

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Deskripsi Data Penelitian Siklus I**

Siklus I dilakukan pada hari Senin tanggal 06 Januari 2014 pada siklus ini telah diberikan latihan angkat tubuh. Peneliti memulai pembinaan dengan meningkatkan kemampuan tehnik-tehnik servis bawah bola voli dan memberikan pengertian dalam pencapaian hasil yang optimal dengan meningkatkan latihan angkat tubuh. Pada siklus I ini siswa diberikan penjelasan tentang latihan angkat tubuh dan aspek fisik umum seperti : kekuatan, daya tahan, kecepatan, koordinasi dan keseimbangan. Siswa juga diberikan pelatihan tentang cara meningkatkan dalam lari sprint, peregangan statis dan dinamis. Setelah itu siswa juga diberikan pengajaran melakukan servis bawah bola voli dengan tiga kali kesempatan. Kegiatan seperti diatas dilakukan sebanyak tiga kali pertemuan dengan beban latihan kian bertambah tiap kali latihan. Pertemuan keempat, siswa melakukan tes siklus I. tes berupa kemampuan melakukan servis bawah bola voli dengan latihan angkat tubuh. Yang akan menjadi penilaian kemampuan melakukan servis bawah bola voli seperti : sikap awalan, posisi tubuh, posisi kaki, ayunan lengan.

Langkah langkah yang digunakan adalah sebagai berikut : siswa dikumpulkan dengan formasi baris empat berbanjar dan diberi pengarahan,

siswa dipanggil satu persatu, siswa berdiri dibelakang lapangan bola voli, bola diletakkan dibelakang garis batas tepi lapangan, servis dilakukan dengan tidak menginjak garis batas tepi lapangan sampai bola melampaui net permainan bola voli, apa bila bola masuk dan dilakukan dengan tidak menyangkut dengan net , servis dinyatakan sah dan apabila tidak masuk akan mendapatkan nilai nol.

**a. Hasil Tes Siklus I**

**TABEL 5.**  
**DATA TES PENELITIAN TES SIKLUS I**

| <b>No</b> | <b>Keterampilan</b>  | <b>Frekuensi</b> | <b>Persentase (%)</b>              |
|-----------|----------------------|------------------|------------------------------------|
| <b>1</b>  | <b>Sangat Baik</b>   | <b>0</b>         | <b>0%</b>                          |
| <b>2</b>  | <b>Baik</b>          | <b>4</b>         | <b>19.04%</b>                      |
| <b>3</b>  | <b>Sedang</b>        | <b>13</b>        | <b>61.97%</b>                      |
| <b>4</b>  | <b>Kurang</b>        | <b>3</b>         | <b>14.29%</b>                      |
| <b>5</b>  | <b>Kurang Sekali</b> | <b>1</b>         | <b>4.7%</b>                        |
|           | <b>Total</b>         | <b>21 = N</b>    | <b>100,0 = <math>\sum P</math></b> |

Hasil observasi peneliti dan kolaborator selama siklus I berlangsung sebagai berikut : Nilai yang diperoleh siswa masih banyak yang dibawah standar kategori baik. Hanya sebanyak 19.04% (4 siswa) yang kemampuan tehnik melakukan servis bawah bola voli dengan kategori baik. Berkategori

sedang mencapai 61,97% (13 siswa), berkategori kurang 14.29% (3 siswa) dan berkategori kurang sekali 4.7% (1 Siswa). Dengan penghitungan sebagai berikut :

Keterangan :

Sangat Baik :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\% = \frac{0}{21} \times 100\% = 0,0\%$$

Baik :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\% = \frac{4}{21} \times 100\% = 19.04\%$$

Sedang :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\% = \frac{13}{21} \times 100\% = 61.97\%$$

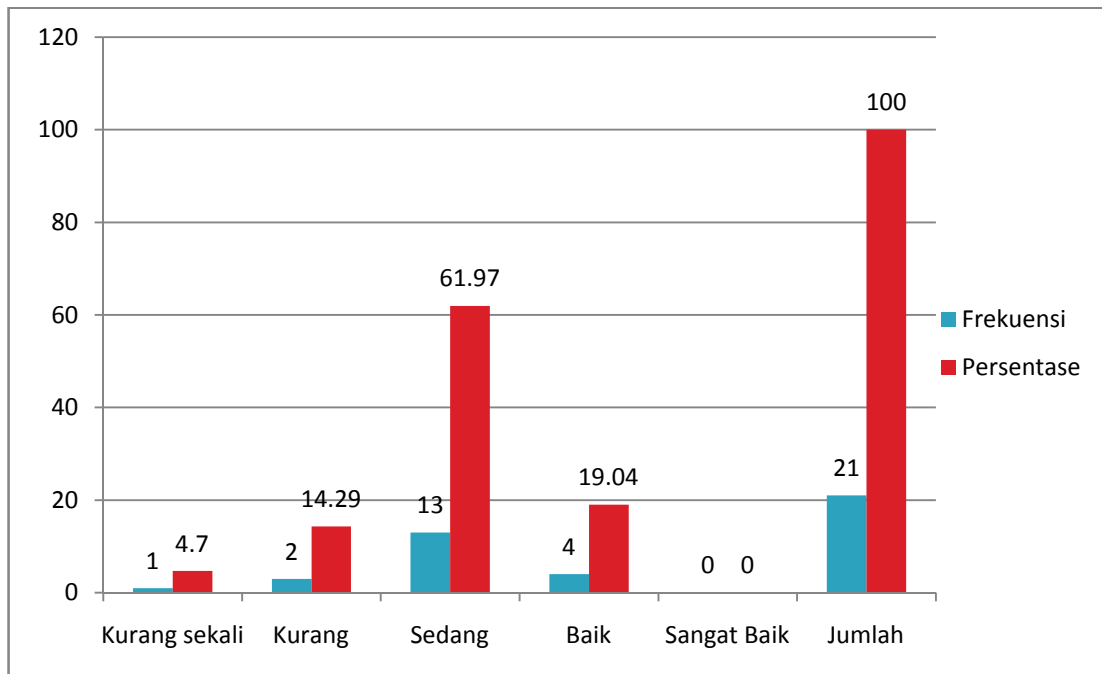
Kurang :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\% = \frac{3}{21} \times 100\% = 14.29\%$$

Kurang Sekali :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\% = \frac{1}{21} \times 100\% = 4.7\%$$

Digambarkan dengan grafik sebagai berikut :



**Gambar 11 : Hasil Tes Penelitian Siklus I**

Grafik diatas menunjukkan bahwa, Nilai yang diperoleh siswa masih banyak yang dibawah standar kategori baik. Hanya sebanyak 19.04% (4 siswa) yang kemampuan tehnik melakukan servis bawah bola voli dengan kategori baik. Berkategori sedang mencapai 61,97% (13 siswa), berkategori kurang 14.29% (3 siswa) dan berkategori kurang sekali 4.7% (1 Siswa).



**Tabel 6.**

**Penguasaan tehnik Servis Bawah Bola Voli pada Siklus I**

| No | Siklus   | Nilai Terendah | Nilai Tertinggi | Jumlah Siswa yang Tuntas | Jumlah siswa Yang Belum tuntas | Rata rata kelas | Ketuntasan klasikal |
|----|----------|----------------|-----------------|--------------------------|--------------------------------|-----------------|---------------------|
| 1  | Siklus I | 20             | 80              | 4                        | 17                             | 59.04           | 19.04%              |

Hasil observasi peneliti dan kolaborator selama siklus I berlangsung sebagai berikut : Nilai yang diperoleh siswa masih banyak yang dibawah standar kategori baik. Hanya sebanyak 19.04% (4 siswa) yang kemampuan tehnik melakukan servis bawah bola voli dengan kategori baik. Jadi siswa yang tuntas baru berjumlah 4 Orang dan yang belum tuntas sebanyak 17 siswa. Penyesuaian kemampuan siswa yang diukur pada peningkatan kemampuan melakukan servis bawah bola voli berdasarkan hasil dari tindakan dan tes. Berdasarkan hasil tes tersebut, maka penelitian ini dilanjutkan pada siklus II. Karena siklus I dinyatakan belum berhasil dikarenakan tidak mencapai 80%.

**Tabel 7.**

**Hasil Pengamatan aktifitas Guru dan siswa (Siklus I)**

| No | Aspek Penilaian                                                                      | Skor Yang diperoleh |            | Rata-Rata |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------|-----------|
|    |                                                                                      | Pengamat 1          | Pengamat 2 |           |
| 1  | Guru membimbing siswa mengatur barisan                                               | -                   | -          | 0         |
| 2  | Guru mengecek kehadiran siswa                                                        | ✓                   | ✓          | 1         |
| 3  | Guru membimbing siswa melakukan pemanasan                                            | -                   | -          | 0         |
| 4  | Guru menjelaskan cara melakukan latihan untuk meningkatkan tehnik dasar servis bawah | ✓                   | ✓          | 1         |
| 5  | Guru mendemonstrasikan tehnik latihan dengan benar                                   | -                   | -          | 0         |
| 6  | Guru mendemonstrasikan servis bawah                                                  | ✓                   | ✓          | 1         |
| 7  | Guru membimbing siswa melakukan latihan                                              | ✓                   | ✓          | 1         |
| 8  | Guru memberikan motivasi dan dorongan agar siswa/l lebih tenang.                     | -                   | -          | 0         |
| 9  | Guru membimbing siswa melakukan Pendinginan                                          | ✓                   | ✓          | 1         |
| 10 | Guru melakukan evaluasi untuk mengetahui kemampuan siswa/l melakukan servis bawah.   | ✓                   | ✓          | 1         |
|    | <b>Jumlah</b>                                                                        | <b>6</b>            | <b>6</b>   | <b>60</b> |

$$\bar{X} = \frac{P_1 + P_2}{20} \times 100\% = \frac{12}{20} \times 100\% = 60\%$$

Berdasarkan data pada tabel, Menunjukkan bahwa aktifitas guru pada siklus I di peroleh rata-rata 6. Ini berarti dalam kategori cukup dari 10 aspek

yang ada masih ada 4 aspek yang belum dilaksanakan dengan baik yaitu, Guru belum membimbing siswa mengatur barisan, Guru belum maksimal membimbing siswa melakukan pemanasan, Guru tidak mendemonstrasikan tehnik latihan dengan benar, Guru kurang memberikan motivasi dan dorongan agar siswa/l lebih tenang. Pada siklus I ini Guru atau Peneliti belum maksimal, jadi di harapkan pada saat siklus ke II guru bisa lebih maksimal dan lebih baik lagi.

## **2. Deskripsi Data Penelitian Siklus II**

Pada siklus II ini dilakukan 3 kali pertemuan yang dimulai pada tanggal 11 januari 2014, karena pada siklus pertama belum ada peningkatan yang begitu memuaskan, maka dilanjutkan dengan siklus kedua. Langkah langkah yang dilakukan pada siklus kedua ini hampir sama dengan siklus I, hanya saja beban latihan ditambah dari siklus I. langkah langkah yang dilakukan sebagai berikut : siswa melakukan pemanasan, kemudian peneliti kembali memberikan penjelasan tentang peraturan dan tata cara latihan angkat tubuh serta menambah beban latihan siswa. Kedua guru melihat latihan siswa dengan menambah beban dan jam latihan siswa.

Pada siklus II ini siswa diberikan penjelasan tentang latihan angkat tubuh dan aspek fisik umum seperti : kekuatan, daya tahan, kecepatan, koordinansi dan keseimbangan. Siswa juga diberikan pelatihan pelatihan tentang cara meningkatkan dalam lari sprint, peregangan statis dan dinamis. Setelah itu siswa juga diberi pengajaran melakukan servis bawah bola voli

dengan tiga kali kesempatan. Kegiatan seperti diatas dilakukan selama tiga kali pertemuan dengan beban latihan kian bertambah tiap kali latihan. Pertemuan ketiga, siswa melakukan tes siklus II. Tes berupa kemampuan melakukan servis bawah bola voli dengan latihan angkat tubuh. Yang akan menjadi penilaian kemampuan melakukan servis bawah bola voli seperti : sikap awalan, posisi tubuh, posisi kaki dan ayunan lengan.

**a. Langkah langkah yang digunakan adalah sebagai berikut :**

Siswa/i dikumpulkan dengan formasi baris empat berbanjar dan diberi pengarahan, Siswa/i dipanggil satu persatu, Siswa/i berdiri dibelakang lapangan bola voli, bola diletakkan dibelakang garis batas tepi lapangan, servis dilakukan dengan tidak menginjak garis batas tepi lapangan sampai bola melampaui net permainan bola voli, apa bila bola masuk dan dilakukan dengan tidak menyangkut dengan net , servis dinyatakan sah mendapat nilai 1 dan apabila tidak masuk akan mendapatkan nilai nol.

Peneliti lebih memperhatikan beberapa hal seperti lebih memfokuskan pengayaan dan perbaikan dari siklus I untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan servis bawah bola voli. Pada pertemuan di siklus II ini beban latihan yang diberikan kepada siswa bertambah seperti peningkatan latihan angkat tubuh dengan menambahkan waktu untuk mengangkat tubuh sehingga meningkatnya beban latihan. Pada tanggal 17 Januari 2014 dilakukan tes akhir servis bawah bola voli dengan langkah langkah sebagai berikut :

1. Siswa melakukan pemanasan
2. Peneliti memberikan penjelasan tentang servis bawah bola voli
3. Peneliti dengan dibantu rekan melakukan tes servis bawah bola voli pada siswa dengan item item yang telah ditentukan
4. Siswa melakukan pendinginan dan peneliti menutup dengan salam.

#### **b. Hasil Tes Siklus II**

Data hasil siklus II untuk setiap item tes servis bawah bola voli menggunakan rumus rata rata. Hasil analisis yang diperoleh dapat dilihat pada tabel dibawah ini. Siklus II ini peneliti dan kolabolator lebih memperhatikan beberapa hal seperti lebih memfokuskan pengayaan dan perbaikan dari siklus I untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan tehnik servis bawah bola voli dalam permainan bola voli.

**TABEL 8.**

**DATA HASIL TES PENELITIAN TES SIKLUS II**

| No | Nilai         | Frekuensi | Persentase (%)   |
|----|---------------|-----------|------------------|
| 1  | Sangat Baik   | -         | 0,0              |
| 2  | Baik          | 17        | 80.91%           |
| 3  | Sedang        | 3         | 14.29            |
| 4  | Kurang        | 1         | 4.8              |
| 5  | Kurang Sekali | -         | 0,0              |
|    | Total         | 21 = N    | 100,0 = $\sum P$ |

Hasil observasi peneliti dan kolaborator selama siklus II berlangsung sebagai berikut : Nilai yang diperoleh siswa sudah banyak yang mencapai kategori baik sebanyak 80.91% (17 siswa). Berkategori sedang 14.29% (3 siswa), berkategori kurang 4.8% (1 siswa) dan berkategori kurang sekali tidak ada lagi (0 Siswa). Dengan penghitungan sebagai berikut :

Keterangan :

Sangat Buruk :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\% = \frac{0}{21} \times 100\% = 0,0\%$$

Buruk :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\% = \frac{1}{21} \times 100\% = 4,8\%$$

Cukup:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\% = \frac{3}{21} \times 100\% = 14.29\%$$

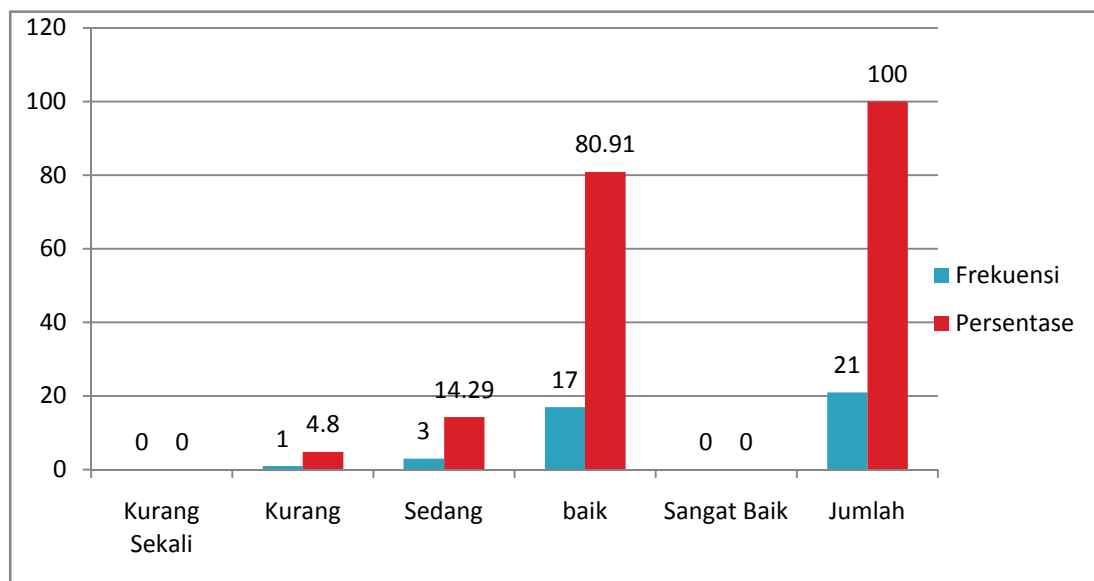
Baik :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\% = \frac{17}{21} \times 100\% = 80.91\%$$

Baik Sekali :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\% = \frac{0}{2} \times 100\% = 0,0\%$$

Digambarkan dengan grafik sebagai berikut :



**Gambar 10 : Hasil Tes Penelitian Siklus II**

Hasil observasi peneliti dan kolaborator selama siklus II berlangsung sebagai berikut : Nilai yang diperoleh siswa sudah banyak yang mencapai kategori baik sebanyak 80.91% (17 siswa). Berkategori sedang 14.29% (3

siswa), berkategori kurang 4.8% (1 siswa) dan berkategori kurang sekali tidak ada lagi (0 Siswa).

**Tabel 9.**

**Peningkatan Penguasaan tehnik Servis Bawah Bola Voli Siklus II**

| No | Siklus    | Nilai Terendah | Nilai Tertinggi | Jumlah Siswa yang Tuntas | Jumlah siswa Yang Belum tuntas | Rata rata kelas | Ketuntasan klasikal |
|----|-----------|----------------|-----------------|--------------------------|--------------------------------|-----------------|---------------------|
| 1. | Siklus II | 40             | 80              | 17                       | 4                              | 69.04           | 80.96%              |

Berdasarkan nilai observasi peneliti dan kolabulator selama berlangsungnya siklus II adalah sebagai berikut: peningkatan yang dicapai pada siklus II ini mencapai 61.92% (13 siswa). nilai standar kemampuan melakukan servis bola voli yang diperoleh siswa sudah banyak yang mencapai kategori baik = 80.91% ( 17 siswa) Berkategori sedang 14.29% (3 siswa), berkategori kurang 4.8% (1 siswa) dan berkategori kurang sekali tidak ada lagi (0 Siswa). walaupun belum ada siswa yang berhasil memperoleh kategori sangat baik, kemudian peneliti menarik kesimpulan tidak perlu diadakan lagi siklus ketiga karena hasil yang dicapai telah mencapai 80.91%.



**Tabel 10.**

**Hasil Pengamatan aktifitas Guru dan siswa (Siklus II)**

| No | Aspek Penilaian                                                                      | Skor Yang diperoleh |               | Rata-Rata  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------|------------|
|    |                                                                                      | Pengamat<br>1       | Pengamat<br>2 |            |
| 1  | Guru membimbing siswa mengatur barisan                                               | ✓                   | ✓             | 1          |
| 2  | Guru mengecek kehadiran siswa                                                        | ✓                   | ✓             | 1          |
| 3  | Guru membimbing siswa melakukan pemanasan                                            | ✓                   | ✓             | 1          |
| 4  | Guru menjelaskan cara melakukan latihan untuk meningkatkan tehnik dasar servis bawah | ✓                   | ✓             | 1          |
| 5  | Guru mendemonstrasikan tehnik latihan dengan benar                                   | ✓                   | ✓             | 1          |
| 6  | Guru mendemonstrasikan servis bawah                                                  | ✓                   | ✓             | 1          |
| 7  | Guru membimbing siswa melakukan latihan                                              | ✓                   | ✓             | 1          |
| 8  | Guru memberikan motivasi dan dorongan agar siswa/l lebih tenang.                     | ✓                   | ✓             | 1          |
| 9  | Guru membimbing siswa melakukan Pendinginan                                          | ✓                   | ✓             | 1          |
| 10 | Guru melakukan evaluasi untuk mengetahui kemampuan siswa/l melakukan servis bawah.   | ✓                   | ✓             | 1          |
|    | <b>Jumlah</b>                                                                        | <b>10</b>           | <b>10</b>     | <b>100</b> |

$$\bar{X} = \frac{P_1 + P_2}{20} \times 100\% = \frac{20}{20} \times 100\% = 100\%$$

Berdasarkan data pada tabel diatas, Menunjukkan bahwa aktifitas guru pada siklus II di peroleh rata-rata 10. Ini berarti dalam kategori sangat

baik, dari 10 aspek yang ada Guru atau peneliti telah melakukan kegiatannya dengan maksimal dan telah berhasil sehingga hasil yang dicapai oleh siswa pun berhasil maksimal.

## **B. Pembahasan**

Usaha yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan melakukan servis bawah bola voli siswa MTs Al Ikhlas Jayaloka , maka diberikan bentuk pelatihan. Dalam hal ini latihan yang dilakukan dengan menggunakan latihan angkat tubuh. berdasarkan penggunaan bentuk latihan ini akan dilihat apakah ada peningkatan kemampuan melakukan servis bawah pada permainan bola voli siswa MTs Al Ikhlas Jayaloka. Pelaksanaan yang dilakukan peneliti telah menemukan jawaban yang menjadi bahan penelitian, dimana terjadi peningkatan kemampuan melakukan servis bawah bola voli dari siswa yang mengikuti latihan angkat tubuh menjadi lebih baik dalam penguasaan teknik servis bawah bola voli. Sebelum diberi tindakan latihan angkat tubuh, kemampuan siswa dalam tehnik servis bawah bola voli seperti: sikap awalan, posisi tubuh, posisi kaki, ayunan lengan masih banyak dibawah kategori baik. Setelah diberikan tindakan pelatihan-pelatihan tentang cara meningkatkan latihan angkat tubuh seperti menambahkan waktu untuk mengangkat tubuh. Setelah itu siswa juga dilatih melakukan servis bawah bola voli dengan cara melakukan servis sebanyak 3 kali servis. Secara bertahap peningkatan terjadi seperti: penguasaan lengan yang merupakan salah satu tingkat dasar

dari tehnik melakukan servis bola voli sudah banyak siswa melakukan penguasaan dengan baik.

Begitu juga dengan mengubah kecepatan pada saat melakukan servis bawah bola voli mengubah arah, posisi tubuh, posisi kaki, penggunaan tangan kanan dan kiri. Hampir semua siswa sudah bisa dikatakan baik. Peningkatan rata-rata hasil tes kemampuan melakukan servis bawah bola voli yang diperoleh berdasarkan dari observasi peneliti, nilai yang diperoleh siswa pada tes awal tidak ada siswa yang berhasil dikategorikan baik. pada siklus I kemampuan tehnik melakukan servis bawah bola voli dengan kategori baik hanya 19.04% (4 siswa) belum mencapai 80%. Pada siklus II ini standar kemampuan melakukan servis bawah bola voli yang diperoleh siswa sudah banyak yang mencapai kategori baik yakni 80.91% (17 siswa) dan tidak ada lagi siswa yang dikategorikan sangat buruk. Berdasarkan penjelasan diatas menunjukkan sebagian besar siswa telah memahami pemanfaatan latihan angkat tubuh (Gantung siku tekuk) terhadap kemampuan tehnik melakukan servis bawah bola voli. Hal ini dapat dilihat dari hasil tes melakukan servis bawah bola voli pada nilai peningkatan mencapai sebesar 80.91%. Sedangkan hasil tes awal sebelum diberi latihan angkat tubuh (gantung siku tekuk) tidak ada nilai rata-rata siswa yang dapat dikategorikan sangat baik. Ini berarti menunjukkan bahwa adanya peningkatan kemampuan melakukan servis bawah bola voli setelah diberi latihan angkat tubuh. Menurut peneliti dari hasil penelitian berhenti sampai

disini dalam artian tidak berlanjut ke siklus berikutnya, karena permasalahan sudah dijawab melalui penelitian tindakan yang telah dilaksanakan. Setelah selesai latihan pada siklus II ini diharapkan agar hasil pembinaan yang telah dicapai dapat dipertahankan dan juga dapat ditingkatkan kearah yang lebih baik lagi.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa, adanya perubahan dan peningkatan kemampuan siswa dalam kemampuan melakukan servis bawah bola voli. Berdasarkan hasil tes yang diperoleh siswa Pada siklus I nilai yang diperoleh meningkat tetapi belum sampai 80% peningkatan dalam kategori baik. Nilai yang diperoleh pada tes siklus I adalah kategori Sangat Baik = 0% (0 siswa), Baik = 19.04% (4siswa) Sedang = 61.97% (13 siswa), Kurang = 14.29% (3 siswa), Kurang Sekali = 4.7% (1 siswa), . Pada siklus II nilai yang diperoleh meningkat sampai 61.97% (13 siswa) dalam kategori baik. Nilai yang diperoleh pada tes siklus II adalah Sangat Baik = 0% (0 siswa), baik = 80.91% (17 siswa), Sedang = 14.29% (3 siswa), buruk = 4,7% (1 siswa), sangat buruk = 0% (0 siswa), Nilai standar kemampuan melakukan servis bawah bola voli yang diperoleh siswa sudah banyak yang mencapai kategori baik yakni 80.91% (17 siswa).

#### **B. Saran**

Sesuai dengan hasil penelitian dan kesimpulan yang didapat dari penelitian ini, maka penulis mencoba memberi beberapa saran yang dapat dikemukakan untuk studi lebih lanjut agar lebih mudah di pahami dan dipelajari antara lain :

1. Didalam melakukan kegiatan olahraga, khususnya cabang olahraga voli, seorang guru pendidikan jasmani dan kesehatan perlu memberikan atau memilih tehnik melakukan servis bawah bola voli yang baik dan benar.
2. Disamping dapat memberikan teknik dasar servis bawah bola voli yang baik dan benar, seorang guru pendidikan jasmani dan kesehatan atau seorang pembina bola voli juga dapat memberikan latihan kedisiplinan dalam bermain bola voli kepada anak didik sehingga dalam melakukan servis bawah bola voli dapat memenuhi syarat.
3. Apabila hasil penelitian ini bisa diterima oleh pembaca maka penulis berharap penelitian ini bisa berguna dalam kegiatan olahraga khususnya dalam cabang olahraga bola voli.

Demikianlah kesimpulan dan saran yang dapat dikemukakan oleh penulis setelah melihat hasil dari penelitian ini, semoga penelitian ini dapat berguna bagi siapa saja yang membaca skripsi ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Direktorat Ketenagaan Dirjen Dikti 2008, Pengembangan dan Peningkatan Kualitas Pembelajaran. Depdiknas,2008
- Faruq, Muhyi, Muhammad. 2009. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Dan Olahraga Bola voli*. Surabaya: Penerbit PT. Gramedia Widisarana Indonesia.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikolog Dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud Dirjen P2LPTK
- Ismaryati. 2008. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jawa Tengah: UPT Penerbitan dan Percetakan UNS (UNS Press).
- Ma'mun,Amung.2001. *Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam Pembelajaran Bola Voli*. Jakarta: DirJen Olahraga Depdiknas RI
- Muhajir. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Untuk SMA Kelas X. Bandung:PT. Erlangga
- Nurhasan. 2001. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*.Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Suharsimi Arikunto. 2002. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Penerbit PT.Rineka Cipta.
- Sukardi. 2003. *Metodologi Penelitian Olahraga*. Jakarta: Penerbit PT.B.Aksara
- Viera, Barbara L, dan Fergusson, Bonnie Jill. 1996. *Bola voli Tingkat Pemula*, Jakarta: Penerbit PT. Rajagrafindo Persada.

**Lampiran 1.**

**Surat Keterangan izin penelitian Kepala MTs AI – Ikhlas Jayaloka**



## Lampiran 2

(Siklus I)

Tabel 3.

### Lembar Observasi Proses Keterampilan siswa Melakukan Servis Bawah Bola Voli.

Nama Siswa : Lisa safitri

Kelas / Semester : VII / Genap

| No     | Aspek Yang Dinilai                                                                       | Kategori |       |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|
|        |                                                                                          | Ya       | Tidak |
| 1      | Berdiri dibelakang garis lapangan, posisi melangkah                                      | ✓        |       |
| 2      | Posisi badan dibungkukkan                                                                |          | ✓     |
| 3      | Salah satu tangan memegang bola                                                          | ✓        |       |
| 4      | Berat badan bertumpu pada tungkai kaki belakang                                          |          | ✓     |
| 5      | Bola dilambungkan keatas                                                                 |          | ✓     |
| 6      | Tangan yang akan melakukan servis diayunkan kebelakang                                   |          | ✓     |
| 7      | Bola dipukul dengan tangan sementara lengan diluruskan lalu Tubuh bagian atas ditegakkan |          | ✓     |
| 8      | Bola jatuh dilapangan target melewati net (Servis 1)                                     |          | ✓     |
| 9      | Bola jatuh dilapangan target melewati net (Servis 2)                                     |          | ✓     |
| 10     | Bola jatuh dilapangan target melewati net (Servis 3)                                     |          | ✓     |
| Jumlah |                                                                                          | 2        | 8     |

Yang mengamati,  
Peneliti

**ZULHAJJI**

**Catatan** : kurangnya kemampuan daya tangkap siswa menjadikannya tidak mengerti dengan penjelasan dari peneliti

(Siklus I)

**Tabel 3.**

**Lembar Observasi Proses Keterampilan siswa Melakukan Servis Bawah Bola Voli.**

**Nama Siswa** : Rua Andika  
**Kelas / Semester** : VII / Genap

| No     | Aspek Yang Dinilai                                                                       | Kategori |       |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|
|        |                                                                                          | Ya       | Tidak |
| 1      | Berdiri dibelakang garis lapangan, posisi melangkah                                      | ✓        |       |
| 2      | Posisi badan dibungkukkan                                                                |          | ✓     |
| 3      | Salah satu tangan memegang bola                                                          | ✓        |       |
| 4      | Berat badan bertumpu pada tungkai kaki belakang                                          | ✓        |       |
| 5      | Bola dilambungkan keatas                                                                 |          | ✓     |
| 6      | Tangan yang akan melakukan servis diayunkan kebelakang                                   |          | ✓     |
| 7      | Bola dipukul dengan tangan sementara lengan diluruskan lalu Tubuh bagian atas ditegakkan |          | ✓     |
| 8      | Bola jatuh dilapangan target melewati net (Servis 1)                                     |          | ✓     |
| 9      | Bola jatuh dilapangan target melewati net (Servis 2)                                     |          | ✓     |
| 10     | Bola jatuh dilapangan target melewati net (Servis 3)                                     |          | ✓     |
| Jumlah |                                                                                          | 3        | 7     |

Yang mengamati,  
Peneliti

**ZULHAJJI**

**Catatan** : Kurangnya pemahaman tentang servis bawah bola voli. Jadi hasil yang dicapai belum maksimal.

(Siklus I)

**Tabel 3.**

**Lembar Observasi Proses Keterampilan siswa Melakukan Servis Bawah Bola Voli.**

**Nama Siswa : andre Fratama**

**Kelas / Semester : VII / Genap**

| No     | Aspek Yang Dinilai                                                                       | Kategori |       |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|
|        |                                                                                          | Ya       | Tidak |
| 1      | Berdiri dibelakang garis lapangan, posisi melangkah                                      | ✓        |       |
| 2      | Posisi badan dibungkukkan                                                                |          | ✓     |
| 3      | Salah satu tangan memegang bola                                                          | ✓        |       |
| 4      | Berat badan bertumpu pada tungkai kaki belakang                                          | ✓        |       |
| 5      | Bola dilambungkan keatas                                                                 | ✓        |       |
| 6      | Tangan yang akan melakukan servis diayunkan kebelakang                                   | ✓        |       |
| 7      | Bola dipukul dengan tangan sementara lengan diluruskan lalu Tubuh bagian atas ditegakkan |          | ✓     |
| 8      | Bola jatuh dilapangan target melewati net (Servis 1)                                     |          | ✓     |
| 9      | Bola jatuh dilapangan target melewati net (Servis 2)                                     |          | ✓     |
| 10     | Bola jatuh dilapangan target melewati net (Servis 3)                                     | ✓        |       |
| Jumlah |                                                                                          | 6        | 4     |

Yang mengamati,  
Peneliti

**ZULHAJJI**

**Catatan** : Kurangnya pemahaman tentang servis bawah bola voli. Jadi hasil yang dicapai belum maksimal.

(Siklus I)

**Tabel 3.**

**Lembar Observasi Proses Keterampilan siswa Melakukan Servis Bawah Bola Voli.**

**Nama Siswa** : Turino  
**Kelas / Semester** : VII / Genap.

| No     | Aspek Yang Dinilai                                                                       | Kategori |       |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|
|        |                                                                                          | Ya       | Tidak |
| 1      | Berdiri dibelakang garis lapangan, posisi melangkah                                      | ✓        |       |
| 2      | Posisi badan dibungkukkan                                                                | ✓        |       |
| 3      | Salah satu tangan memegang bola                                                          | ✓        |       |
| 4      | Berat badan bertumpu pada tungkai kaki belakang                                          |          | ✓     |
| 5      | Bola dilambungkan keatas                                                                 | ✓        |       |
| 6      | Tangan yang akan melakukan servis diayunkan kebelakang                                   | ✓        |       |
| 7      | Bola dipukul dengan tangan sementara lengan diluruskan lalu Tubuh bagian atas ditegakkan | ✓        |       |
| 8      | Bola jatuh dilapangan target melewati net (Servis 1)                                     |          | ✓     |
| 9      | Bola jatuh dilapangan target melewati net (Servis 2)                                     |          | ✓     |
| 10     | Bola jatuh dilapangan target melewati net (Servis 3)                                     | ✓        |       |
| Jumlah |                                                                                          | 7        | 3     |

Yang mengamati,  
Peneliti

**ZULHAJJI**

**Catatan** : Pemahaman tehnik sudah baik namun belum maksimal dalam melakukan servis di karenakan dilakukan secara tergesa gesa

(Siklus II)

Tabel 3.

**Lembar Observasi Proses Keterampilan siswa Melakukan  
Servis Bawah Bola Voli.**

**Nama Siswa** : Lisa safitri  
**Kelas / Semester** : VII / Genap

| No     | Aspek Yang Dinilai                                                                       | Kategori |       |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|
|        |                                                                                          | Ya       | Tidak |
| 1      | Berdiri dibelakang garis lapangan, posisi melangkah                                      | ✓        |       |
| 2      | Posisi badan dibungkukkan                                                                |          | ✓     |
| 3      | Salah satu tangan memegang bola                                                          | ✓        |       |
| 4      | Berat badan bertumpu pada tungkai kaki belakang                                          |          | ✓     |
| 5      | Bola dilambungkan keatas                                                                 | ✓        |       |
| 6      | Tangan yang akan melakukan servis diayunkan kebelakang                                   | ✓        |       |
| 7      | Bola dipukul dengan tangan sementara lengan diluruskan lalu Tubuh bagian atas ditegakkan |          | ✓     |
| 8      | Bola jatuh dilapangan target melewati net (Servis 1)                                     |          | ✓     |
| 9      | Bola jatuh dilapangan target melewati net (Servis 2)                                     |          | ✓     |
| 10     | Bola jatuh dilapangan target melewati net (Servis 3)                                     |          | ✓     |
| Jumlah |                                                                                          | 4        | 6     |

Yang mengamati,  
Peneliti

**ZULHAJJI**

**Catatan** : Daya serap siswa tentang penjelasan servis bawah bola voli kurang maksimal.

(Siklus II)

**Tabel 3.**

**Lembar Observasi Proses Keterampilan siswa Melakukan Servis Bawah Bola Voli.**

**Nama Siswa : Rua Andika**  
**Kelas / Semester : VII / Genap**

| No     | Aspek Yang Dinilai                                                                       | Kategori |       |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|
|        |                                                                                          | Ya       | Tidak |
| 1      | Berdiri dibelakang garis lapangan, posisi melangkah                                      | ✓        |       |
| 2      | Posisi badan dibungkukkan                                                                |          | ✓     |
| 3      | Salah satu tangan memegang bola                                                          | ✓        |       |
| 4      | Berat badan bertumpu pada tungkai kaki belakang                                          | ✓        |       |
| 5      | Bola dilambungkan keatas                                                                 |          | ✓     |
| 6      | Tangan yang akan melakukan servis diayunkan kebelakang                                   | ✓        |       |
| 7      | Bola dipukul dengan tangan sementara lengan diluruskan lalu Tubuh bagian atas ditegakkan | ✓        |       |
| 8      | Bola jatuh dilapangan target melewati net (Servis 1)                                     | ✓        |       |
| 9      | Bola jatuh dilapangan target melewati net (Servis 2)                                     |          | ✓     |
| 10     | Bola jatuh dilapangan target melewati net (Servis 3)                                     |          | ✓     |
| Jumlah |                                                                                          | 6        | 4     |

Yang mengamati,  
Peneliti

**ZULHAJJI**

**Catatan** : Saat melakukan siklus II ini siswa mengalami peningkatan kemampuan servis bawah setelah mengikuti pembelajaran kebugaran jasmani dengan materi kekuatan otot lengan

(Siklus II)

Tabel 3.

**Lembar Observasi Proses Keterampilan siswa Melakukan Servis Bawah Bola Voli.**

**Nama Siswa : andre Fratama**

**Kelas / Semester : VII / Genap**

| No     | Aspek Yang Dinilai                                                                       | Kategori |       |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|
|        |                                                                                          | Ya       | Tidak |
| 1      | Berdiri dibelakang garis lapangan, posisi melangkah                                      | ✓        |       |
| 2      | Posisi badan dibungkukkan                                                                |          | ✓     |
| 3      | Salah satu tangan memegang bola                                                          | ✓        |       |
| 4      | Berat badan bertumpu pada tungkai kaki belakang                                          | ✓        |       |
| 5      | Bola dilambungkan keatas                                                                 | ✓        |       |
| 6      | Tangan yang akan melakukan servis diayunkan kebelakang                                   | ✓        |       |
| 7      | Bola dipukul dengan tangan sementara lengan diluruskan lalu Tubuh bagian atas ditegakkan |          | ✓     |
| 8      | Bola jatuh dilapangan target melewati net (Servis 1)                                     | ✓        |       |
| 9      | Bola jatuh dilapangan target melewati net (Servis 2)                                     | ✓        |       |
| 10     | Bola jatuh dilapangan target melewati net (Servis 3)                                     | ✓        |       |
| Jumlah |                                                                                          | 8        | 2     |

Yang mengamati,  
Peneliti

**ZULHAJJI**

**Catatan** : Saat melakukan siklus II ini siswa mengalami peningkatan kemampuan servis bawah setelah mengikuti pembelajaran kebugaran jasmani dengan materi kekuatan otot lengan

(Siklus II)

Tabel 3.

**Lembar Observasi Proses Keterampilan siswa Melakukan Servis Bawah Bola Voli.**

**Nama Siswa** : Turino  
**Kelas / Semester** : VII / Genap.

| No     | Aspek Yang Dinilai                                                                       | Kategori |       |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|
|        |                                                                                          | Ya       | Tidak |
| 1      | Berdiri dibelakang garis lapangan, posisi melangkah                                      | ✓        |       |
| 2      | Posisi badan dibungkukkan                                                                |          | ✓     |
| 3      | Salah satu tangan memegang bola                                                          | ✓        |       |
| 4      | Berat badan bertumpu pada tungkai kaki belakang                                          | ✓        |       |
| 5      | Bola dilambungkan keatas                                                                 | ✓        |       |
| 6      | Tangan yang akan melakukan servis diayunkan kebelakang                                   | ✓        |       |
| 7      | Bola dipukul dengan tangan sementara lengan diluruskan lalu Tubuh bagian atas ditegakkan | ✓        |       |
| 8      | Bola jatuh dilapangan target melewati net (Servis 1)                                     | ✓        |       |
| 9      | Bola jatuh dilapangan target melewati net (Servis 2)                                     |          | ✓     |
| 10     | Bola jatuh dilapangan target melewati net (Servis 3)                                     | ✓        |       |
| Jumlah |                                                                                          | 8        | 2     |

Yang mengamati,  
Peneliti

**ZULHAJJI**

**Catatan** : Saat melakukan siklus II ini siswa mengalami peningkatan kemampuan servis bawah setelah mengikuti pembelajaran kebugaran jasmani dengan materi kekuatan otot lengan



### Lampiran 3.

#### Lembar Penilaian dan Kategori

| No | Perolehan Nilai | Klasifikasi Nilai |
|----|-----------------|-------------------|
| 1  | 9 – 10          | Sangat baik       |
| 2  | 7 - 8           | Baik              |
| 3  | 5 - 6           | Sedang            |
| 4  | 3 - 4           | Kurang            |
| 5  | 1 - 2           | Kurang Sekali     |

Kategori Ya : Nilai 1

Kategori Tidak : Nilai 0

Jumlah Nilai Siswa :

Jumlah Nilai Maksimal :

Pembulatan Nilai :

Kategori :

**Lampiran 4.**

**DATA HASIL PENELITIAN SIKLUS I KEMAMPUAN SERVIS BAWAH  
BOLA VOLI SISWAI KELAS VII MTs AL-IKHLAS JAYALOKA.**

| <b>No</b>                  | <b>Nama</b>       | <b>Nilai Siswa</b> | <b>Kategori nilai</b> | <b>Ket.</b>  |
|----------------------------|-------------------|--------------------|-----------------------|--------------|
| 1                          | Turino            | 70                 | Baik                  | Tuntas       |
| 2                          | Dwi wahyu w.      | 70                 | Baik                  | Tuntas       |
| 3                          | Juliyadi Supran   | 60                 | Cukup                 | Belum tuntas |
| 4                          | Riki martiano     | 60                 | Cukup                 | Belum tuntas |
| 5                          | Rua Andika        | 60                 | Cukup                 | Belum tuntas |
| 6                          | Gegeh Prasetyo    | 50                 | Cukup                 | Belum tuntas |
| 7                          | Adi priya anggara | 80                 | Baik                  | Tuntas       |
| 8                          | M.ryan hidayat    | 70                 | Baik                  | Tuntas       |
| 9                          | Riki              | 60                 | Cukup                 | Belum tuntas |
| 10                         | Andre fratama     | 60                 | Cukup                 | Belum tuntas |
| 11                         | Fadilah romadon   | 50                 | Cukup                 | Belum tuntas |
| 12                         | M.Luthfi          | 60                 | Cukup                 | Belum tuntas |
| 13                         | Arisa             | 60                 | Cukup                 | Belum tuntas |
| 14                         | Lisa safitri      | 20                 | Sangat buruk          | Belum tuntas |
| 15                         | Rini wijayanti    | 50                 | Cukup                 | Belum tuntas |
| 16                         | Puspa             | 60                 | Cukup                 | Belum tuntas |
| 17                         | Ulfa lailatul     | 60                 | Cukup                 | Belum tuntas |
| 18                         | Anggraini riyanti | 60                 | Cukup                 | Belum tuntas |
| 19                         | Dhea winata       | 60                 | Cukup                 | Belum tuntas |
| 20                         | Wendri madani     | 60                 | Cukup                 | Belum tuntas |
| 21                         | Zeli kurnia       | 60                 | Cukup                 | Belum tuntas |
| <b>Jumlah</b>              |                   |                    | <b>1240</b>           |              |
| <b>Rata – rata</b>         |                   |                    | <b>59.04</b>          |              |
| <b>Ketuntasan klasikal</b> |                   |                    | <b>19.04%</b>         |              |

**Lampiran 5.**

**PERSENTASE NILAI SISWA (SIKLUS I)**

| No | Keterampilan  | Frekuensi | Persentase (%)   |
|----|---------------|-----------|------------------|
| 1  | Sangat Baik   | -         | -                |
| 2  | Baik          | 4         | 19.04%           |
| 3  | Sedang        | 13        | 61.97%           |
| 4  | Kurang        | 3         | 14.29%           |
| 5  | Kurang Sekali | 1         | 4.7%             |
|    |               | 21 = N    | 100,0 = $\sum P$ |

Keterangan :

Sangat Baik :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\% = \frac{0}{21} \times 100\% = 0,0\%$$

Baik :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\% = \frac{4}{21} \times 100\% = 19.04\%$$

Sedang :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\% = \frac{13}{21} \times 100\% = 61.97\%$$

Kurang :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\% = \frac{3}{21} \times 100\% = 14.29\%$$

Kurang Sekali :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\% = \frac{1}{21} \times 100\% = 4.7\%$$

**Lampiran 6.**

**Table 7.**

**Lembar Observasi Aktivitas Guru (Siklus I)**

| No | Aspek                                                                                | Kategori |       |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|
|    |                                                                                      | Ya       | Tidak |
| 1  | Guru membimbing siswa mengatur barisan                                               |          | ✓     |
| 2  | Guru mengecek kehadiran siswa                                                        | ✓        |       |
| 3  | Guru membimbing siswa melakukan pemanasan                                            |          | ✓     |
| 4  | Guru menjelaskan cara melakukan latihan untuk meningkatkan tehnik dasar servis bawah | ✓        |       |
| 5  | Guru mendemonstrasikan tehnik latihan dengan benar                                   |          | ✓     |
| 6  | Guru mendemonstrasikan servis bawah                                                  | ✓        |       |
| 7  | Guru membimbing siswa melakukan latihan                                              |          | ✓     |
| 8  | Guru memberikan motivasi dan dorongan agar siswa/l lebih tenang.                     | ✓        |       |
| 9  | Guru membimbing siswa melakukan Pendinginan                                          | ✓        |       |
| 10 | Guru melakukan evaluasi untuk mengetahui kemampuan siswa/l melakukan servis bawah.   | ✓        |       |
|    | Jumlah                                                                               | 6        | 4     |

Yang mengobservasi  
(Kepala Madrasah)

**UMMU HABIBAH. S.Sos.I**

**Catatan** : Peneliti harus bisa membangun komunikasi dengan siswa. Agar pembelajaran lebih efisien dan efektif. Serta membenahi kekurangannya pada siklus ke II.

**Lampiran 7.**

**Tabel 8.**

**Lembar Observasi Aktivitas Siswa (Siklus I)**

| No | Aspek                                                          | Kategori |       |
|----|----------------------------------------------------------------|----------|-------|
|    |                                                                | Ya       | Tidak |
| 1  | Siswa berbaris rapi                                            |          | ✓     |
| 2  | Siswa memperhatikan guru saat mengecek kehadiran               | ✓        |       |
| 3  | Siswa melakukan pemanasan                                      |          | ✓     |
| 4  | Siswa memperhatikan penjelasan guru                            | ✓        |       |
| 5  | Siswa memperhatikan demonstrasi yang dilakukan guru.           |          | ✓     |
| 6  | Siswa melakukan latihan untuk meningkatkan tehnik servis bawah | ✓        |       |
| 7  | Siswa melakukan servis bawah dengan benar                      |          | ✓     |
| 8  | Siswa melakukannya dalam keadaan tenang                        | ✓        |       |
| 9  | Siswa melakukan pendinginan                                    | ✓        |       |
| 10 | Siswa mengikuti evaluasi                                       | ✓        |       |
|    | Jumlah                                                         | 6        | 4     |

Yang mengobservasi  
(Guru Bidang Studi)

**AGUS WIBOWO**

**Catatan** : Apa yang telah dilakukan peneliti Belum maksimal.  
Diharapkan pada siklus ke II nanti bisa memperbaikinya

**Lampiran 8.**

**DATA HASIL PENELITIAN SIKLUS II KEMAMPUAN SERVIS BAWAH  
BOLA VOLI SISWAI KELAS VII MTs AL-IKHLAS JAYALOKA.**

| <b>No</b>                  | <b>Nama</b>       | <b>Nilai Siswa</b> | <b>Kategori nilai</b> | <b>Ket.</b>  |
|----------------------------|-------------------|--------------------|-----------------------|--------------|
| 1                          | Turino            | 80                 | Baik                  | Tuntas       |
| 2                          | Dwi wahyu w.      | 70                 | Baik                  | Tuntas       |
| 3                          | Juliyadi Supran   | 70                 | Baik                  | Tuntas       |
| 4                          | Riki martiano     | 70                 | Baik                  | Tuntas       |
| 5                          | Rua Andika        | 70                 | Baik                  | Tuntas       |
| 6                          | Gegeh Prasetyo    | 60                 | Cukup                 | Belum Tuntas |
| 7                          | Adi priya anggara | 80                 | Baik                  | Tuntas       |
| 8                          | M.ryan hidayat    | 70                 | Baik                  | Tuntas       |
| 9                          | Riki              | 70                 | Baik                  | Tuntas       |
| 10                         | Andre fratama     | 70                 | Baik                  | Tuntas       |
| 11                         | Fadilah romadon   | 70                 | Baik                  | Tuntas       |
| 12                         | M.Luthfi          | 70                 | Baik                  | Tuntas       |
| 13                         | Arisa             | 60                 | Cukup                 | Belum Tuntas |
| 14                         | Lisa safitri      | 40                 | Buruk                 | Belum Tuntas |
| 15                         | Rini wijayanti    | 80                 | Baik                  | Tuntas       |
| 16                         | Puspa             | 70                 | Baik                  | Tuntas       |
| 17                         | Ulfa lailatul     | 70                 | Baik                  | Tuntas       |
| 18                         | Anggraini riyanti | 70                 | Baik                  | Tuntas       |
| 19                         | Dhea winata       | 60                 | Cukup                 | Belum Tuntas |
| 20                         | Wendri madani     | 80                 | Baik                  | Tuntas       |
| 21                         | Zeli kurnia       | 70                 | Baik                  | Tuntas       |
| <b>Jumlah</b>              |                   |                    | <b>1450</b>           |              |
| <b>Rata – rata</b>         |                   |                    | <b>69.04</b>          |              |
| <b>Ketuntasan klasikal</b> |                   |                    | <b>80.96%</b>         |              |

**Lampiran 9.**

**PERSENTASE NILAI SISWA (SIKLUS II)**

| No | Nilai         | Frekuensi | Persentase (%)   |
|----|---------------|-----------|------------------|
| 1  | Sangat Baik   | -         | 0,0              |
| 2  | Baik          | 17        | 80.91            |
| 3  | Sedang        | 3         | 14.29            |
| 4  | Kurang        | 1         | 4.8%             |
| 5  | Kurang Sekali | -         | 0,0              |
|    | Total         | 21 = N    | 100,0 = $\sum P$ |

Keterangan

Sangat Buruk:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\% = \frac{0}{21} \times 100\% = 0,0\%$$

Buruk :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\% = \frac{1}{21} \times 100\% = 4,8\%$$

Cukup :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\% = \frac{3}{21} \times 100\% = 14.29\%$$

Baik :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\% = \frac{17}{21} \times 100\% = 80.91\%$$

Baik Sekali :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\% = \frac{0}{21} \times 100\% = 0,0\%$$

**Lampiran 10.**

**Table 7.**

**Lembar Observasi Aktifitas Guru (Siklus II)**

| No | Aspek                                                                                | Kategori |       |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|
|    |                                                                                      | Ya       | Tidak |
| 1  | Guru membimbing siswa mengatur barisan                                               | ✓        |       |
| 2  | Guru mengecek kehadiran siswa                                                        | ✓        |       |
| 3  | Guru membimbing siswa melakukan pemanasan                                            | ✓        |       |
| 4  | Guru menjelaskan cara melakukan latihan untuk meningkatkan tehnik dasar servis bawah | ✓        |       |
| 5  | Guru mendemonstrasikan tehnik latihan dengan benar                                   | ✓        |       |
| 6  | Guru mendemonstrasikan servis bawah                                                  | ✓        |       |
| 7  | Guru membimbing siswa melakukan latihan                                              | ✓        |       |
| 8  | Guru memberikan motivasi dan dorongan agar siswa/l lebih tenang.                     | ✓        |       |
| 9  | Guru membimbing siswa melakukan Pendinginan                                          | ✓        |       |
| 10 | Guru melakukan evaluasi untuk mengetahui kemampuan siswa/l melakukan servis bawah.   | ✓        |       |
|    | Jumlah                                                                               | 10       | 10    |

Yang mengobservasi  
(Kepala Madrasah)

**UMMU HABIBAH. S.Sos.I**

**Catatan** : Peneliti harus bisa membangun komunikasi dengan siswa.  
Agar pembelajaran lebih efisien dan efektif.



**Lampiran 11.**

**Tabel 8.**

**Lembar Observasi Aktivitas Siswa (Siklus II)**

| No | Aspek                                                          | Kategori |       |
|----|----------------------------------------------------------------|----------|-------|
|    |                                                                | Ya       | Tidak |
| 1  | Siswa berbaris rapi                                            | ✓        |       |
| 2  | Siswa memperhatikan guru saat mengecek kehadiran               | ✓        |       |
| 3  | Siswa melakukan pemanasan                                      | ✓        |       |
| 4  | Siswa memperhatikan penjelasan guru                            | ✓        |       |
| 5  | Siswa memperhatikan demonstrasi yang dilakukan guru.           | ✓        |       |
| 6  | Siswa melakukan latihan untuk meningkatkan tehnik servis bawah | ✓        |       |
| 7  | Siswa melakukan servis bawah dengan benar                      | ✓        |       |
| 8  | Siswa melakukannya dalam keadaan tenang                        | ✓        |       |
| 9  | Siswa melakukan pendinginan                                    | ✓        |       |
| 10 | Siswa mengikuti evaluasi                                       | ✓        |       |
|    | Jumlah                                                         | 10       | 10    |

Yang mengobservasi  
(Guru Bidang Studi)

**AGUS WIBOWO**

**Catatan** : Apa yang telah dilakukan peneliti telah maksimal dan dapat dengan mudah dipahami siswa, Namun untuk catatan buat Peneliti agar lebih bisa memaksimalkan lagi untuk menggali potensi yang ada pada diri peneliti dan para siswa didiknya.

**Lampiran 12.**

**Foto Pelaksanaan Penelitian.  
Persiapan Awal dan Kegiatan Pemanasan**



**Foto Pelaksanaan Penelitian.  
Persiapan Awal dan Kegiatan Pemanasan**





## Foto Pelaksanaan Penelitian



## Foto Pelaksanaan Penelitian



### Foto Pelaksanaan Penelitian





## Foto Pelaksanaan Penelitian



### **Lampiran 13.**

#### **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

##### **PERTEMUAN PERTAMA (SIKLUS I)**

**Sekolah** : MTs Al-Ikhlas Jayaloka Kab. Musi Rawas  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
**Kelas / Semester** : VII / II (Genap)  
**Alokasi Waktu** : 2 X 45 Menit / Pertemuan  
**Pertemuan** : 3 X Pertemuan

#### **Standar Kompetensi**

Mempraktekan berbagai keterampilan dasar permainan dan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

#### **Kompetensi Dasar**

Mempraktekan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar serta nilai kerjasama, kejujuran, tanggung jawab, disiplin, dan percaya diri.

#### **Indikator**

1. Melakukan servis bawah bola voli dengan tehnik yang benar
2. Melakukan servis bawah bola voli melalui latihan angkat tubuh

#### **A. Tujuan Pembelajaran**



Setelah proses pembelajaran siswa dapat : Menguasai dan terampil melakukan tehnik servis bawah bola voli dalam permainan bola voli.

**Karakter Siswa yang diharapkan :**

- a) Disiplin
- b) Tekun
- c) Tanggung jawab
- d) Kerjasama
- e) Ketelitian
- f) Toleransi
- g) Percaya diri
- h) Keberanian.

**B. Materi Pembelajaran**

Permainan Bola Besar / Bola Voli.

**C. Metode pembelajaran**

Ceramah, Demonstrasi, Latihan, Diskusi, dan Tanya Jawab.

**D. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran**

**1. Kegiatan awal :**

Salam pembuka, berdo'a, apersepsi, guru menjelaskan materi yang akan diajarkan kepada siswa dilanjutkan dengan membagi siswa menjadi empat kelompok untuk melakukan pemanasan (Warming Up) secara bersama sama.

**2. Kegiatan inti :**

- a. Guru menjelaskan dan memperagakan cara – cara melakukan latihan kebugaran jasmani dengan materi kekuatan otot lengan dengan tehnik yang benar. Siswa memperhatikan dan lalu melaksanakannya secara bersama sama.
- b. Siswa belajar / berlatih melakukan servis bawah bola voli dengan tehnik yang benar setelah melalui latihan kebugaran jasmani dengan materi kekuatan otot lengan.
- c. Siswa melakukan tes dengan memperagakan servis bawah bola voli dengan tehnik yang benar.

### **3. Kegiatan Akhir :**

Siswa melakukan gerakan pendinginan (Cooling Down) Dan mendiskusikan hasil kegiatan disertai Tanya jawab / evaluasi, diakhiri dengan berdo'a dan salam penutup.

#### **A. Alat dan Sumber Belajar**

Lapangan, Pluit, Bola Voli, *Stop watch*, dan alat tulis

#### **B. Penilaian**

Tehnik Penilaian menggunakan Tehnik Perbuatan psikomotorik siswa Melakukan tes servis bawah bola voli secara perorangan, secara bergantian dengan kriteria penilaian ketrampilan pada saat melakukan melakukan servis bawah bola voli.

## **RUBRIK PENILAIAN**

### **TES PELAKSANAAN PERMAINAN BOLA VOLI**

| <b>No</b>     | <b>Aspek Yang Dinilai</b>                                                                | <b>Kategori</b> |              |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------|
|               |                                                                                          | <b>Ya</b>       | <b>Tidak</b> |
| 1             | Berdiri dibelakang garis lapangan, posisi melangkah                                      |                 |              |
| 2             | Posisi badan dibungkukkan                                                                |                 |              |
| 3             | Salah satu tangan memegang bola                                                          |                 |              |
| 4             | Berat badan bertumpu pada tungkai kaki belakang                                          |                 |              |
| 5             | Bola dilambungkan keatas                                                                 |                 |              |
| 6             | Tangan yang melakukan servis diayunkan kebelakang                                        |                 |              |
| 7             | Bola dipukul dengan tangan sementara lengan diluruskan lalu Tubuh bagian atas ditegakkan |                 |              |
| 8             | Bola jatuh dilapangan target melewati net (Servis 1)                                     |                 |              |
| 9             | Bola jatuh dilapangan target melewati net (Servis 2)                                     |                 |              |
| 10            | Bola jatuh dilapangan target melewati net (Servis 3)                                     |                 |              |
| <b>Jumlah</b> |                                                                                          |                 |              |

**Mengetahui**  
**Kepala Madrasah**

**Musi Rawas, September 2013**  
**Guru Bidang Studi**

**UMMU HABIBAH. S.Sos.I**

**AGUS WIBOWO**

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

### **PERTEMUAN KEDUA (SIKLUS II)**

**Sekolah** : MTs Al-Ikhlas Jayaloka Kab. Musi Rawas  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
**Kelas / Semester** : VII / II (Genap)  
**Alokasi Waktu** : 2 X 45 Menit / Pertemuan  
**Pertemuan** : 3 X Pertemuan

#### **Standar Kompetensi**

Mempraktekan berbagai keterampilan dasar permainan dan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

#### **Kompetisi Dasar**

Mempraktekan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar serta nilai kerjasama, kejujuran, tanggung jawab, disiplin, dan percaya diri.

#### **Indikator**

1. Melakukan servis bawah bola voli dengan tehnik yang benar
2. Melakukan servis bawah bola voli melalui latihan angkat tubuh

#### **A. Tujuan Pembelajaran**

Setelah proses pembelajaran siswa dapat :

Menguasai dan terampil melakukan tehnik servis bawah bola voli dalam permainan bola voli.

**Karakter Siswa yang diharapkan :**

- a). Disiplin
- b). Tekun
- c). Tanggung jawab
- d). Kerjasama
- e). Ketelitian
- f). Toleransi
- g). Percaya diri
- h). Keberanian

**B. Materi Pembelajaran**

Permainan Bola Besar / Bola Voli.

**C. Metode pembelajaran**

Ceramah, Demonstrasi, Latihan, Diskusi, dan Tanya Jawab.

**D. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran**

**1. Kegiatan awal :**

Salam pembuka, berdoa, apersepsi, guru menjelaskan materi yang akan diajarkan kepada siswa dilanjutkan dengan membagi siswa menjadi empat kelompok untuk melakukan pemanasan (*Warming Up*).

**2. Kegiatan inti :**

- a. Siswa memperagakan cara – cara melakukan latihan kebugaran jasmani dengan materi kekuatan otot lengan dengan tehnik yang benar

- b. Siswa melakukan servis bawah bola voli dengan tehnik yang benar setelah melalui latihan kebugaran jasmani dengan materi kekuatan otot lengan.
- c. Siswa melakukan tes dengan memperagakan servis bawah bola voli dengan tehnik yang benar.

### **3. Kegiatan Akhir :**

Siswa / siswi melakukan gerakan pendinginan (*Cooling Down*)  
Mendiskusikan hasil kegiatan disertai Tanya jawab / evaluasi,  
diakhiri dengan berdo'a dan salam penutup.

#### **A. Alat dan Sumber Belajar**

Lapangan, Pluit, Bola Voli, *Stop watch*, dan alat tulis

#### **B. Penilaian**

Tehnik Penilaian menggunakan tes Perbuatan (*Psikomotorik*).

Siswa/Siswi melakukan tes servis bawah bola voli secara perorangan  
secara bergantian dengan criteria penilaian keterampilan pada saat  
melakukan servis bawah bola voli.

## **RUBRIK PENILAIAN**

### **TES PELAKSANAAN PERMAINAN BOLA VOLI**

| <b>No</b>     | <b>Aspek Yang Dinilai</b>                                                                | <b>Kategori</b> |              |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------|
|               |                                                                                          | <b>Ya</b>       | <b>Tidak</b> |
| 1             | Berdiri dibelakang garis lapangan, posisi melangkah                                      |                 |              |
| 2             | Posisi badan dibungkukkan                                                                |                 |              |
| 3             | Salah satu tangan memegang bola                                                          |                 |              |
| 4             | Berat badan bertumpu pada tungkai kaki belakang                                          |                 |              |
| 5             | Bola dilambungkan keatas                                                                 |                 |              |
| 6             | Tangan yang melakukan servis diayunkan kebelakang                                        |                 |              |
| 7             | Bola dipukul dengan tangan sementara lengan diluruskan lalu Tubuh bagian atas ditegakkan |                 |              |
| 8             | Bola jatuh dilapangan target melewati net (Servis 1)                                     |                 |              |
| 9             | Bola jatuh dilapangan target melewati net (Servis 2)                                     |                 |              |
| 10            | Bola jatuh dilapangan target melewati net (Servis 3)                                     |                 |              |
| <b>Jumlah</b> |                                                                                          |                 |              |

**Mengetahui**  
**Kepala Madrasah**

**Musi Rawas, September 2013**  
**Guru Bidang Studi**

**UMMU HABIBAH. S.Sos.I**

**AGUS WIBOWO**

## Lampiran 14.

|                                |
|--------------------------------|
| <b>KETENTUAN PENETAPAN KKM</b> |
|--------------------------------|

**1. TINGKAT KOMPLEKSITAS** (kesulitan dan kerumitan) setiap IP/KD yang harus dicapai oleh siswa. Tingkat kompleksitas tinggi, bila dalam pelaksanaan menurut:

. **SDM** : memahami kompleksitas yang harus dicapai oleh siswa

: kreatif dan inovatif dalam melaksanakan pembelajaran.

. **WAKTU** : cukup lama karena perlu pengulangan

. **PENALARAN dan KECERMATAN** : yang tinggi.

. **SARANA dan PRASARANA** sesuai tuntutan kompleksitas yang harus dicapai .

**2. KEMAMPUAN SUMBER DAYA PENDUKUNG** : yaitu ketersediaan tenaga, sarana dan prasarana pendidikan yang sangat dibutuhkan, BOP, manajemen sekolah kepedulian *stekholders* sekolah.

**3. TINGKAT KEMAMPUAN (INTEK) RATA – RATA SISWA KKM** kelas X Didasarkan pada hasil seleksi PSB, NUN, Rapor kelas 3 MTs Al-ikhlas Jayaloka, Test seleksi masuk atau psikotes.



| A. Dengan memberikan point pada setiap kriteria yang ditetapkan.                                                                                                                                                                                              | B. Menggunakan rentang nilai pada sikap Kriteria.                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>1. Kompleksitas :</b></p> <p>Tinggi = 1</p> <p>Sedang = 2</p> <p>Rendah = 3</p> <p><b>2. Daya pendukung :</b></p> <p>Tinggi = 1</p> <p>Sedang = 2</p> <p>Rendah = 3</p> <p><b>3. Intake :</b></p> <p>Tinggi = 1</p> <p>Sedang = 2</p> <p>Rendah = 3</p> | <p><b>1. Kompleksitas :</b></p> <p>Tinggi = 50-60</p> <p>Sedang = 66-80</p> <p>Rendah= 81-100</p> <p><b>2. Daya pendukung :</b></p> <p>Tinggi = 85-100</p> <p>Sedang= 70-84</p> <p>Rendah= 55-69</p> <p><b>3. Intake :</b></p> <p>Tinggi = 80-100</p> <p>Sedang=60-79</p> <p>Rendah= 40-59</p> |

Nilai indikator memiliki kriteria : kompleksitas tinggi, daya dukung tinggi dan intake sedang lainnya adalah  $= 1 + 3 + \frac{2}{9} \times 100 = 67$ .

Jika indikator memiliki kriteria : kompleksitas tinggi, daya dukung tinggi dan intake sedang nilainya adalah rata rata setiap nilai dari kriteria yang kita tentukan. Dalam menentukan rentang nilai dan menentukan nilai setiap kriteria perlu kesepakatan dalam MGMP.

**Lampiran 15****ANALISA PENETAPAN KKM**

**Sekolah** : MTs Al-Ikhlas Jayaloka Kab. Musi Rawas  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
**Kelas / Semester** : VII / II (Genap)  
**Tahun Pembelajaran** : 2013 / 2014  
**NILAI KKM** : 67

| <b>Kompetensi Dasar dan Indikator<br/>(Kode KD / Indikator)</b>                                                                                                          | <b>Kriteria Ketentuan Minimal<br/>Kriteria Ketentuan Ketuntasan</b> |             |       | <b>Nilai<br/>KKM<br/>(%)</b> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------|-------|------------------------------|
|                                                                                                                                                                          | Kompleksitas                                                        | Daya dukung | Intek |                              |
| Mempraktekkan keterampilan permainan olahraga besar lanjutan dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerja sama, kejujuran, toleransi, kerja keras, percaya diri. |                                                                     |             |       |                              |
| • Menggunakan keterampilan yang sesuai dengan materi bila menghadapi situasi tertentu dalam permainan bola voli.                                                         | 2                                                                   |             | 2     | 56                           |
| • Mengimplementasikan nilai kerja sama kelompok, pantang menyerah dan fair play dalam permainan.                                                                         | 1                                                                   |             | 2     | 56                           |
| • Mengimplementasikan peraturan pertandingan dan perwasitan                                                                                                              | 2                                                                   |             | 2     | 67                           |

**Rumusan Menentukan KKM :**

$$\begin{aligned} \text{KKM} &= \frac{K+D+I}{9} \times 100 \\ &= \frac{2+1+2}{9} \times 100 \\ &= 56 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{KKM} &= \frac{K+D+I}{9} \times 100 \\ &= \frac{1+2+2}{9} \times 100 \\ &= 56 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{KKM} &= \frac{K+D+I}{9} \times 100 \\ &= \frac{2+2+2}{9} \times 100 \\ &= 67 \end{aligned}$$

## Lampiran 16

### DAFTAR RIWAYAT HIDUP



**ZULHAJJI**, atau yang lebih akrab dipanggil “Ryan”, Lahir di Lubuk Linggau pada tanggal 19 oktober 1980, merupakan Putra ke empat dari pasangan Bapak Ali Amsir Nasution dan Ibu Nurlena Matondang. Serta suami dari istri tercinta “Erni”.

Pada tahun 1992 penulis menyelesaikan Sekolah Dasar berijazah SD Negeri Margatunggal Kecamatan Jayaloka. Pada tahun 1995 Penulis menyelesaikan Sekolah Madrasah Tsanawiyah Al-Ikhlas Jayaloka berijazah MTs Al-Ikhlas Jayaloka. Kabupaten Musi Rawas. Pada tahun 1999 Penulis menyelesaikan Sekolah Menengah Atas berijazah SMA Negeri 2 Kota Lubuk Linggau. Dan pada tahun 2010 Penulis Menyelesaikan Diploma Dua (D2) di Universitas Terbuka.

Saat ini aktif mengajar di MTs Al – Ikhlas Jayaloka dan juga guru SD N Sukacinta Kec. Jayaloka. Serta tercatat sebagai Pelatih dan Pembina Di Sekolah SepakBola Bocah Cilik Jayaloka ( SSB BOCIL ) Kab. Musi Rawas.

Pada tahun 2012 penulis resmi menjadi Mahasiswa Program Sarjana Kependidikan Bagi Guru Dalam Jabatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Kependidikan Universitas Bengkulu dan diselesaikan pada Januari 2014.