



SKRIPSI

**PEMBELAJARAN LATIHAN LOMPAT TALI UNTUK MENINGKATKAN
HASIL BELAJAR SERVIS ATAS BOLA VOLI MINI SISWA
KELAS V SD NEGERI TRANS MUARA MEGANG
KECAMATAN MEGANG SAKTI
KABUPATEN MUSI RAWAS**

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagai Syarat memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan pada Program Sarjana Kependidikan Bagi Guru
Dalam jabatan FKIP Universitas Bengkulu**

OLEH :

BARIDI

NPM : 1313912002

**PROGRAM SARJANA S-1
KEPENDIDIKAN BAGI GURU DALAM JABATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BENGKULU
TAHUN 2014**

ABSTRAK

Baridi, NPM 1313912002 Pembelajaran Latihan Lompat Tali untuk meningkatkan hasil belajar servis atas bola voli mini melalui metode demonstrasi pada siswa kelas V SD Negeri Trens Muara Megang Kecamatan Megang Sakti Kabupaten Musi Rawas Program studi Kependidikan Bagi Guru Dalam Jabatan (Program SKGJ) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar servis atas (sprint) pada siswa dengan menerapkan metode pembelajaran. Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas dengan subyek penelitian berjumlah 25 orang. Data penelitian dikumpulkan dengan menggunakan lembar observasi aktifitas guru dan siswa serta tes praktek untuk menilai peningkatan penguasaan siswa tentang tehnik servis atas. Hasil penelitian dapat jumlah siswa penguasaan servis atas selalu meningkat dan setiap siklus penelitian, yaitu pada siklus I yang bias melakukan servis atas dengan baik adalah 16 orang siswa dengan ketuntasan 76%, dan setelah dilakukan siklus ke II hasil yang diperoleh semakin baik, yaitu sudah 19 orang siswa yang bias melakukan servis atas dengan ketuntasan klasikal 90%. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa ada peningkatan penguasaan tehnik servis atas pada siswa setelah diterapkan metode demonstrasi.

ABSTRACT

Baridi NPM 1313912002 Learning Exercises Jump Rope for improving learning outcomes servicing over mini volleyball through method demonstrations on Elementary School fifth grade students Trens Megang Muara District of Musi Rawas Megang Way Education Study Program For Teachers In Position (Program SKGJ) dal Teaching Faculty of Science Education University of Bengkulu. This study aims to improve the learning goal should serve above (sprint) on student learning by applying the method type of research is the subject of a class action numbered 25 people . Research data was collected using the observation sheet activities of teachers and students as well as practice tests to assess student mastery of technique improvement over the service . The results of the study can serve mastery over the number of students is increasing and setiap research cycle , ie the first cycle serving bias is well over 16 students with mastery 76 % , and after the second cycle to the good results obtained semaikin , which is already 19 those students who are biased to serve over 90 % with classical completeness . Thus it can be said that there is an increasing mastery over the technical service to the students after the demonstration of the method applied .

SURAT PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi susunan sebagai syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Kependidikan Bagi Guru Dalam Jabatan (Program SKGJ) Fakultas Keperguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu, seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri.

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi yang saya kutip dari hasil karya orang lain, telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh skripsi ini bukan hasil karya sendiri, dan adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang, dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan Perundang-undangan yang berlaku.

Curup, Januari 2014

Penulis

BARIDI

PERSEMBAHAN

Segala puji dan ucapan syukur yang sangat mendalam penulis atas berkat rahmat Tuhan Yang Maha Esa, dan terimakasih untuk orang terkasih yang selalu mendukung penulis.

- ❖ Tuhan YME yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya kepada penulis berupa nikmat kesehatan dan rizki sehingga skripsi ini dapat selesai dengan baik.
- ❖ Istriku tercinta yang selalu memberi semangat dan selalu membantu penulis baik secara moril maupun materil.
- ❖ Anak-anaku tersayang, terimakasih untuk semuanya.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah swt karena atas izin-Nyalah sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini sebagaimana mestinya. Penyusunan karya ilmiah **“Pembelajaran Lompat Tali Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Servis Atas Bola Voli mini Siswa Kelas V SDN Trans Muara Mengang”** ini . Bertujuan untuk memenuhi salah satu tugas akhir..

Tidak sedikit hambatan yang diperoleh penulis temui dalam menyelesaikan tugas ini akan tetapi berkat kesabaran, keuletan, dan kesungguhan penulis semua hambatan dan kesulitan tersebut dapat teratasi dengan baik. Ucapan terima kasih penulis tujukan pula kepada Dosen Mata Kuliah, serta semua pihak yang tidak sempat penulis sebutkan satu persatu dalam lembaran ini. Semoga segala bantuan yang telah diberikan bernilai ibadah disisi Allah swt.

Penulis menyadari bahwa tak ada gading yang tak retak, tak ada manusia yang tak luput dari kesalahan dan ketidaksempurnaan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca demi penyempurnaan makalah selanjutnya. Mudah-mudahan makalah ini dapat bermanfaat bagi para pembaca khususnya bagi diri penulis.

Penyusunan Skripsi ini juga mendapatkan banyak bantuan dari orang-orang yang telah mendukung penulisan untuk mengikuti program kuliah ini :

1. Rektor Dr. Ruwannurazi, M.Sc
2. Dekan FKIP Universitas Bengkulu Prof. Dr. Rahmat Nur Sasongko, M.Pd yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti program perkuliahan ini.
3. Dr. I. Wayan Dharmayana, M.Pd selaku ketua PSKGJ yang telah memberikan arahan dan bimbingan kepada penulis.
4. Drs. Sugiyanto, M.Pd. Selaku Pembimbing I yang telah membimbing dan membantu penulisan dalam penyusunan Proposal ini.
5. Dian Pujianto, S.Pd. M.Or, Selaku Pembimbing II yang telah membimbing dan membantu penulisan dalam penyusunan proposal ini.
6. Dra. Marsenani, Pengelola Program Sarjana S.1 Kependidikan bagi guru dalam jabatan FKIP Universitas Bengkulu yang telah membantu penulisan dalam pengurusan perkuliahan selama ini
7. Istri dan anak-anakku tersayang yang selalu memberi motivasi, dukungan dan menyuluh harapan.
8. Rekan-rekan guru SDN Trans Muara Megang Kecamatan Megang Sakti Kabupaten Musi Rawas.

9. Rekan-rekan satu almamater S1 Program Studi Kependidikan Bagi Guru dalam Jabatan (PSKGJ) yang sama-sama berjuang demi mencapai cita-cita untuk mewujudkan kualitas pendidikan yang terbaik. Karya ini masih memerlukan perbaikan sehingga saran yang konstruktif sangat penulis harapkan demi penyempurnaannya bagi penulis-penulis lain dikemudian hari.

Megang Sakti, Januari 2014

Penulis

BARIDI

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT.....	v
LEMBAR PERNYATAAN.....	vi
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Batasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. KAJIAN TEORI	6
1. Servis Atas Pada Bola Voli Mini	6
2. Lompat Tali.....	9
3. Sejarah Bola Voli	14

4. Bentuk dan ukuran lapangan bola voli mini	14
5. Keterampilan Lanjutan.....	15
6. Bermain Bola Voli mini dengan peraturan sederhana	16
B. Kerangka Berfikir	19
C. Hipotesis Penelitian	19

BAB III. METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	20
B. Waktu dan Tempat Penelitian	21
C. Subjek Penelitian	21
D. Prosedur Penelitian.....	21
E. Instrumen Penelitian	26
F. Teknik Pengumpulan Data	30
G. Teknik Analisa Data	31
H. Indikator Keberhasilan Penelitian.....	33

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil	34
B. Pembahasan	64

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	66
B. Implikasi	66
C. Saran	68

DAFTAR PUSTAKA.....	70
---------------------	----

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Gerakan pukulan servis tidak melompat	7
Gambar 2. Gerakan ayunan tangan	8
Gambar 3. Gerakan lompat tali	13
Gambar 4. Gambar Lapangan bola voli	18
Gambar 5. Kerangka Berfikir	19
Gambar 6. Skema Rancangan Penelitian	20
Gambar 6. Hasil belajar servis atas bola voli mini sebelum dan sesudah diberikan pembelajaran lompat tali pada siklus I dan siklus II	64
Gambar 7. Ketuntasan belajar servis atas bola voli mini sebelum dan sesudah diberikan pembelajaran lompat tali pada siklus I dan siklus II	65

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Lembar Observasi Guru.....	27
Tabel 2. Lembar Observasi Aktivitas Siswa.....	28
Tabel 3. Format Lembar Proses Keterampilan	29
Tabel 4. Hasil belajar servis atas sebelum mendapat tindakan dengan pembelajaran lompat tali	35
Tabel 6. Hasil Observasi terhadap Aktifitas Guru Siklus I.....	45
Tabel 7. Hasil Observasi terhadap Aktifitas Guru Siklus II.....	57
Tabel 8. Hasil Observasi Keterampilan Siswa Siklus I.....	57
Tabel 9. Hasil Belajar Siswa Pada Siklus I	47
Tabel 10. Hasil Observasi Terhadap Aktivitas Guru Siklus II	57
Tabel 11. Hasil Observasi Terhadap Aktivitas siswa Siklus II	60
Tabel 12. Hasil Observasi keterampilan siswa Siklus II.....	62
Tabel 13. Hasil belajar pada siklus II	63
Tabel 14. Perbandingan aktifitas guru dan siswa selama Proses tindakan	57

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Pedoman Observasi Guru
- Lampiran 2. Pedoman Observasi Siswa
- Lampiran 3. Pedoman Keterampilan Servis Atas Bola Voli Mini
- Lampiran 4. Pedoman Tes Servis Atas Bola Voli Mini
- Lampiran 5. Catatan Lapangan Hasil Observasi Guru
- Lampiran 6. Catatan Lapangan Hasil Observasi Siswa
- Lampiran 7. Catatan Lapangan Hasil Keterampilan Siswa
- Lampiran 8 . Catatan Lampiran Hasil Tes Servis Atas
- Lampiran 9 .Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 10 Surak keternagan penelitian
- Lampiran 11. Daftar Riwayat Hidup

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan dasar merupakan pondasi untuk pendidikan selanjutnya dan pembangunan nasional. Peningkatan daya sumber manusia Indonesia sebagai kekayaan yang kekal dan investasi untuk mencapai kemajuan bangsa, peningkatan mutu pendidikan dasar berlaku menyeluruh termasuk didalamnya adalah pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjas orkes) sebagai bagian integral dari proses pendidikan secara keseluruhan. Penjas Orkes disekolah mempunyai peran unik dibanding dengan bidang studi lain, karena melalui penjas orkes selain dapat digunakan untuk pengembangan aspek fisik dan psikomotor juga ikut berperan dalam mengembangkan aspek kognitif dan efektif serasi dan seimbang.

Pendidikan yang unik dan paling sempurna dibanding studi lainnya, karena melalui pendidikan jasmani dan olahraga seorang guru dapat mengembangkan kemampuan setiap peserta didik melalui olahrag tidak hanya pada aspek fisik dan psikomotor semata tetapi juga aspek kognitif dan afektif.

Karena salah satu tujuan dari pembinaan dan pengembangan olahraga di sekolah adalah meningkatkan prestasi, maka untuk dapat meningkatkan prestasi siswa hendaknya ditempuh melalui pendekatan

secara ilmiah. Sebab pada dasarnya seorang calon juara yang berbakat harus ditolong kehadirannya bahkan memerlukan asuhan, pembinaan maupun pengarahannya untuk dapat mengembangkan dan mencapai prestasi puncak.

Untuk memperoleh prestasi yang optimal diperlukan suatu latihan yang kontinu dan terprogram. Latihan adalah suatu aktivitas olahraga, yang sistematis dalam jangka waktu yang panjang ditingkatkan secara bertahap dan individual yang ditujukan untuk pembentukan fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk memenuhi tuntutan tugas (Harsono, 1998). Tugas-tugas dalam olahraga membutuhkan unsur-unsur kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan, kelenturan, koordinasi dan daya ledak.

Daya ledak dalam cabang olahraga tertentu seperti bola basket, sepakbola, lompat jauh, tinju, bola voli dan lain-lain sangat dibutuhkan untuk mencapai prestasi, karena daya ledak akan menentukan seberapa keras seseorang memukul, seberapa jauh ia melempar, seberapa cepat seseorang berlari, dan seberapa tinggi seseorang untuk melakukan servis atas bola voli mini.

Menurut Rodliffe (1995) daya ledak dapat dikembangkan dengan latihan plyometrik antara lain melangkah, melayang, mengayun, memutar dan melompat mengangkat lutut. Latihan lompat-lompat adalah latihan yang mempersiapkan otot tungkai untuk bekerja secara efektif dan efisien, disamping itu latihan lompat juga ditujukan untuk perlu diteliti sejauh mana

Pembelajaran latihan Lompat Tali untuk meningkatkan hasil belajar servis atas dalam bola voli mini. Dengan diketahuinya seberapa besar pembelajaran latihan lompat tali untuk meningkatkan hasil belajar servis atas dalam bola voli mini dapat dijadikan sebagai alternatif bentuk latihan dalam bola voli mini di SD Negeri Trans Muara Megang dimasa yang akan datang.

Semoga informasi yang akan diperoleh besar manfaatnya untuk dijadikan pedoman dalam rangka pembinaan fisik bola voli mini kedepan guna meningkatkan Prestasi.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Kurang dilaksanakan latihan-latihan oleh siswa.
2. Ketepatan kebenaran dalam melakukan servis atas pada bola voli mini.
3. Nilai yang diperoleh siswa masih rendah.
4. Metode yang dilakukan oleh Guru masih kurang bervariasi.
5. Belum menemukan cara melakukan seervis atas pada bola voli mini yang mudah.
6. Kurang minat siswa dalam berlatih bola voli mini.

C. Batasan Masalah

Sesuai dengan rumusan masalah yang disusun maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pembelajaran latihan lompat tali untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada servis atas dalam permainan bola voli mini siswa kelas V SD Negeri Trans Muara Megang Kec. Megang Sakti Kab. Musi Rawas.

D. Rumusan Masalah

Dari latar belakang tersebut diatas, maka rumusan penelitian yang diajukan adalah : Apakah lompat tali dapat meningkatkan hasil servis atas pada permainan bola voli mini siswa kelas V SD Negeri Trans Muara Megang Kec. Megang Sakti Kab. Musi Rawas.

E. Tujuan Penelitian

Dengan perumusan masalah yang disusun maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan servis atas bola voli sebelum diterapkan pembelajaran melalui lompat tali di SD Negeri Trans Muara Megang Kec. Megang Sakti Kab. Musi Rawas.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Bagi peneliti penelitian ini bermanfaat untuk mengetahui seberapa besar lompat tali terhadap kemampuan servis atas pada permainan

bola voli mini siswa kelas V SD Negeri Trans Muara Megang Kec.

Megang Sakti Kab. Musi Rawas.

2. Bagi pelatih, guru, maupun Pembina olahraga sebagai bentuk latihan alternative dalam menyusun program latihan untuk meningkatkan prestasi olahraga bola voli mini siswa kelas V SD Negeri Trans Muara Megang Kec. Megang Sakti Kab. Musi Rawas.
3. Peneliti ini dapat dijadikan pedoman maupun acuan dalam menggali penelitian sejenis, guna meningkatkan prestasi lompat belajar bola voli mini siswa kelas V SD Negeri Trans Muara Megang Kec. Megang Sakti Kab. Musi Rawas.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. KAJIAN TEORI

1. Servis Atas Pada Bola Mini

Dalam permainan bola voli (pukulan) adalah sangat penting. Menurut Tim Bina Karya Guru (2004:23) Dapat dikatakan bahwa kemampuan pukulan atau keterampilan memukul merupakan pokok dari permainan karena dimainkan terbanyak melalui pukulan dengan berbagai variasi tangan mulai dari permulaan, permainan dengan membuat point atau angka dapat dikatakan dilakukan dengan tangan (pukulan) diantara kemampuan pukulan itu adalah :

a. Gerakan posisi memegang bola

Gerakan pukulan servis adalah pukulan bola voli dengan menggunakan tangan yang terkuat. Servis atas digunakan untuk:

1. Memukul dan menimang (memainkan) bola.
2. Memukul dan antara bola
3. Menyelamatkan bola dari serangan lawan

Tehnik dalam melakukan pukulan servis adalah sebagai berikut:

1. Berdiri dengan kaki terbuka dengan jarak selebar bahu
2. Pukulan dengan ayunan tangan dan bertumpu pada kaki.
3. Bola kena tangan bagian telapak tangan

4. Kaki bertumpu agak dibuka selebar bahu dan badan dengan posisi tegak
5. Posisi mata melihat pada bola
6. Tangan kiri memegang boladan tangan kanan berada dibelakang kepala dengan posisi tegak
7. Pergelangan tangan pada waktu memukul
8. Bola dipukul keatas melewati belakang kepala.

Gambar 1 _



Tim Bina Karya Guru, (2004:24)

b. Gerakan Pukulan

Pukulan adalah gerakan yang disertai dengan ayunan tangan dengan menggunakan tangan yang terkuat digunakan untuk:

1. Memainkan bola dengan pukulan keras
2. Untuk mematikan bola kedaerah lawan
3. Memainkan tak-tik pada pukulan servis

Tehnik dalam melakukan pukulan sebagai berikut :

1. Berdiri dengan kedua kaki terbuka selebar bahu
2. Tangan diayunkan diatas kepala

3. Bola dipukul lurus melewati jarring
4. Mata melihat kearah bola jatuh
5. Badan berdiri tegak
6. Tangan kanan diatas belakang kepala
7. Bola dipukul keatas kepala dengan ayunan tangan

Gambar 2 servis atas



Tim Bina Karya Guru, (2004:24)

c. Servis atas bola voli mini

Dalam suatu permainan olahraga tentu ada teknik dasar yang harus disesuaikan oleh pemain agar pemain dapat berjalan dengan baik. Salah satu teknik servis, tehnik ini sangat penting dalam permainan bola voli. Permainan yang melakukan servis disebut pemukul permulaan. Berdiri dibelakang servis.

Servis pada permainan bola voli mini merupakan awal dari permainan. Servis tujuannya untuk memainkan bola kedaerah lawan dan merupakan hal yang sangat penting.

2. Lompat Tali

Permainan lompat tali secara fisik akan menjadikan anak lebih kuat dan tangkas. Belumlagi manfaat emosional, intelektual, dan sosialnya yang

akan berkembang dalam diri anak tersebut. Lompat tali atau "main karet" pernah populer di kalangan anak angkatan 70-an hingga 80-an.

Permainan lompat tali ini menjadi favorit saat "keluar main" di sekolah dan setelah mandi sore di rumah. Sekarang, "main karet" mulai dilirik kembali antara lain karena ada sekolah dasar menugaskan murid-muridnya membuat roncean tali dari karet gelang untuk dijadikan sarana bermain dan berolahraga. Cara bermainnya masih tetap sama, bisa dilakukan perorangan ataupun berkelompok.

Jika hanya bermain seorang diri biasanya anak akan mengikat tali pada tiang, batang pohon atau pada apa pun yang memungkinkan, lalu melompatinya. Permainan secara soliter bisa juga dengan cara skipping, yaitu memegang kedua ujung tali kemudian mengayunkannya melewati kepala dan kaki sambil melompatinya. Jika bermain secara berkelompok biasanya melibatkan minimal 3 anak. Diawali dengan gambrel atau hompipah untuk menentukan dua anak yang kalah sebagai pemegang kedua ujung tali. Dua anak yang kalah akan memegang ujung tali; satu di bagian kiri, satu anak lagi di bagian kanan untuk meregangkan atau mengayunkan tali. Lalu anak lainnya akan melompati tali tersebut. Aturan permainannya simpel; bagi anak yang sedang mendapat giliran melompat, lalu gagal melompati tali, maka anak tersebut akan berganti dari posisi melompat menjadi pemegang tali. Alat yang dibutuhkan cukup sederhana. Bisa berupa tali yang terbuat dari untaian

karet gelang atau tali yang banyak dijual di pasaran yang dikenal dengan tali skipping.

Menurut DR. Anggani Sudono, MA, lompat tali sudah bisa dimainkan semenjak anak usia TK. Jadi sekitar 4-5 tahun karena motorik kasar mereka telah siap. Apalagi bermain lompat tali dapat menutupi keingintahuan mereka akan bagaimana rasanya melompat. Tapi umumnya permainan ini memang baru populer di usia sekolah atau sekitar usia 6 tahunan. Entah kenapa. Grafik kegemaran mereka akan lompat tali ini akan menurun seiring bertambahnya usia. "Biasanya anak kelas 5-6 sudah malu untuk main lompat tali karena orang dewasa di sekitarnya sering mencemooh, 'Kok sudah besar masih main lompat tali!' Padahal justru dengan semakin sering anak-anak bermain lompat tali mereka akan semakin sigap dan terampil," ujar Anggani. Terlepas dari itu, menurut dosen Universitas Negeri Jakarta ini, jenis permainan lompat tali dapat dibagi menjadi dua; lompat tali yang bersifat santai dan yang berbau sport. Lompat tali yang santai kebanyakan dimainkan anak perempuan. Sedangkan yang untuk olahraga, seperti skipping umumnya digemari anak laki-laki. Meski demikian, menurut Anggani, segala permainan lompat tali sebetulnya bisa dimainkan anak laki-laki maupun perempuan tanpa memandang gender.

Satu hal yang disarankan anggota Badan Pengembangan Akademik Perguruan Islam Alzhar Pondok Labu Jakarta ini, yaitu menyuburkan kembali kegiatan lompat tali terutama di sekolah-sekolah. Bukan apa-apa,

selain menyenangkan, permainan ini tak banyak memakan waktu, murah, dan menyehatkan. Jadi cocok untuk mengisi waktu senggang para murid ketimbang mereka main lari-larian tanpa tujuan. Salah satu cara yang diimbau Angganidengan memberi kesempatan anak untuk main lompat tali di waktu istirahat. Atau saat adapertemuan siswa, lakukan perlombaan lompat tali sehingga para murid makin bergairahmemainkannya.

Anggraini dkk 2004, menjabarkan beberapa perkembangan anak yang dapat distimulasi dengan permainan lompat tali ini:

a. Motorik kasar

Main lompat tali merupakan suatu kegiatan yang baik bagi tubuh. Dengan bermainlompat tali motorik kasar akan terstimulasi sehingga secara fisik anak jadi lebih terampil,karena bisa belajar cara dan teknik melompat yang dalam permainan ini memangmemerlukan keterampilan tersendiri. Lama-kelamaan, bila sering dilakukan, anak dapattumbuh menjadi cekatan, tangkas dan dinamis. Otot-ototnya pun padat dan berisi, kuat sertaterlatih. Lompat tali juga dapat membantu mengurangi kejadian obesitas pada anak.

b. Emosi

Untuk melakukan suatu lompatan dengan tinggi tertentu dibutuhkan keberanian dari sianak. Berarti, secara emosi ia dituntut untuk membuat suatu keputusan besar; maumelakukan tindakan melompat atau tidak.

c. Ketelitian dan Akurasi

Anak juga belajar melihat suatu ketepatan dan ketelitian. Misalnya, bagaimana ketikatali diayunkan, ia dapat melompat sedemikian rupa sehingga tak sampai terjerat tali denganberusaha mengikuti ritme ayunan. Semakin cepat gerak ayunan tali, semakin cepat ia harusmelompat.

d. Sosialisasi

Untuk bermain tali secara berkelompok, anak membutuhkan teman yang berartimemberi kesempatannya untuk bersosialisasi. Ia dapat belajar berempati, bergiliran, menaatiaturan, dan lainnya.

e. Intelektual

Saat melakukan lompatan, terkadang anak perlu berhitung secara matematis agarlompatannya sesuai dengan jumlah yang telah ditentukan dalam aturan permainan



Rochman dkk (2004) Pendidikan jasmani kelas V

3. Sejarah Bola Voli

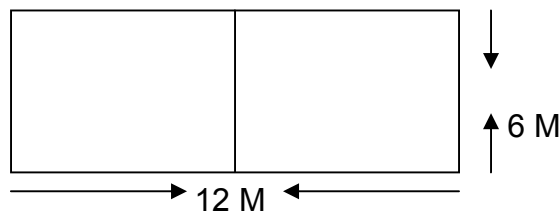
Permainan bola voli diciptakan oleh William G Morgan pada tahun 1895 di Holyoke (Amerika Timur) nama asli dari Permainan voli adalah mintonette. Permainan ini adalah selingan untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Istilah mintonette diubah menjadi Volley ball yang artinya memantulkan tahun 1922 untuk pertama kalinya bola voli dipertandingkan secara nasional di Amerika pada tahun 1948 berdirilah induk organisasi IVBF (International volley Ball Federation) dengan peserta 15 negara.

4. Bentuk Dan Ukuran Lapangan Bola Voli Mini

Lapangan bola voli mini berbentuk persegi panjang dengan ukuran sebagai berikut :

- Panjang lapangan 12 M
- Lebar lapangan 6 M
- Tinggi Net untuk putra 2,10 M
- Tinggi Net untuk putri 2 M
- Bola yang dipergunakan adalah nomor 4
- Jumlah pemain dalam satu regu 4 orang dengan cadangan dua orang

Gambar 1: Lapangan bola voli mini.



Latihan awalan bertujuan untuk memusatkan perhatian dan merangsang kecepatan berlari agar menghasilkan lompatan yang setinggi-tingginya, cara melakukannya :

Pelompat secepat-cepatnya sebelum menumpu pada kaki lompatan dengan setinggi-tingginya yang dimaksudkan agar tubuh dapat melompat diudara dengan cepat dan menghasilkan lompatan yang tinggi.

5. Keterampilan Lanjutan

Permainan bola voli diawal dengan servis, ada servis bawah dan servis atas. Untuk Sekolah Dasar kelas 4 biasanya menggunakan servis bawah dahulu, kalau sudah mahir baru menggunakan servis atas. Servis dilakukan dari luar garis belakang.

Servis merupakan serangan yang pertama dalam permainan bola voli.

Perhatikan tehnik servis bawah berikut ini :

1. Kaki kiri kedepan
2. Kaki kanan dibelakang
3. Tangan kiri memegang bola kedepan atas
4. Tangan kanan diayunkan dari belakang kepala dan memukul bola.

6. Bermain Bola Voli Mini Dengan Peraturan Sederhana

Kalian telah mempelajari tehnik dasar permainan bola voli tentu kalian ingin memainkannya. Cobalah kalian bermain dengan peraturan yang tidak ketat, yang penting kalian dapat bermain dengan riang gembira. Namun

demikian kalian harus tetap menggunakan tehnik dasar biasanya akan menjadi kebiasaan yang sulit diperbaiki.

Jika satu regu berhasil mengumpulkan 25 point dengan sistem rally point. Yang dimaksud dengan rally point adalah dimana bola mati yang berarti point buat lawan, tidak menghitung siapa melakukan servis. Jika terjadi Doucle (*Douce*) maka masing-masing regu mencari selisih dua angka dan set penentuan mencari point 25 tetap dengan rally point.

Tujuan bermain bola voli mini dengan peraturan sederhana adalah untuk melatih teknik-teknik dasar permainan bola voli. Selain itu bermain bola volimini dengan peraturan sederhana berintikan sebagai berikut.

1. Memainkan bola secara individu
2. Memainkan bola secara berpasangan
3. memainkan bola secara berkelompok (permainan sederhana)

Metode demonstrasi untuk mengetahui tingkat kemajuan, kecakapan, dan keterampilan dasar bermain bola voli mini maka perlu diadakan tes. Dalam kesempatan kali ini kita akan melaksanakan uji kopetensi tehnik dasar permainan bola voli yakni tes pasing dan servis.

A. Alat dan Perlengkapan

- a. Lapangan bola voli
- b. Dua buah tiang tinggi 3 m
- c. Jaring atau tali
- d. Bola voli

e. Stopwatch

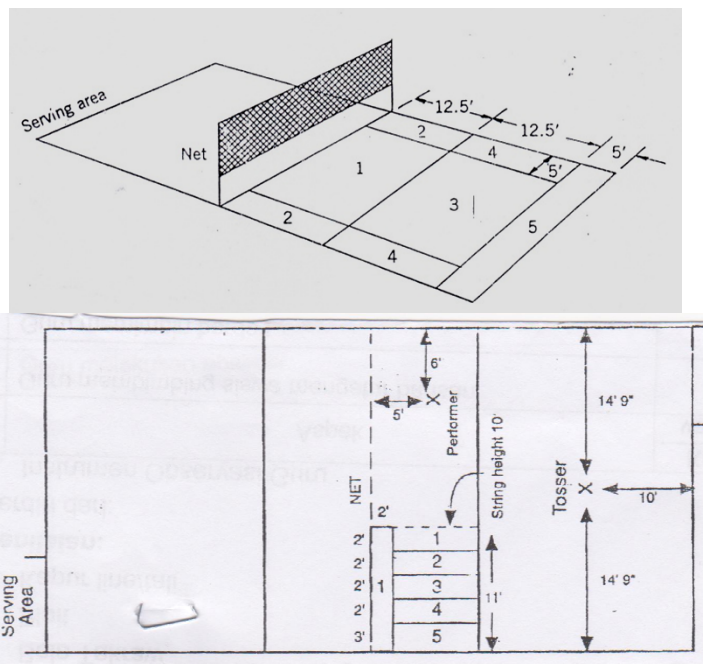
f. Lembar penilaian

Setelah guru pelaksanaan tes ini dibantu oleh dua anak yang dianggap mampu oleh guru untuk membantu pelaksanaan tes.

a. Satu anak bertugas untuk melambungkan bola (bola umpan)

b. Satu anak lagi bertugas mengamati jalannya bola sewaktu melintasi tali yang direntangkan dan mencatat jatuhnya bola pada sasaran yang ditentukan.

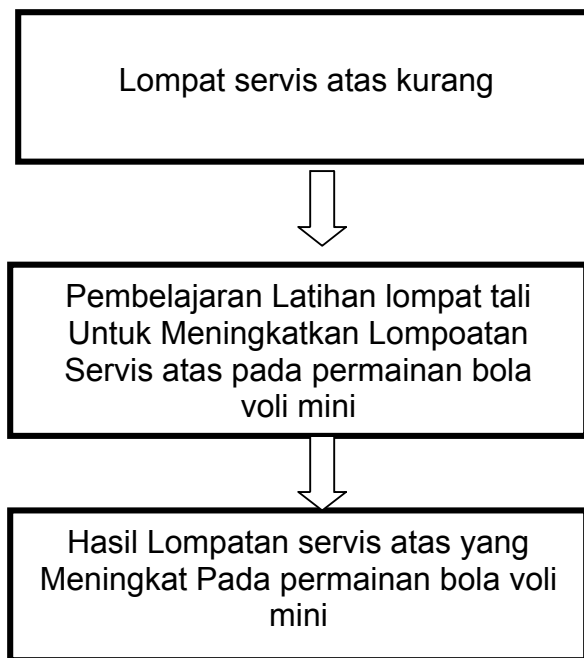
Gambar lapangan :



Buku Pendidikan jasmani Kelas V kurikulum berbasis kompetensi Tim Bina karya GuruRochma Sahudi, S.Pd halaman 20

B. Kerangka Berfikir

Paradigma lama dalam proses pembelajaran adalah guru memberi pengetahuan pada siswa secara pasif. Dalam konteks pendidikan paradigma lama ini juga berarti menempatkan guru sebagai pusat dan siswa siap mendapat ilmu sesuai dengan kemampuan guru. Penerapan latihan lompat tali untuk meningkatkan hasil perlompataan servis atas pada permainan bola voli mini. Untuk lebih jelasnya kerangka berfikir dapat digambarkan sebagai berikut :



C. Hipotesis Tindakan

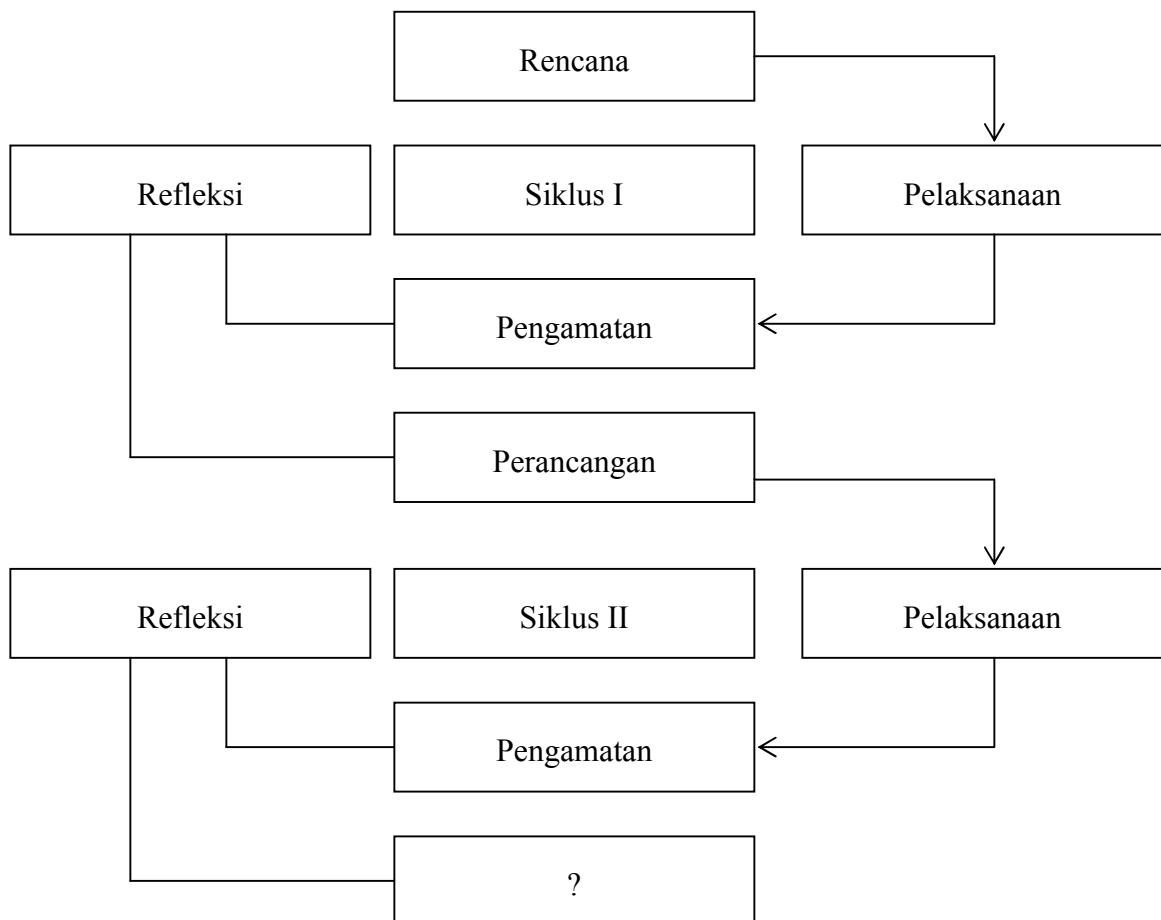
Jadi ada peningkatan hasil servis atas pada permainan bola voli mini, setelah pembelajaran lompat tali pada bola voli mini SD Negeri Trans Muara Megang Kecamatan Megang Sakti Kabupaten Musi Rawas.

BAB III
METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian, maka jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan desain penelitian sebagai berikut :

Gambar 5 Skema Rencana Penelitian



B. Waktu dan Tempat

Penelitian ini dilaksanakan pada semester ganjil tahun ajaran 2013/2014 siswa kelas V SD Negeri Trans Muara Megang Kecamatan Megang Sakti, Kabupaten Musi Rawas.

C. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri Trans Muara Megang Kecamatan Megang Sakti, Kabupaten Musi Rawas Tahun ajaran 2013/2014 dengan jumlah siswa sebanyak 25 anak.

D. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian tindakan kelas ini terdiri dari kegiatan perencanaan tindakan observasi dan refleksi.

Dalam praktiknya penelitian tindakan yang bermakna melalui prosedur penelitian mencukupi empat langkah yaitu :

1. Merumuskan masalah dan menentukan tindakan
2. Masalah tindakan
3. Pengamatan
4. Merefleksikan hasil pengamatan

Adapun empat langkah prosedur penelitian kelas yang dapat dilaksanakan yaitu perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan observasi dan refleksi. Dari keempat tindakan yang saling berkaitan dalam pelaksanaan tindakan tersebut sering disebut dengan siklus. Hal tersebut sebagaimana

dikemukakan oleh Suharsimi, Avi Kunto, Sarifudin, A.PH dan Yuda M. Saputra (2001)

1. Perencanaan (*Planning*)

Kegiatan perencanaan mencakup antara :

- a. Identifikasi masalah
- b. Analisis penyebab adanya masalah
- c. Pengembangan bentuk tindakan (aksi) sebagai pemecahan masalah.

2. Tindakan (*Acting*)

Untuk menentukan bentuk tindakan yang dipilih perlu mempertimbangkan pertanyaan-pertanyaan sebagai berikut :

- a. Apa
- b. Mengapa
- c. Dimana

3. Observasi

Pelaksanaan observasi atau pengamatan dalam penelitian tindakan kelas dilakukan untuk mengetahui dan memperoleh gambaran lengkap secara objektif tentang pengembangan proses pembelajaran dan pengaruh dari tindakan yang dipilih terhadap kondisi kelas dalam bentuk data. Data yang dikumpulkan melalui pengamatan (Observasi) ini meliputi data kuantitatif sesuai dengan indikator yang telah ditentukan.

4. Refleksi

Refleksi dilakukan untuk mengadakan evaluasi yang dilakukan oleh guru dan tim pengamat dalam penelitian tindakan lapangan. Refleksi dilaksanakan dengan cara berdiskusi terhadap berbagai masalah yang ada di lapangan. Penelitian yang diperoleh dari analisis data sebagai bentuk dari pengaruh tindakan yang dirancang pada kegiatan refleksi ini juga telah dimulai melalui aspek mengapa, dimana, bagaimanapun dan sejauh mana tindakan yang dilakukan maupun memperbaiki masalah secara bermakna.

Metode penelitian di SD Negeri Trans Muara Mengang Kecamatan Mengang Sakti, Kabupaten Musi Rawas adalah menggunakan Rencana Penelitian Tindakan Kelas. PTK yang terdiri masing-masing siklus 1 yang terdiri dari :

- a. Rencana tindakan
- b. Pelaksanaan Tindakan
- c. Observasi dan Refleksi

Dalam hal ini untuk memudahkan penulisan secara rinci, penulisan akan menetapkan pokok-pokok rencana kegiatan sebagai berikut :

Siklus I:

Perencanaan

- a. Merencanakan pembelajaran yang akan ditetapkan dalam PBM
- b. Menentukan pokok pembahasan
- c. Mengembangkan Skenario pembelajaran

- d. Menyusun lembar pengamatan
- e. Menyiapkan sumber belajar
- f. Mengembangkan format observasi pembelajaran

Tindakan 1

Menerapkan tindakan yang mengacu dalam scenario yang direncanakan dalam lembar pengamatan dan RPP Lembar Penilaian

Pengamatan.

Melakukan pengamatan pada waktu PBM berlangsung dengan menggunakan alat ukur berupa lembar pengamatan dan evaluasi (Format Penilaian).

Refleksi I:

Melakukan evaluasi tindakan yang telah dilakukan, meliputi evaluasi mutu, jumlah dan waktu dari setiap macam tindakan, memperbaiki pelaksanaan tindakan sesuai hasil evaluasi untuk digunakan pada siklus berikutnya.

Siklus II:

Perencanaan masalah yang diharapkan siswa dalam proses pembelajaran dilapangan merencanakan program tindakan yang akan diambil (dilakukan) dalam proses pembelajaran berikutnya.

Tindakan :

Melaksanakan alternative tindakan pembelajaran yang mengacu pada RPP dan lembar pembelajaran.

Pengamatan :

Mengolah data hasil pengamatan dalam pembelajaran di lapangan.

Refleksi :

Melakukan evaluasi dari hasil tindakan dan pengamata proses pembelajaran.

Perencanaan siklus I :

RPP siklus I :

Instrument : Format lembar pengamatan pembelajaran siswa
siklus I

Instrument : Format rumusan penilaian siklus I

Perencanaan siklus II :

Kesimpulan penilaian

E. Instrument Penelitian

Instrument penilaian yang digunakan penelitian tindakan kelas ini adalah lembar pengamatan pada pembelajaran penjaskes materi servis atas pada permainan bola voli mini dengan pembelajaran latihan lompat tali.

Adapun instrument penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah : berupa lembar observasi/ pengamatan, yaitu instrument dengan menggunakan pedoman observasi yang berisi tentang aktivitas yang dilakukan oleh Guru dan siswa pada saat pembelajaran.

Pembelajaran :

- a. Lembar observasi aktifitas Guru, lembar pengamatan yang berisi aspek-aspek penilaian terhadap aktifitas yang dilakukan Guru selama proses pembelajaran.

Table I
Lembar Observasi Guru

No	Aspek	Kategori	
		Ya	Tidak
1	Guru membimbing siswa mengatur barisan		
2	Guru mengabsen siswa		
3	Guru membimbing siswa mengatur barisan		
4	Guru menjelaskan cara melakukan latihan meningkatkan servis atas pada bola voli mini		
5	Guru mendemonstrasikan teknik latihan dengan benar		
6	Guru mendemonstrasikan teknik servis atas pada permainan bola voli mini yang benar		
7	Guru membimbing siswa dalam latihan		
8	Guru melakukan evaluasi untuk mengetahui peningkatan siswa servis atas pada permainan bola voli mini		
9	Guru memberi dorongan / motifasi agar siswa bisa melakukan servis atas pada permainan bola voli mini		
10	Guru menciptakan siswa yang berhasil atau mampu melakukan servis atas dengan benar.		

Keterangan :

Ya = 1

Tidak = 0

Dengan ketentuan nilai sebagai berikut :

No	Nilai	Kategori	Ket
1	90-100	Amat baik	
2	70-80	Baik	
3	50-60	Cukup	
4	30-40	Kurang	
5	10-20	Kurang Sekali	

b. Lembar observasi yang dilakukan siswa dalam proses pembelajaran.

Table 2
Lembar observasi aktifitas siswa

No	Aspek	Kategori	
		Ya	Tidak
1	Siswa tertib dalam barisan		
2	Siswa memperhatikan Guru saat mengecek kehadiran		
3	Siswa melakukan pemanasan		
4	Siswa memperhatikan penjelasan Guru		
5	Siswa memperhatikan demonstrasi yang dilakukan oleh Guru		
6	Siswa melakukan latihan untuk meningkatkan kemampuan servis atas pada permainan bola voli mini		
7	Siswa dapat melakukan teknik servis atas pada permainan bola voli mini.		
8	Siswa dapat mendemonstrasikan teknik servis atas pada permainan bola voli mini		
9	Siswa memperagakan cara lompatan servis atas dengan benar		
10	Siswa dengan sukses memperagakan servis atas pada permainan bola voli mini.		

Keterangan :

Ya : 2

Tidak : 0

Dengan ketentuan nilai sebagai berikut :

No	Nilai	Kategori
1	90-100	Amat baik
2	70-80	Baik
3	50-60	Cukup
4	30-40	Kurang
5	10-20	Kurang Sekali

c. Lembar observasi Proses keterampilan servis atas

Lembar pengamatan yang berisi aspek-aspek penilaian terhadap keterampilan servis atas bola voli mini yang dilakukan siswa dalam proses pembelajaran

Tabel 3
Format Lembar Proses Keterampilan
Servis atas permainan bola voli mini

No	Aspek	Kategori	
		Ya	Tidak
1	Berdiri dibelakang garis servis		
2	Kaki berada dibelakang garis		
3	Tangan diarahkan kearah depan memegang bola		
4	Ayunan tangan dari belakang kepala		
5	Perkenaan bola dengan ayunkan tangan		
6	Bola dipukul saat ketinggian atas kepala		
7	Gerakan badan mengikuti lanjutan gerakan setelah melakukan servis		
8	Kaki mendarat dengan benar		
9	Kaki tumpuan tidak masuk dari garis belakang		
10	Hasil akhir servis atas bola voli mini		

Keterangan :

Ya : 1

Tidak : 0

Dengan ketentuan nilai sebagai berikut :

No	Nilai	Kategori
1	90-100	Amat baik
2	70-80	Baik
3	50-60	Cukup
4	30-40	Kurang
5	10-20	Kurang Sekali

d. Lembar Tes servis atas bola voli mini

Untuk mengetahui peningkatan servis atas permainan bola voli mini peneliti melakukan tes praktik servis atas bola voli mini dengan pukulan bola voli mini dari petak diarahkan ke lapangan yang sudah diberi nilai, hasilnya merupakan kumulatif dari 5 kali pelaksanaan seperti gambar dibawah ini.

F. Tehnik dan pengumpulan data

1. Metode observasi

Peneliti (Guru) melihat secara langsung tentang keadaan atau kondisi siswa kelas V SD Negeri Trans Muara Megang Kec. Megang Sakti Kab. Musi Rawas

2. Evaluasi dan tes

Pengumpulan data dengan berbagai cara evaluasi agar peneliti mengetahui lompatan servis atas pada permainan bola voli mini sesuai yang dilaksanakan pada teknik permainan bola voli mini.

3. Dokumentasi

yang berupa foto-foto kegiatan pada waktu pelaksanaan evaluasi pada pembelajaran dengan adanya dokumentasi peneliti akan melihat sampai dimana keberhasilan dan keseriusan siswa dalam proses pembelajaran penelitian tersebut.

G. Teknik analisis data

Karena penelitian tindakan adalah penelitian yang bersifat di atletik yaitu : perencanaan tindakan yang disertai dengan pengumpulan data, dilanjutkan dengan analisis dan interpretasi data, perencanaan baru, tindakan dan pengumpulan data, analisis dan interpretasi data dan terus- menerus.

Analisis ini dihitung dengan menggunakan statistik sederhana, yaitu :

1. Untuk Menilai Tes Praktik

Peneliti melakukan penjumlahan nilai yang diperoleh siswa yang selanjutnya dibagi dengan jumlah siswa yang ada di kelas tersebut sehingga didapatkan rata-rata tes praktik siswa, dapat dirumuskan sebagai berikut :

$$X = \frac{\sum X}{\sum N}$$

Dengan X = nilai rata-rata

$\sum x$ = jumlah semua nilai siswa

$\sum N$ = jumlah siswa

2. Untuk ketuntasan belajar

Ada dua kategori ketentuan belajar yaitu : Secara perorangan dan secara klaksikal. Berdasarkan petunjuk belajar mengajar kurikulum 1994 (depdikbud 1994) yaitu siswa telah tuntas belajar bila dikelas tersebut mendapat 85% yang telah mencapai daya serap sama dengan menghitung presentase ketuntasan belajar digunakan rumus sebagai berikut :

$$P = \frac{\sum \text{siswa yang tuntas belajar sebagai berikut}}{\sum \text{siswa}} \times 100\%$$

Dinyatakan tentang angka 65% dari nilai 6,5 (nilai minimal) dibagi 100 dan dikali 100%.

Sedangkan untuk menghitung lembar observasi aktivitas guru dan siswa digunakan rumus sebagai berikut :

$$\text{Dengan } \% = \frac{x}{\sum x} \times 100\%$$

$$x = \frac{(P1 + P2)}{2}$$

Dimana :

% : Persentase Angket

X : Rata-rata

$\sum x$: Jumlah Rata-rata

P1 : Pengamat 1

P2 : Pengamat 2

H. Indikator Keberhasilan

Siswa dikatakan telah menguasai materi pembelajaran tehnik servis atas bola voli mini apabila hasil nilai siswa setelah dilakukan evaluasi lebih dari atau sama dengan 65. sedangkan secara klasikal kelas dikatakan tuntas apabila jumlah siswa yang berhasil mendapat nilai diatas atau sama dengan 65 mencapai jumlah sama dengan atau lebih dari 85% (Depdiknas 2006)

Sedangkan untuk aktivitas guru dan siswa diaktakan sudah baik apabila nilai yang diperoleh siswa dan guru mencapai nilai sama dengan atau lebih dari 70 sesuai dengan kriteria yang sudah ditetapkan. Sedangkan untuk aktivitas guru dan siswa dikatakjan sudah baik apabila yang diperoleh siswa dan guru mencapai nilai sama dengan lebih dari 70 sesuai dengan kriteria yang sudah ditetapkan.