$

Untuk mendapatkan ketuntasan secara klasikal dipergunakan rumus:

$$Nilai = \frac{Jumlah\ Siswa\ Tuntas}{\text{Jumlah Siswa Keseluruhan}} \text{ x } 100$$

Sumber: Riyanto (1998:14)

g. Untuk mengevaluasi hasil tindakan, peneliti menggunakan standar penelitian kuantitatif 0 – 100, dengan rincian sebagai berikut:
   a. 90 – 100 Sangat Baik (SB)
   b. 77 – 89 Baik (B)
   c. 65 – 76 Cukup (C)
   d. 50 – 64 Kurang (K)
   e. 0 – 49 Kurang Sekali (KS)

2. Langkah – langkah Proses Refleksi

   Siswa mampu menampilkan kemampuan *pasing*atas dengan baik dan benar sesuai indikator – indikator yang telah ditentukan.

**III . Hasil dan Kesimpulan**

**Gambaran Selintas *Setting* Penelitian**

Sebelum melaksanakan tindakan, peneliti perlu melihat prasyarat siswa terhadap kemampuan *passing* atas dalam permainan bolavoli.

Oleh sebab itu peneliti melaksanakan tes awal yang diikuti 24 siswa kelas V SD NU Gurah Semester Gasal Tahun Ajaran 2017 - 2018 yang terdiri dari 12 orang laki – laki dan 12 orang perempuan.

Pada tes awal pelaksanaan melalui metode pembelajaran penjelajahan gerak belum dilakukan, dari hasil evaluasi awal siswa terhadap materi *passing* atas menunjukkan bahwa meskipun siswa aktif dalam melakukan *passing* atas masih banyak sebagian besar siswa yang masih kurang memahami dengan benar teknik *passing* atas dengan baik dan benar sehingga indikator yang harus dicapai belum maksimal,tes awal dapat dilihat pada tabel lampiran 2.

Diperoleh data awal sebagai berikut : dari 24 orang siswa yang diobservasi sebanyak 10 orang siswa atau 42% termasuk kategori “Kurang”, 9 orang siswa atau 37,5% termasuk kategori “Cukup”dan 5 orang atau 21% siswa temasuk kategori “Baik”. Menunjukkan bahwa nilai rata – rata kelas 65,02 yang berarti bahwa hasil belajar siswa belum mencapai ketuntasan secara klasikal dari 80% dan hasil belajar secara individu sebesar 75 sebagaimana yang telah ditetapkan sebelumnya.

## C. Pembahasan dan Pengambilan Simpulan

Proses pembelajaran menggunakan metode pembelajaran penjelajahan gerak diawali dengan guru memberikan bola kepada siswa, siswa melakukan eksplorasi gerakan *passing* atas sesuai dengan kemampuan, kemauan dan irama setiap individu. setelah itu guru mengkoreksi gerakan siswa yang belum benar dan guru menjelaskan mengenai gerak dasar *passing* atas yang baik dan benar dengan memperhatikan indikator capaian keberhasilan.

Metode pembelajaran yang telah digunakan dalam penelitian ini adalah metode pembelajaran penjelajahan gerak. Meskipun kemampuan siswa dalam melakukan *passing* atas dapat ditingkatkan akan tetapi masih perlu pengembangan lebih lanjut hal ini disebabkan oleh pembelajaran yang monoton.

Hal yang perlu diperhatikan dalam menerapkan metode pembelajaran penjelajahan gerak adalah tindakan yang dilakukan oleh guru harus disertai dengan penjelasan dan peragaan gerakan yang berkesinambungan. Sesuai dengan yang direncanakan pada tahap

sebelumnya dan pengamatan guru harus dipertajam terhadap tugas gerak yang dilakukan oleh siswa.

Dari data observasi awal hasil yang diperoleh adalah 65,02, diketahui dari 24 orang siswa yang diobservasi, sebanyak 10 orang siswa atau 42% termasuk kategori "Kurang" dengan klasifikasi nilai (50 – 64), 9 orang siswa atau 37,5% termasuk kategori "Cukup" dengan klasifikasi (65 – 76) dan 5 orang siswa atau 21% termasuk kategori "Baik" dengan klasifikasi (77-89). Jumlah ini masih sangat rendah jika dibandingkan dengan kriteria keberhasilan tingkatan yang telah ditetapkan.

Pada siklus I hasil yang diperoleh adalah 70,5 diketahui dari 24 orang siswa, diketahui sebanyak 5 orang siswa atau 21% termasuk kategori "Kurang" dengan klasifikasi nilai (50 – 64), 12 orang siswa atau 50% termasuk kategori "Cukup" dengan klasifikasi (65 – 76), 7 orang siswa atau 29% termasuk kategori "Baik" dengan klasifikasi (77 - 89). Hasil dari siklus I ini nampak peningkatan kemampuan siswa dalam melakukan *passing* atas, akan tetapi peningkatan ini belum memenuhi indikator kinerja yakni 80% sehinggga disempurnakan di siklus II.

Pada tahap siklus II diperoleh hasil 80 berdasarkan pengamatan siswa yang dilakukan dari 24 orang siswa, diketahui sebanyak 9 orang siswa atau 37,5% termasuk kategori "Cukup" dengan klasifikasi nilai (65 – 76), 14 orang siswa atau 58% termasuk kategori "Baik" dengan klasifikasi (77 – 89), dan 1 orang siswa atau 4% termasuk kategori "Sangat Baik" dengan klasifikasi (90-100) dalam melakukan *passing* atas mengalami peningkatan yang sudah mencapai hasil ketentuan belajar yang ditetapkan atau kriteria ketuntasan minimal 75 dan sudah memenuhi hasil belajar secara klasikal yakni sebesar 80%.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pembelajaran penjaskes pada permainan bolavoli dengan materi *passing* atas setelah diterapkan metode penjelajahan gerak ternyata berdampak positif dan dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melakuka *passing* atas.

Berdasarkan hasil penelitian tindakan yang diberikan pada siklus I kemampuan siswa pada passing atas pada permainan bolavoli dapat meningkat 5,48%, dari kemampuan awal siswa yakni 65,02% menjadi 70,5%, hal ini tentunya belum mencapai ketuntasan minimal dan

indikator kerja. Maka tindakan dilanjutkan pada siklus II. Pada siklus II ini kemampuan siswa dalam melakukan passing atas meningkat sebesar 9,54% yakni dari 70,5% menjadi 80,04% dengan demikian hipotesis yang telah dilakukan dapat diterima, berdasarkan pencapaian indikator kinerja yang telah ditetapkan.

## IV. SIMPULAN DAN SARAN

### A. Simpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis penelitian yang diajukan dan pembahasan yang dilakukan pada penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa :

Adanya pengaruh metode pembelajaran penjelajahan gerak terhadap teknik *passing* atas siswa SD NU Gurah dengan kategori cukup sebanyak 8 siswa, kategori baik sebanyak 15 siswa, dan kategori sangat baik sebanyak 1 orang siswa.

### B. Saran-saran untuk Tindakan Selanjutnya

Beberapa saran yang dapat penulis sampaikan kepada pembaca, diantaranya:

1. Bagi Guru
   a. Mengarahkan pembelajaran tidak hanya dengan satu metode saja, metode penjelajahan gerak
   b. merupakan salah satu metode yang efektif dalam melaksanakan pembelajaran bolavoli.
   c. Memperhatikan perkembangan gerak siswa dalam pembelajaran salah satunya bolavoli.
   d. Memotivasi siswa dalam melakukan permainan olahraga yaitu permainan bolavoli.
   e. Menggunakan pendekatan pembelajaran pada siswa yang sesuai.
2. Bagi Sekolah
   a. Supaya memperhatikan sarana dan prasarana yang digunakan dalam pembelajaran dan
   b. Memberikan kesempatan pada guru untuk mengembangkan kemampuan gerak siswa

## DAFTAR PUSTAKA


Afrizal.2009.dalam jurnal *Bahasa* dan *Seni*Volume 10 No.2 , 2009 : 110-118)

Annarino.2002. dalam jurnal *IPTEK* Olahraga

Almaeda, soares, 2003.*Permainan Bolavoli,*Surabaya: CV Graha Media

Diah Ayu, 2015. *Meningkatkan kemampuan passing bawah pada permainan bolavoli melalui metode penjelajahan gerak pada siswa kelas V SDN IMojoroto.*https://mafiadoc.com/meningkatkan-*hasil-belajar-passing-atas-permainan-_59f6731e1723dd3ad6***...**(diakses tanggal 19 -12 - 2017)

Dopsaj, Nesic, Copik, 2010. *Permainan Bolavoli,*Surabaya : CV Graha Media

Elizabeth Helsy dan Lorena Porter.*Pengembangan Fisik M otorik.* Fib. Universitas Jogjakarta.UNY.

Gabberd.2002 dalam jurnal *IPTEK olahraga*

Gallahue. 2002. dalam jurnal *IPTEK olahraga*

Gagne 1977.*HakikatBelajar*.DalamAnni, Catharina Tri, 2004*PsikologiBelajar*.Semarang

HerryKoesyanto.2003.*BelajarBermain Bolavoli*, Jakarta Universitas Terbuka

Kurt, Lewin. 2006. *Penelitian Tindakan Kelas*, Bandung: CV Yrama Widya

M.Sajoto. 1995.*Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisikdalam Olahraga.*Semarang:Dahara Prize.

Mahfud Irsyada.1999.Depdikbut

Maksum, 2009.*Permainan Bolavoli,*Surabaya :CV Graha Media

Muhajir,2004.*PendidikanJasmani TeoridanPraktik*.Jakarta :PenerbitErlangga

Muhyi, 2008.*Permainan Bolavoli*. Surabaya CV Graha Media

Munasifah, 2008.*Bermain Bolavoli*. Semarang : Aneka Ilmu

Rudi Purnomo. *Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan*PT Je Press Media Utama

Rudito Adani, 2015.yang berjudul "*Meningkatkan kemampuan gerak dasarservis bawah pada permainan bola voli mini melalui metode penjelajahangerak siswa kelas V SDN Gorontalo,*2013-1-85201-831409163-bab423072013084617.pdf.Diakses pada 07 September 2017.

Suprayekti. 2003. *InteraksiBelajarMengajar*.Jakarta. DirektoratTenaga Kependidikan, Dikdasmen,

Depdiknas

Suryo Subroto, 1997, *Proses BelajarMengajar di Sekolah*, (RinekaCipta Jakarta)

Sumiati dan Asra. 2009. *MetodePembelajaran*. Bandung: CV Wacana Prima

Universitas Nusantara PGRI Kediri. 2016, *Panduan Penulisan Karya Tulis Ilmiah*Kediri: Universitas Nusantara PGRI Kediri

Winarno, M.E. 2004. *Evaluasi dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga* CenterFor Human Capacity Development.