

**UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN SMASH NORMAL BOLA VOLI MELALUI PEMBELAJARAN KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA KELAS VI SDN BANJARBANGGI 1 KECAMATAN PITU TAHUN PELAJARAN 2019/2020**

Nur Alifudin, Rameli Setyawan  
STKIP Modern Ngawi  
[Alifudin345@gmail.com](mailto:Alifudin345@gmail.com)

**ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui meningkatkan kemampuan smash normal bola voli melalui pembelajaran kebugaran jasmani pada siswa kelas VI SDN Banjarbanggi 1 Kecamatan Pitu

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah data-data yang berhubungan dengan rumusan masalah yaitu adakah peningkatkan kemampuan smash normal bola voli melalui pembelajaran kebugaran jasmani pada siswa kelas VI SDN Banjarbanggi 1 Kecamatan Pitu. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data penelitian ini terdiri dari pengamatan, observasi, wa dan dokumentasi.

Berdasarkan hasil penelitian tes siklus I diperoleh hasil pertemuan I kategori baik sekali 0 siswa atau 0%, baik lsiswa atau 0%, sedang 5 siswa atau 25%, kurang 7 siswa atau 35% dan kurang sekali 8 siswa atau 40%. Dan pertemuan II kategori baik sekali 0 siswa atau 0%, baik 1 siswa atau 5%, sedang 7 siswa atau 35%, kurang 5 siswa atau 25% dan kurang sekali 7 siswa atau 35%. Sedangkan pada siklus II pertemuan I kategori baik sekali 3 siswa atau 5%, baik 10 siswa atau 10%, sedang 5 siswa atau 25%, kurang 2 siswa atau 10% dan kurang sekali 0 siswa atau 0%. Dan pertemuan II kategori baik sekali 5 siswa atau 25%, baik 10 siswa atau 50%, sedang 5 siswa atau 25%, kurang 0 siswa atau 0% dan kurang sekali 0 siswa atau 0%.. Berdasarkan hasil penelitian pada siklus II secara klasikal telah mencapai indikator keberhasilan sebesar 90% pada kategori baik dan baik sekali sehingga penelitian ini tidak perlu dilanjutkan ke siklus berikutnya.

**Kata kunci:** Smash Bola Voli, Kebugaran Jasmani

**PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan kebutuhan sepanjang hayat. Setiap manusia membutuhkan pendidikan, sampai kapan pun dan di manapun ia berada. Pendidikan sangat penting

artinya, tanpa pendidikan manusia akan sulit berkembang dan bahkan akan terbelakang. Dengan demikian pendidikan harus betul-betul diarahkan untuk menghasilkan manusia yang berkualitas dan

mampu bersaing, di samping memiliki budi perkerti yang luhur dan moral yang baik. Keberhasilan proses kegiatan belajar mengajar pada pembelajaran penjas dapat diukur dari keberhasilan siswa yang mengikuti kegiatan pembelajaran. Keberhasilan itu dapat dilihat dari tingkat pemahaman, penguasaan materi dan hasil belajar siswa. Semakin tinggi pemahaman, penguasaan materi dan hasil belajar maka semakin tinggi pula tingkat keberhasilan pembelajaran. Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan seseorang sebagai perorangan maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak (Kosasih, 1993:2). Olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat didalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan

dan prestasi optimal (Kosasih, 1993:3).

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan termasuk mata pelajaran kelompok B di dalam struktur kurikulum 2013, yaitu kelompok mata pelajaran yang kontennya dikembangkan oleh pusat dan dilengkapi dengan konten kearifan lokal yang dikembangkan oleh pemerintah daerah, pola penerapannya dapat dengan integrasi dengan kompetensi dasar yang sudah termuat di dalam kurikulum Sekolah Dasar, atau dapat menambahkan kompetensi dasar tersendiri

Permainan bola voli merupakan salah satu materi yang terdapat dalam kurikulum mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga. Permainan bola voli kini telah mengalami perkembangan yang cukup pesat. Hal ini ditandai dengan banyaknya kejuaraan yang telah digelar, baik tingkat nasional maupun internasional. Semua lapisan masyarakat, mulai dari usia anak-anak hingga dewasa, baik pria maupun wanita telah mengenal permainan bola voli. Sebagai

permainan yang telah memasyarakat, permainan bola voli memiliki peraturan serta teknik-teknik dasar yang sudah semestinya dikuasai baik untuk kalangan pemula maupun kalangan profesional salah satunya adalah teknik smash. Smash merupakan salah satu teknik yang sering digunakan oleh pemain bola voli untuk melakukan serangan terhadap lawan dan mendapatkan poin guna memenangkan suatu pertandingan. Dalam pembelajaran di sekolah masih banyak peserta didik yang belum bisa menguasai teknik smash karena disebabkan kurangnya pemahaman dan intensitas tatap muka yang terbatas. Sering kali peserta didik dalam melakukan smash bola tidak mampu menyebrang dari net, dan bola tidak tepat sasaran pada daerah permainan bola voli atau keluar dari lapangan permainan bola voli. Hal tersebut di karenakan perkenaan bola dengan tangan masih belum tepat sehingga tidak tepat pada sasaran atau target.

Dalam hal ini keterampilan seorang guru sangat dibutuhkan dalam melakukan serangkaian

gerakan smash bola voli baik dari sikap awalan, melayang, perkenaan dengan bola dan sikap akhiran saat mendarat sehingga bola yang dipukul benar dan pendaratan terhindar dari cedera.

Oleh sebab itu, penulis ingin menguji dan membuktikan dengan penelitian yang berjudul “Upaya meningkatkan kemampuan smash normal bola voli melalui pembelajaran kebugaran jasmani pada siswa kelas VI SDN Banjarbanggi 1 Kecamatan Pitu” yang diharapkan akan mengatasi masalah yang dibahas diatas dengan tujuan agar peserta didik di sekolah ini semakin meningkat keterampilan bola voli, khususnya ketepatan smash.

#### **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas (Classroom Action Research) karena peneliti bertindak secara langsung dalam penelitian, mulai dari awal sampai akhir tindakan. PTK merupakan paparan gabungan definisi dari tiga kata “penelitian, tindakan dan kelas”. Penelitian

adalah kegiatan mencermati suatu obyek, menggunakan aturan metodologi tertentu untuk memperoleh data atau informasi yang bermanfaat bagi peneliti atau orang-orang yang berkepentingan dalam rangka peningkatan kualitas di berbagai bidang. Penelitian tindakan kelas merupakan suatu upaya untuk mencermati kegiatan belajar sekelompok peserta didik dengan memberikan sebuah tindakan (treatment) yang sengaja dimunculkan. Dengan demikian tindakan tersebut dilakukan oleh guru, oleh guru bersama peserta didik, atau oleh peserta didik dibawah bimbingan dan arahan guru, dengan maksud untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas pembelajaran. Pada penelitian ini dilaksanakan dalam 2 siklus, mengingat siklus 1 ketuntasan belajarnya belum mencapai criteria ketuntasan minimum yaitu 75% dari jumlah siswa maka diadakan perbaikan pada siklus 2. Perbaikan pembelajaran pada siklus 2 telah mencapai ketuntasan belajar yang telah ditetapkan maka peneliti

merasa tidak perlu melanjutkan perbaikan pembelajaran pada siklus selanjutnya.

Suhardjono (dalam Mohammad Asrori, 2009: 05) menerangkan bahwa "penelitian tindakan kelas (action research) merupakan penelitian yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas proses pembelajaran".

Menurut Wiriaatmadja (dalam Tukiran Taniredja, 2012: 16) Penelitian Tindakan Kelas adalah bagaimana sekelompok guru dapat mengorganisasikan kondisi praktik pembelajaran mereka, dan belajar dari pengalaman mereka sendiri.

Penelitian dilakukan dengan merancang, melaksanakan, merefleksikan tindakan secara kolaboratif dan partisipasi bertujuan untuk memperbaiki proses pembelajaran dikelas melalui suatu tindakan dalam suatu siklus.

Berdasarkan defenisi penelitian tindakan yang didefenisikan oleh para ahli diatas, PTK adalah suatu penelitian tindakan dalam bidang pendidikan yang prosesnya dilaksanakan dalam kawasan kelas

dengan tujuan untuk memperbaiki atau meningkatkan kualitas dan hasil pembelajaran.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan smash normal bola voli pada pembelajaran kebugaran jasmani peserta didik kelas VI SDN Banjarbanggi 1 mengalami peningkatan, yaitu dari Hasil tes siklus I diperoleh hasil pertemuan I kategori baik sekali 0 siswa atau 0%, baik 0 siswa atau 0%, sedang 5 siswa atau 25%, kurang 7 siswa atau 35% dan kurang sekali 8 siswa atau 40%. Dan pertemuan II kategori baik sekali 0 siswa atau 0%, baik 1 siswa atau 5%, sedang 7 siswa atau 35%, kurang 5 siswa atau 25% dan kurang sekali 7 siswa atau 35%. Sedangkan pada siklus II pertemuan I kategori baik sekali 3 siswa atau 5%, baik 10 siswa atau 10%, sedang 5 siswa atau 25%, kurang 2 siswa atau 10% dan kurang sekali 0 siswa atau 0%.

Dan pertemuan II kategori baik sekali 5 siswa atau 25%, baik 10

siswa atau 50%, sedang 5 siswa atau 25%, kurang 0 siswa atau 0% dan kurang sekali 0 siswa atau 0%.. Berdasarkan hasil penelitian pada siklus II secara klasikal telah mencapai indikator keberhasilan sebesar 90% pada kategori baik dan baik sekali sehingga penelitian ini tidak perlu dilanjutkan ke siklus berikutnya. Dengan diketahuinya peningkatan kemampuan smash normal bola voli melalui pembelajaran kebugaran jasmani peserta didik kelas VI SDN Banjarbanggi 1 hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak

1. Hasil penelitian ini sebagai sarana mengevaluasi keberhasilan dalam pembelajaran yang mampu memperhatikan keaktifan dan hasil belajar siswa.
2. Peningkatkan ketuntasan belajar siswa melalui metode belajar akan memudahkan siswa dalam memahami dan menguasai keterampilan yang diajarkan.

Peneliti berusaha keras memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, namun bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan disini antara lain:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti waktu istirahat, kondisi tubuh, factor psikologis, dan sebagainya.
2. Peneliti sudah berusaha mengontrol kesungguhan tiap-tiap siswa dalam belajar.
3. Peneliti telah menilai hasil kemampuan smash normal bola voli tetapi belum melakukan penilaian proses pembelajaran sehingga penelitian selanjutnya akan menggunakan penilaian proses pembelajaran sebagai pertimbangan.

#### DAFTAR PUSTAKA

Sagala, Syaiful. (2011). Konsep dan Makna Pembelajaran. Bandung : Alfabeta

Aip Syarifuddin dan Muhadi. (1992). Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta: Depdikbud.

Suharno.(1984). Dasar-dasar Permainan Bola Volley. Yogyakarta: Gajahmada University Press.

Barbara L, Vierra. (1996). Bola Volley Tingkat Pemula. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

M. Yunus. (1992). Bolavoli Olahraga Pilihan. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.

Ahmadi, Nuril. (2007). Panduan Olahraga Bola Voli. Solo, Era Pustaka Utama.

Basri, A. F. M., dan Rivai, V.2005. Performance appraisal. Jakarta: PT Raja. Grafindo Persada.

Ambar Teguh Sulistiyani dan Rosidah, 2003, Manajemen Sumber Daya Manusia, Graha Ilmu, Yogyakarta.

Beutelstahl. (1989).Belajar Bermain Volley. Bandung : Pionir Jaya Irianto, D.P. 2007. Panduan

Gizi Lengkap Keluarga dan  
Olahragawan. Yogyakarta :

Andi

Inovasi Pembelajaran Dalam  
Pendidikan Jasmani.  
Yogyakarta: Laksitas

Roji dan Eva Yulianti( 2009).  
Pendidikan Jasmani Olahraga  
Dan Kesehatan. Pusat  
Kurikulum dan Perbukuan,  
Balitbang, KemFOdikbud

Bompa, T. (1999). Periodized  
Training For Sport. United  
Stated: Human Kinetics

Eddy Purnomo. 2007. Gerak Dasar  
Atletik. Universitas Negeri  
Yogyakarta.