

PEDADIDAKTIKA: JURNAL ILMIAH PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR

Upaya Meningkatkan Kemampuan Permainan Bola Voli Siswa Sekolah Dasar melalui Metode Latihan Terbimbing

Dayat

SD Negeri 2 Margajaya, Ciamis

Email: dayatspd01@gmail.com

Abstract

This study aims to improve the volleyball playing skills of 5th grade students of SD Negeri 2 Margajaya, Sukadana District, Kab. Ciamis through guided training methods. The improvement of student learning outcomes can be measured from the test results obtained from cycle I and cycle II. This research is a classroom action research with collaboration between researchers and peers as observers. The research subjects were grade 5 students of SD Negeri 2 Margajaya in semester 1 of the 2015-2016 academic year, totaling 14 students. The initial ability of students about volleyball is very low, this is evidenced by the results of the test before the improvement of the class average was only 50.60 and only 2 people reached a score > KKM 75. The results of this study indicate the teaching and learning process increased from before the improvement. , cycle I and cycle II. The first cycle reached 71.43 with sufficient criteria and the second cycle reached an average grade of 81.55. While the target of achieving KKM, before the action was 15%, in cycle I increased to 50% and in Cycle II completeness increased again to 93%. Based on the data analysis, it can be concluded that volleyball learning through guided training methods can improve the learning outcomes of the 5th grade students of SD Negeri 2 Margajaya Kec. Sukadana. The increase in the achievement of KKM from before the repair to cycle II reached 31%. So this research is considered complete because the students' abilities have classically improved according to the predetermined KKM.

Keywords: Game Volleyball, Guided Training.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan permainan bola voli siswa kelas 5 SD Negeri 2 Margajaya Kecamatan Sukadana Kab. Ciamis melalui Metode latihan terbimbing. Peningkatan hasil belajar siswa dapat diukur dari hasil tes yang diperoleh dari siklus I dan siklus II. Penelitian ini termasuk jenis penelitian tindakan kelas dengan kolaborasi antara peneliti dan teman sejawat sebagai observer. Subyek penelitian siswa kelas 5 SD Negeri 2 Margajaya semester 1 tahun pelajaran 2015-2016 yang berjumlah 14 siswa. Kemampuan awal siswa tentang permainan bola voli sangat rendah, hal ini dibuktikan dengan hasil tes sebelum perbaikan rata-rata kelasnya hanya 50,60 dan hanya 2 orang saja yang mencapai nilai > KKM 75. Hasil penelitian ini menunjukkan proses belajar-mengajar meningkat dari sebelum perbaikan, siklus I dan siklus II. Siklus I mencapai 71,43 dengan kriteria cukup dan siklus II mencapai nilai rata-rata kelas 81,55. Sedangkan target pencapaian KKM, sebelum tindakan 15%, pada siklus I meningkat menjadi 50 % dan pada Siklus II ketuntasan meningkat lagi menjadi 93 %. Berdasarkan analisis data dapat disimpulkan bahwa pembelajaran permainan bola voli melalui Metode latihan terbimbing dapat meningkatkan hasil belajar permainan bola voli siswa kelas 5 SD Negeri 2 Margajaya Kec. Sukadana. Peningkatan ketercapaian KKM dari sebelum perbaikan sampai dengan siklus II mencapai 31%. Maka penelitian ini dianggap tuntas karena kemampuan siswa secara klasikal sudah meningkat sesuai dengan KKM yang telah ditentukan sebelumnya.

Kata Kunci: Permainan Bola Voli, Latihan Terbimbing.

PENDAHULUAN

Salah satu cabang olah raga yang banyak digemari semua lapisan masyarakat di

Indonesia yaitu bola voli (Listina, 2012).

Olahraga ini dapat dimainkan mulai dari tingkat anak-anak sampai orang dewasa, baik

pria maupun wanita. Pada awal mulanya bermain bola voli untuk tujuan rekreasi untuk mengisi waktu luang atau sebagai selingan setelah lelah bekerja atau belajar. Selain tujuan-tujuan tersebut banyak orang berolahraga khususnya bermain voli untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani atau kesehatan. Kemudian berkembang ke arah tujuan yang lain, seperti tujuan prestasi yang tinggi untuk meningkatkan prestasi diri, mengharumkan nama daerah, bangsa, dan negara.

Apabila bermain bola voli bertujuan untuk memperoleh prestasi, maka dalam bermain harus dilakukan sungguh-sungguh (Terbimbing) dan dibutuhkan koordinasi gerak yang baik dari setiap pemain. Untuk menciptakan suatu koordinasi dan kerjasama yang baik melalui kombinasi teknik, setiap timbola voli membutuhkan latihan organisasi tim yang sesuai dengan taktik dan strategi yang diterapkan. Selanjutnya untuk memperoleh hasil yang memuaskan dalam permainan bola voli, diperlukan penguasaan teknik dasar.

Sarumpaet (1991) menyatakan bahwa penguasaan teknik dasar bola voli merupakan unsur yang menentukan kalah dan menangnya regu dalam pertandingan. Oleh karena itu, teknik dasar permainan harus benar-benar dikuasai lebih dahulu agar dapat mengembangkan untuk pertandingan lancar dan teratur. Penguasaan teknik-teknik

dasar yang baik merupakan awal dari taktik permainan yang baik pula.

Teknik dasar bola voli yang harus dikuasai oleh setiap pemain adalah teknik dasar servis, teknik dasar passing, teknik dasar smash, dan teknik dasar blocking, (Achmad dkk, 2019). Keempat teknik dasar tersebut merupakan modal dasar yang harus dipelajari dan dilatih bagi pemain pemula jika ingin berprestasi.

Banyak atlet pemula yang mengabaikan teknik tersebut dan maunya hanya berlatih smash saja, padahal dari teknik yang ada tersebut semuanya saling berkaitan dari teknik yang paling sederhana yaitu teknik dasar passing sampai teknik yang paling sulit yaitu blocking. Tentu hal itu harus pula didukung dengan penanganan seorang pelatih yang baik dan kerja keras atlet yang selalu menjunjung tinggi kedisiplinan dalam berlatih. Penanganan tersebut perlu dilakukan sejak awal misalnya dengan membentuk klub-klub bola voli di sekolah dasar. Sebab, klub-klub tersebut akan memunculkan bibit-bibit pemain bola voli yang handal. Klub bola voli kelas 5 SD Negeri 2 Margajaya, merupakan salah satu klub bola voli yang menyelenggarakan kegiatan pelatihan bola voli yang bertujuan untuk menghasilkan timbola voli yang tangguh dan berprestasi. Namun di Klub Bola Voli kelas 5 SD Negeri 2 Margajaya, dalam proses pelatihan masih dijumpai beberapa

permasalahan, antara lain banyak atlet pemula tingkat kerjasamanya masih kurang, pemain yang terlihat aktif bermain adalah pemain depan, sedangkan pemain belakang masih terlihat pasif.

Selama ini latihan yang telah dilakukan di kelas 5 SD Negeri 2 Margajaya seperti pada umumnya, pelatih mengawali latihan dengan pemanasan, kemudian latihan inti, dan mengakhiri dengan pendinginan. Setelah atlet melakukan pemanasan seperti jogging, penguluran statis dan dinamis, kemudian latihan koordinasi seperti lari angkat paha, lari sentuh tumit. Setelah pemanasan kemudian masuk di latihan inti dengan cara passing berpasangan dan dilanjut dengan latihan smash kemudian dilanjutkan dengan dril passing ataupun dril smash oleh pelatih. Setelah itu latihan bermain dengan cara enam lawan enam, dan ditutup dengan pendinginan.

Masalah utama yang terjadi di SD Negeri 2 Margajaya yaitu latihan yang diberikan kepada siswa kurang bervariasi dan kurang terbimbing. Oleh karena itu, perlu dilakukan modifikasi latihan agar menjadi lebih bervariasi dan siswa tidak merasa bosan. Hal ini didasarkan pada pendapat Kurnia (dalam Rahayu, 2019) yang menyatakan bahwa kerjasama dalam suatu tim bola voli sangatlah penting untuk meraih kemenangan dalam pertandingan. Untuk menciptakan kerjasama tim bola voli yang solid dibutuhkan

modifikasi latihan yang baik antar pemain. Lakukan permainan di antara kedua tim dengan menggunakan bentuk modifikasi permainan, diawali dengan dua lawan dua, tiga lawan tiga, empat lawan empat, sampai dengan enam lawan enam.

Menurut Suharta (2007) modifikasi dalam olahraga penting untuk dikembangkan dengan beberapa alasan sebagai berikut: (1) secara fisik dan emosi anak-anak berbeda dengan orang dewasa sehingga mereka tidak bisa bermain olahraga dengan peraturan dan peralatan orang dewasa; (2) dapat mengembangkan kemampuan anak tanpa risiko cedera; (3) mempercepat penguasaan keterampilan untuk beradaptasi dengan olahraga orang dewasa dikemudian waktu; (4) olahraga modifikasi sangat menyenangkan bagi anak-anak. Modifikasi latihan tersebut adalah dengan melakukan latihan ke dalam bentuk permainan bola voli mini. Bola voli mini adalah bola voli yang disederhanakan sesuai metodenya disesuaikan dengan kapasitas dan kebutuhan anak-anak dari usia 9 sampai 13 tahun. Bola voli mini adalah metode mengajar yang cocok dan pendekatan ini terbukti sesuai untuk anak-anak.

Jika bermain satu lawan satu pemain akan selalu siap dengan datangnya bola. Namun dalam sebuah permainan jika menggunakan satu lawan satu akan sulit, untuk itu modifikasi permainan dimulai dari dua lawan

dua. Bermain dua lawan dua kesiapan pemain akan lebih tinggi karena dalam menerima datangnya bola hanya berharap pada satu pemain lain. Latihan modifikasi dua lawan dua ini termasuk sulit, namun latihan ini akan membiasakan pemain untuk melakukan kerjasama, karena pemain hanya bergantung pada satu pemain lain untuk mengembalikan bola ke daerah lawan. Kebiasaan siap pada latihan modifikasi bermain bola voli tersebut dapat dibawa ke dalam bentuk permainan enam lawan enam. Berdasarkan uraian di atas, maka perlu dilakukan modifikasi latihan dimulai dari dua lawan dua, tiga lawan tiga, dan empat lawan empat. Peneliti memprediksi dengan dengan latihan modifikasi ini dapat meningkatkan kerjasama dalam permainan bola voli pada atlet kelas 5 SD Negeri 2 Margajaya.

Dari hasil tes pembelajaran penjaskes, di kelas 5 SD Negeri 2 Margajaya, disimpulkan bahwa siswa tidak mampu melakukan permainan bola voli dengan benar. Hal ini dibuktikan dengan rendahnya rata-rata hasil tes penjaskes siswa dalam permainan bola voli. Berdasarkan data nilai, diperoleh nilai rata-rata 50, 60, dari jumlah siswa 14 orang siswa. Sedangkan KKM yang ditentukan untuk Kompetensi Dasar tersebut adalah 75.0. Hanya 2 siswa yang nilainya > KKM 75. Kenyataan ini jauh dari apa yang diharapkan. Prosentase pencapaian KKM hanya 14 %. Hal ini membuktikan bahwa siswa masih

menemui kesulitan dalam melakukan permainan bola voli.

Berdasarkan refleksi peneliti berpedoman pada uraian para ahli di atas, maka peneliti merasa perlu untuk melakukan perbaikan pembelajaran permainan bola voli melalui Penelitian Tindakan Kelas pada pembelajaran penjaskes sebagai upaya meningkatkan kemampuan permainan bola voli siswa kelas 5 SD negeri 2 margajaya melalui metode latihan terbimbing.

METODE PENELITIAN

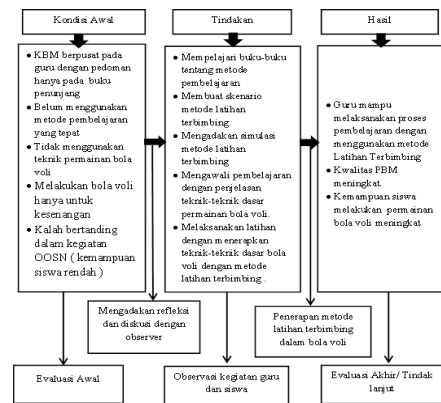
1. Rancangan Penelitian

Penelitian tindakan kelas ini dirancang sesuai dengan materi yang telah direncanakan yaitu menggunakan metode latihan terbimbing dalam upaya meningkatkan kemampuan siswa kelas 5 SD Negeri 2 Margajaya dalam permainan bola voli. Adapun dalam penyajiannya mencakup pembukaan, pengembangan dan latihan terbimbing dari keseluruhan pembelajaran, dengan penekanan yang lebih intensif dalam penyajian materi.

Pada awalnya, proses pembelajaran penjaskes di kelas 5 SD Negeri 2 Margajaya, Kecamatan Sukadana, masih berjalan monoton dan tidak ada variasi metode maupun modifikasi alat yang digunakan. Dalam setiap kegiatan pembelajaran hanya mengacu pada buku pelajaran serta materi yang materi ada pada buku tersebut dan

pengetahuan guru. Sehingga cabang olah raga permainan bola voli hanya disampaikan sesuai buku penunjang serta sesuai dengan kebiasaan, tanpa variasi apapun yang mengakibatkan siswa melakukannya hanya asal berkeringat, asal senang, dengan tanpa memikirkan tekni-teknik permainan. Kelemahan siswa pada permainan bola voli itu sangat terlihat jelas pada kegiatan OOSN dimana klub bola voli SD 2 Margajaya kalah dalam pertandingan. Melihat situasi yang demikian, maka peneliti merasa perlu untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam cabang olah raga permainan bola voli seoptimal mungkin. Sebagai alternatif pembelajaran yang dapat dilakukan adalah dengan menggunakan metode latihan terbimbing.

Kerangka berfikir dalam penelitian ini akan memberikan gambaran kegiatan pembelajaran di SD Negeri 2 Margajaya dalam pelaksanaan tindakan yang dilakukan sehingga mencapai peningkatan kemampuan siswa dalam permainan bola voli. Penelitian Tindakan Kelas yang dilakukan merupakan penelitian klasikal yang terdiri dari 2 siklus yang setiap siklusnya dilakukan 2 kali pembelajaran (@35 menit). Untuk lebih jelasnya kerangka berfikir dalam penelitian ini digambarkan pada diagram di bawah ini:



Gambar 1

Diagram Kerangka Berpikir Penelitian Tindakan Kelas

Berdasarkan diagram di atas, dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan metode latihan terbimbing dalam cabang olah raga bola voli, dapat meningkatkan hasil belajar kognitif, afektif, dan psikomotorik siswa kelas 5 SD Negeri 2 Margajaya. Penelitian ini akan memberikan gambaran kegiatan pembelajaran penjasokes cabor bola voli siswa kelas 5 SD Negeri 2 Margajaya dalam pelaksanaan tindakan yang dilakukan sehingga mencapai peningkatan hasil belajar yang berarti bagi siswa.

2. Prosedur Penelitian

Penelitian diawali dengan tahap refleksi terhadap kegiatan dan hasil belajar. Tahap ini merupakan hasil refleksi guru terhadap hasil belajar siswa pada pembelajaran yang berlangsung sebelum penelitian tindakan kelas dilaksanakan. Dari hasil refleksi ini dilakukan identifikasi masalah yang dihadapi oleh guru dalam pelaksanaan pembelajaran di lapangan, dalam hal ini peneliti

mengidentifikasi adanya masalah pembelajaran berupa rendahnya hasil belajar permainan bola voli siswa kelas 5 SD Negeri 2 Margajaya Kecamatan Sukadana Kab. Ciamis.

Setelah diadakan refleksi, peneliti meminta persetujuan dari teman sejawat untuk membantu dalam penelitian ini. Teman sejawat bertindak sebagai observer dalam penelitian tugasnya memperhatikan kegiatan guru dan siswa serta mencatatnya dalam lembar observasi sebagai bahan untuk refleksi.

Adapun rancangan kegiatan yang disusun adalah sebagai berikut :

a. Perencanaan Tindakan Penelitian

Tahap awal perencanaan tindakan penelitian berupa penyampaian informasi hasil orientasi serta identifikasi masalah yang dihadapi guru kepada kepala sekolah dan rekan sejawat yang ditindaklanjuti dengan diskusi- diskusi untuk mencari solusi atas permasalahan yang telah teridentifikasi.

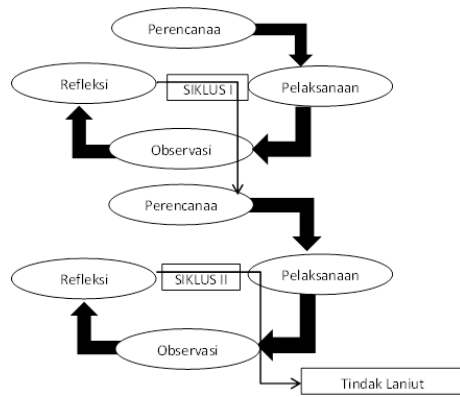
Dalam tahapan perencanaan ini, peneliti merencanakan tindakan yang akan dilaksanakan dengan mempersiapkan : (a) membuat rencana pelaksanaan pembelajaran, (b) mempersiapkan fasilitas dan sarana pendukung yang diperlukan, (c) mempersiapkan instrumen penelitian serta teknik analisis data yang diperoleh, (d) merencanakan jumlah siklus penelitian tindakan kelas disesuaikan dengan alokasi

waktu yang tersedia sesuai program pembelajaran penjaskes di kelas 5 SDN 2 Margajaya . Penelitian yang akan dilaksanakan direncanakan dalam 2 siklus dengan tiap siklus terdiri dari 2 kali pertemuan, (e) menentukan teman sejawat yang membantu peneliti dalam melakukan penelitian tindakan kelas sebagai observer yaitu Dikdik Rustandi, S.Pd.SD.

b. Pelaksanaan Tindakan

Model yang digunakan dalam penelitian tindakan kelas adalah Model Kemmis & Tagart, dengan alasan kesederhanaan dan kaluwesan dari model ini. Dalam model ini setiap siklus penelitian dilakukan refleksi yang digunakan sebagai dasar koreksi untuk melaksanakan perbaikan pada siklus yang selanjutnya. Dengan menggunakan model ini, satu siklus penelitian identik dengan 2 kali pertemuan pembelajaran, yang setiap tahapnya terdiri dari: tahap perencanaan ; tahap pelaksanaan ; tahap observasi ; dan tahap refleksi.

Siklus Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan model Kemmis dan Mc. Tagart dalam penelitiannya Kemmis (dalam Sukidin dkk, 2010) yang digambarkan sebagai berikut :



Gambar 2

Diagram Alur Siklus Penelitian Tindakan

Kelas

Berdasarkan diagram di atas peneliti melaksanakan penelitian tindakan dengan 2 siklus dan setiap siklus terdiri dari 2 kali pertemuan pelaksanaan pembelajaran. Rincian pelaksanaannya yaitu sebagai berikut:

1) Perencanaan Tindakan, setiap siklus tindakan diawali dengan perencanaan yang meliputi : (a) penyusunan rencana pelaksanaan perbaikan (RPP), (b) mempersiapkan fasilitas dan sarana pendukung yang diperlukan dalam pembelajaran, (c) mempersiapkan instrumen untuk merekam dan menganalisis data mengenai proses dan hasil tindakan.

2) Pelaksanaan Penelitian Tindakan, pada tahap ini dilakukan tindakan di lapangan bola voli, sesuai dengan rancana yang telah disusun pada tahap sebelumnya. Langkah- langkah yang dilakukan guru tentu mengacu pada kurikulum yang berlaku, dan hasilnya diharapkan berupa peningkatan hasil belajar bola voli. Kegiatan pelaksanaan

tindakan ini merupakan kegiatan pokok dalam siklus penelitian tindakan kelas (PTK).

3) Pelaksanaan observasi, tahap ini dilaksanakan bersamaan dengan pelaksanaan penelitian tindakan, dalam tahap ini peran serta observer sangat diharapkan untuk mempertajam hasil observasi sebagai bahan refleksi pada akhir setiap siklus penelitian tindakan.

4) Analisis dan refleksi, tahap ini merupakan tahap akhiri setiap siklus penelitian tindakan kelas, hasil observasi serta evaluasi yang dilaksanakan selama tindakan penilaian dianalisis dan direfleksikan sebagai bahan perbaikan tindakan penelitian siklus yang selanjutnya,

Pengumpulan data dalam penelitian ini membutuhkan suatu instrumen. Instrumen yang digunakan untuk pengambilan data baik secara kualitatif maupun kuantitatif merupakan fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Data yang dikumpulkan berupa nilai hasil post test dengan lembar pengamatan dan lembar hasil observasi kegiatan pembelajaran.

Penilaian hasil post tes memuat data-data tentang kemampuan siswa secara kuantitatif tentang pengetahuan, keterampilan dan sikap siswa terhadap permainan bola voli. Data kuantitatif berdasarkan skor yang

didapat dari pengamatan terhadap siswa pada waktu melakukan latihan keterampilan dan permainan group. Adapun kriteria penskoran meliputi passing atas, passing bawah, dan kerjasama dalam kelompok permainan. Data kualitatif memuat kriteria berupa nilai huruf (dapat dilihat pada keterangan di bawah) dan ketuntasan berupa pernyataan yang disesuaikan dengan KKM 75 yang telah ditentukan sebelumnya .

Format penilaian hasil pos test penjaskes dengan menggunakan metode latihan keterampilan adalah sebagai berikut :

No	Nama Siswa	Jenis Kegiatan			Jml Skor	Nilai	Kriteri	Ketuntasan
		Passing Atas	Passing Bawah	Kerjasama Permainan				

Keterangan Rentang Skor :

1. Passing atas : 1-4
2. Passing Bawah : 1-4
3. Kerjasama Permainan : 1-4

Nilai = Skor diperoleh Siswa x 100

Skor Ideal (12)

Data hasil observasi oleh teman sejawat didiskusikan dan di refleksi oleh peneliti sehingga mendapatkan data kualitatif tentang kegiatan yang dilakukan. Data kualitatif diperoleh dari nilai kuantitatif setiap siswa dengan rentang sebagai berikut :

90 – 100 = sangat baik (SB)

80 - 89 = baik (B)

75 – 79 = Cukup (C)

< 75 = Kurang (K)

Ketuntasan belajar dinyatakan dengan tuntas / belum tuntas. Bila Nilai < 75 maka belum tuntas dan bila nilai > 75 maka “ Tuntas”.

Hasil observasi dianalisis setelah berlangsungnya penelitian. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini dilakukan dengan tiga tahap yaitu :

1. Kategorisasi data dilakukan dengan memilah-milah data yang terkumpul berdasarkan kategori tertentu yang telah ditetapkan, (Anwar, 2016). Kategori yang dimaksud meliputi : konsepsi awal siswa, hasil nilai tes siswa, kegiatan eksplorasi, aktivitas penyelidikan berdasarkan kegiatan siswa, serta konsepsi akhir siswa.

2. Validasi merupakan tahap kedua dalam kegiatan analisis data. Kegiatan ini bertujuan untuk memperoleh data yang objektif, sah dan handal, (Negeri, 2017). Data penelitian yang telah melalui proses validasi, selanjutnya diinterpretasi berdasarkan teori, hasil-hasil penelitian yang relevan, atau intuisi peneliti dan teman sejawat (observer).

3. Interpretasi dilakukan untuk menyusun suatu rencana guna meningkatkan kemampuan siswa dalam mengajukan pertanyaan dan mencari solusi dari kesulitan yang dihadapi guru dan siswa. Hasil interpretasi dapat digunakan sebagai acuan dalam merancang dan melakukan tindakan berikutnya supaya jelas dan terarah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

a. Kemampuan Awal Siswa.

Kemampuan awal siswa kelas 5 SD Negeri 2 Margajaya dalam pembelajaran penjaskes (permainan bola voli), sebelum dilaksanakannya penelitian tindakan kelas ini sangatlah rendah. Hal ini dapat dilihat dari nilai hasil tes sebelum dilakukannya perbaikan hasilnya sebagai berikut :

- Jumlah Siswa : 14 orang
- Jumlah Nilai Klasikal : 708
- Rata-rata kelas : 50,60
- Nilai Siswa > KKM : 2 orang
- Nilai siswa < KKM : 12 orang
- Prosentase Pencapaian KKM : 14 %

b. Hasil Penelitian Siklus I.

Setelah dilakukan perbaikan pada siklus I maka hasilnya sebagai berikut :

- Jumlah Siswa : 14 orang
- Jumlah Nilai Klasikal : 1.000
- Rata-rata kelas : 71,43
- Nilai Siswa > KKM : 7 orang
- Nilai siswa < KKM : 7 orang
- Prosentase Pencapaian KKM : 50 %

c. Hasil Penelitian Siklus II.

Setelah dilakukan tes perbaikan siklus II dan hasilnya dianalisis maka hasilnya seperti di di bawah ini :

- Jumlah Siswa : 14 orang
- Jumlah Nilai Klasikal : 1.142
- Rata-rata kelas : 81,55
- Nilai Siswa > KKM : 13 orang
- Nilai siswa < KKM : 1 orang
- Prosentase Pencapaian KKM : 93 %

2. Pembahasan

a. Kemampuan Awal Siswa.

Kemampuan awal siswa kelas 5 SD Negeri 2 Margajaya sebelum dilaksanakannya

perbaikan dalam penelitian tindakan kelas ini sangatlah rendah.

Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa dari 14 orang siswa hanya 2 orang saja yang nilainya mencapai > KKM 75 dengan prosentase pencapaian KKM 14 %. Jumlah nilai klasikal 708 dibagi jumlah seluruh siswa di kelas 5 sehingga diperoleh rata-rata 50,60. Sebanyak 12 orang siswa dinyatakan masih perlu perbaikan. Hal ini sebagai indikator bahwa kemampuan bola voli siswa kelas 5 SD Negeri 2 Margajaya sangat rendah.

b. Pelaksanaan Siklus I.

Setelah dilaksanakan perbaikan pembelajaran pada siklus I dengan memperbaiki kelemahan-kelemahan yang telah dilakukan, serta mengintensifkan latihan tersebut, diperoleh peningkatan hasil belajar siswa.

Berdasarkan hasil tes pada pelaksanaan perbaikan pembelajaran penjaskes mengenai permainan bola voli di kelas 5 SD Negeri 2 Margajaya sudah ada peningkatan namun capaian KKM secara klasikal masih belum tercapai, karena prosentase pencapaian KKM baru mencapai 50 %. Artinya masih ada 7 orang siswa lagi yang nilainya kurang dari KKM. Sedangkan menurut indikator keberhasilan pada penelitian ini, pembelajaran dikatakan berhasil apabila 100 % dari seluruh siswa sudah mencapai KKM 75,00.

Dilihat perbandingan, antara sebelum dilakukan perbaikan dengan setelah dilaksanakan perbaikan pembelajaran siklus I, tampak adanya peningkatan hasil belajar siswa. Hal ini dibuktikan dengan meningkatnya rata-rata nilai dari 50,60 menjadi 71,43 dengan peningkatan ketuntasan dari 14 % sebelum perbaikan menjadi 50 % pada perbaikan siklus I.

Berdasarkan temuan observer dan refleksi terhadap kelemahan yang dilakukan oleh peneliti dalam pembelajaran tersebut, maka disimpulkan perlu dilaksanakan kembali perbaikan pembelajaran pada siklus ke II karena masih ada 7 orang siswa yang pencapaian hasil belajarnya masih kurang dari KKM.

c. Pelaksanaan Siklus II.

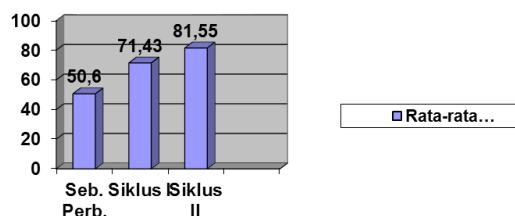
Meskipun pada siklus I sudah ada peningkatan hasil belajar siswa, tetapi belum mencapai hasil yang diharapkan. Menurut hasil diskusi dengan observer dapat disimpulkan bahwa masih terdapat kelemahan baik dalam perencanaan, pelaksanaan, maupun pada tindakan yang dilaksanakan.

Berdasarkan temuan tersebut peneliti melaksanakan kembali perbaikan pembelajaran pada siklus II dengan memperbaiki serta menyempurnakan proses pembelajaran terutama dalam mengefektifkan penggunaan metode latihan terbimbing untuk meningkatkan kemampuan permainan bola voli siswa kelas 5 SD Negeri 2 Margajaya, sambil tetap memperhatikan situasi pembelajaran yang aktif, kreatif, inovatif, efektif, dan menyenangkan.

Berdasarkan data nilai perbaikan pembelajaran pada siklus II terjadi peningkatan hasil yang cukup signifikan. Rata-rata kelas yang semula hanya 71,43 pada siklus I, menjadi 81,55 dan Ketuntasan belajar yang semula 50 % menjadi 93 %. Secara klasikal KKM sudah tercapai, namun secara individu masih ada 1 orang siswa yang hasil belajarnya kurang dari KKM. Meskipun perbaikan ini hanya dilakukan 2 siklus tetapi cukup bisa menggambarkan bahwa dengan menggunakan metode latihan terbimbing, ternyata dapat meningkatkan hasil belajar

permainan bola voli siswa kelas 5 SD Negeri 2 Margajaya .

Untuk lebih jelasnya bahwa penggunaan Metode latihan keterampilan dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada pembelajaran penjas kes, dapat dilihat pada grafik di bawah ini :

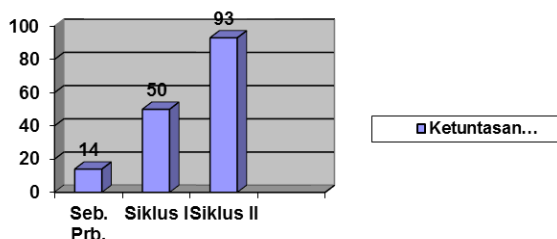


Grafik 1

**Rata-rata nilai hasil tes formatif
Pada perbaikan pembelajaran Mata
penjas kes Kelas 5 SD negeri 2 margajaya**

Dari grafik di atas dapat dilihat hasil belajar sebelum perbaikan rata-rata kelas hanya 50, 60. Pada perbaikan siklus I meningkat menjadi 71, 43 dan pada siklus II meningkat cukup signifikan mencapai 81,55. Hal ini menunjukkan peningkatan yang cukup tinggi apabila dibandingkan sebelum perbaikan dengan hasil perbaikan siklus II yaitu meningkat 79 %.

Dilihat dari ketuntasan belajarnya menurut KKM yang telah ditentukan sebelumnya, juga memperlihatkan peningkatan yang cukup tinggi. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik di bawah ini:



Grafik 2
Ketuntasan belajar
Pada perbaikan pembelajaran
Mata pelajaran penjaskes
Kelas 5 SD negeri 2 margajaya

Grafik di atas menggambarkan ketuntasan belajar yang dicapai oleh siswa cukup baik dibandingkan dengan sebelumnya. Dari pencapaian sebelum dilakukan perbaikan hanya 2 orang siswa saja yang mencapai ketuntasan (KKM) > 75 atau hanya 14 % dari jumlah siswa 14 orang. Dengan perlakuan perbaikan siklus I, meningkat menjadi 7 orang atau 50 % yang mencapai KKM, dan pada perbaikan siklus II menjadi 13 orang atau mencapai KKM 93 %. Hal ini membuktikan bahwa metode latihan terbimbing ternyata dapat meningkatkan hasil belajar permainan bola voli siswa 5 SD Negeri 2 Margajaya. Temuan ini mendukung terhadap penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Mahadi (2012) mengenai efektivitas metode terbimbing yang mampu meningkatkan hasil belajar kemampuan teknik dasar permainan bola voli; Ansori, Karjiyati, & Sugihartono (2014); Affandi (2015) meningkatkan teknik dasar passing bawah; Reza & Mudayat (2015) meningkatkan passing atas dalam permainan bola voli.

SIMPULAN

Dari hasil perbaikan pembelajaran yang telah dilaksanakan sebanyak 2 kali perbaikan atau 2 siklus, dapat disimpulkan bahwa kurangnya kemampuan siswa pada pelajaran Penjaskes terutama tentang permainan bola voly dapat ditingkatkan dengan menggunakan Metode Latihan terbimbing.

Dengan bimbingan guru serta motivasi yang tepat kepada siswa dapat membuahkan hasil sesuai dengan yang diharapkan.

Penguasaan siswa terhadap teknik-teknik bermain bola voli dapat ditingkatkan melalui latihan terbimbing, serta pemberian kesempatan kepada siswa untuk berpikir, dan berlatih secara rutin.

Situasi pembelajaran yang aktif, kreatif, efektif, inovatif dan menyenangkan sangat diperlukan siswa dalam rangka mencapai hasil belajar yang maksimal pada setiap kegiatan pembelajaran.

Hal-hal yang seyogianya dilakukan oleh guru Penjaskes dalam upaya meningkatkan kualitas keterampilan dan pemahaman siswa terhadap materi pelajaran antara lain dengan menggunakan metode dan media pembelajaran yang sesuai, karena hal ini dapat membantu daya tangkap, daya serap serta pemahaman siswa terhadap materi pembelajaran.

Seyogianya guru penjaskes menjelaskan dan mempraktekan materi pelajaran dengan tempo yang tidak terlalu cepat, agar dapat

dimengerti siswa. Apabila ada siswa yang dapat melakukan kegiatan dengan benar maka berilah penghargaan karena hal ini dapat memotivasi siswa.

Bimbingan guru kepada siswa yang masih belum mampu melakukan kegiatan pembelajaran agar siswa yang lemah akan semakin meningkat.

Gunakan metode pengajaran yang bervariasi sesuai dengan tingkat berpikir siswa, agar siswa dapat menerima dan membuat kesimpulan sendiri terhadap materi pelajaran sehingga tercipta suasana belajar siswa aktif, inovatif, kreatif dan menyenangkan (PAIKEM), (Suprijono, 2011).

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, I. Z., Aminudin, R., Sumarsono, R. N., & Mahardika, D. B. (2019). Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Permainan Bola Voli Mahasiswa PJKR Semester II Di Universitas Singaperbangsa Karawang Tahun Ajaran 2018/2019. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 5(2), 48-48.
- Afandi, M. (2015). Penerapan Gaya Mengajar Penemuan Terbimbing dengan Media Modifikasi Bola untuk Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 6 Tebing Tinggi Tahun Ajaran 2013/2014 (Doctoral Dissertation, Unimed).
- Ansori, T., Karjiyati, V., & Sugihartono, T. (2014). Upaya Meningkatkan Keterampilan teknik Passing Bawah dalam Praktik Permainanbola Voli Dengan Metode Latihan Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 01 merigi Kabupaten Kepahiang (Doctoral Dissertation, Universitas Bengkulu).
- Anwar, A. (2016). Meningkatkan Kemampuan Menghitung Luas Bangun Ruang Melalui Benda Konkret Sekitar Siswa Kelas VI SDN Talabiu Tahun Pelajaran 2011/2012. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 2(1), 134-147.
- Listina, R. (2012). Mengenal olahraga Bola Voli. PT Balai Pustaka (Persero).
- Mahadi, A. K. (2012). Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Block dalam Permainan Bola Voli Mini Melalui Metode Latihan Terbimbing Siswa Kelas V Sdn 3 Suwawa Selatan. Skripsi, 1(831410308).
- M Reza, P., & Mudayat, M. P. (2015). Upaya Meningkatkan Pembelajaran Passing Atas Dalam Permainan Bola Voli Dengan Menggunakan Model Pembelajaran Langsung Pada Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 5 Sungai Kakap Kapupan Kubu Raya (Doctoral Dissertation, IKIP PGRI Pontianak).
- Negeri, S. S. (2017). Penerapan Alat Peraga Benda Kongkrit Untuk Meningkatkan Pemahaman Konsep Melakukan Operasi Hitung Pecahan Pada Siswa Kelas V SD Negeri 03 Kalisoro Semester 2 Tahun Pelajaran 2015/2016". *IJER-Indonesian Journal on Education and Research*, 2(4).
- Rahayu, H. (2019). Analisis Keberhasilan Dan Kegagalan Timnas Bolavoli Putri Pada Asean Games 2018. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(2).
- Sarumpaet. (1991). *Permainan Bola Besar*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Suharta, A (2007). Pendekatan Pembelajaran Bola Voli Mini. *JURNAL IPTEK*

OLAHRAGA, VOL.9, No.2, Mei-Agustus
2007:134-153

Sukidin, dkk. (2010). Manajemen Penelitian Tindakan Kelas. Surabaya: Insan Cendekia.

Suprijono, A. (2011). Cooperative Learning Teori & Aplikasi PAIKEM. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.