

**PENERAPAN PERMAINAN BOLAVOLI DAPAT MENINGKATKAN AKTIVITAS GERAK SISWA
(Studi Pada Siswa Kelas V SDN Margorejo V/407)**

Agus Tri Harjono

Mahasiswa S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya.

Pardijono

Dosen S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Pada masa sekarang ini, pendidikan merupakan sebuah hal yang sangat penting sekali baik untuk masyarakat maupun orang tua maupun anak-anak. Akan tetapi sungguh memprihatinkan sekali bahwa pendidikan itu dipandang sebelah mata oleh sebagian masyarakat kita. Padahal pendidikan amatlah mutlak diperlukan. Pendidikan berperan penting demi kemajuan suatu bangsa, agar hal tersebut lebih meningkat perlu dukungan oleh masyarakat yang majemuk. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah melalui penerapan permainan bolavoli dapat meningkatkan aktivitas gerak siswa kelas V SDN Margorejo V/407. Lokasi penelitian ini di SDN Margorejo V/407, subjek penelitian terdiri dari 27 siswa. Dari penerapan permainan kippers ini dapat meningkatkan aktivitas gerak siswa. Sedangkan metode penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas (PTK) yang terdiri atas beberapa siklus penelitian. Di mulai dari awal pra siklus sampai siklus ke tiga. Berdasarkan hasil penelitian disarankan agar dalam proses belajar mengajar hendaklah seorang pendidik dapat melihat hasil yang harus dicapai dalam pembelajarannya. Tidak memberikan beban yang dapat menyulitkan bagi siswa. Guru dapat menerapkan sebuah permainan kecil sehingga siswa lebih aktif bergairah, lebih aktif bergerak dan dapat meningkatkan aktivitasnya. Dari hasil penelitian tindakan kelas dapat disimpulkan bahwa penerapan permainan bolavoli pendidikan jasmani, kesehatan dan olahraga di SDN Margorejo V/407 dapat meningkatkan aktivitas gerak siswa kelas V SDN Margorejo V/407.

Kata Kunci : penerapan, permainan bolavoli, aktivitas gerak siswa

Abstrack

In the present, education is a very important thing in life whether it is for society, parent or children. But it is so wistful because people consider that education is not too important, whereas it is so necessary for everybody. Education has a very important role to progress a country, and to improve it more, it must be supported by the people. The purpose of the research is to know if the applications of bolavoli game can improve the students' motion activity in the fifth grade elementary school students in Margorejo V/407.

Margorejo V/407 is the location of this research with 27 students as the subject of the research. The applications of bolavoli game can improve the students' motion activity. The research uses the action class research method or it is well-known as PTK that consists of some cycles of research started from precycle until the third cycle. Based on the result of the research, the teachers are suggested to be able to see the expected result of the study and not give a difficult load for the students in learning and teaching process. The teacher can imply a little game to make the students enthusiastic, more active in moving and can improve their activity. From the whole result of the action class research, it can be concluded that the application of bolavoli game in physical, physical exercise and health education in primary school of Margorejo V/407 is able to improve the students' motion activity of the fifth grade primary school students in Margorejo V/407.

Keywords : Application, bolavoli game, the students' motion activity.

PENDAHULUAN

Olahraga di sekolah dipandang sebagai alat pendidikan yang mempunyai peran penting terhadap pencapaian tujuan belajar mengajar secara keseluruhan. Olahraga sebagai pendidikan atau dengan istilah pendidikan jasmani merupakan salah satu pelajaran yang wajib diajarkan baik di Sekolah Dasar (SD), Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama (SLTP), Sekolah Menengah Umum (SMU) dan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Sedangkan Suherman,

(2000: 23) menyatakan, "Tujuan umum dari pendidikan jasmani diklasifikasikan menjadi empat kelompok yaitu: (1) perkembangan fisik, (2) perkembangan gerak, (3) perkembangan mental dan, (4) perkembangan sosial". Melalui pendidikan jasmani diharapkan dapat merangsang perkembangan dan pertumbuhan jasmani siswa, merangsang perkembangan sikap, mental, sosial, emosi yang seimbang serta keterampilan gerak siswa. Pentingnya peranan pendidikan jasmani di sekolah maka harus diajarkan secara baik dan benar. Siswa

Sekolah Dasar (SD) merupakan masa perkembangan dan pertumbuhan. Oleh karena itu, dalam pembelajaran pendidikan jasmani diharapkan dapat merangsang perkembangan dan pertumbuhan siswa. Untuk mencapai hal tersebut, maka materi-materi dalam pendidikan jasmani dari sekolah tingkat paling rendah hingga atas telah diatur dalam kurikulum pendidikan jasmani.

Menurut Kurikulum Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar (2004: 4) dijelaskan: Materi pendidikan jasmani untuk TK sampai kelas 3 SD meliputi kesadaran akan tubuh dan gerakan, kecakapan gerak dasar, gerakan ritmik, permainan, akuatik (olahraga di air, bila memungkinkan), kebugaran jasmani dan pembentukan sikap dan perilaku. Materi pembelajaran untuk kelas 4 sampai 6 SD adalah aktivitas pembentukan tubuh, permainan dan modifikasi olahraga, kecakapan hidup di alam bebas dan kecakapan hidup personal (kebugaran jasmani serta pembentukan sikap dan perilaku). Salah satu materi pendidikan jasmani untuk siswa Sekolah Dasar yaitu permainan. Macam cabang olahraga yang diajarkan siswa Sekolah Dasar di antaranya permainan bolavoli. Bentuk permainan bolavoli yang diajarkan siswa Sekolah Dasar yaitu, permainan bolavoli mini. Banyak manfaat yang diperoleh dengan bermain bolavoli yaitu, dapat membentuk sikap tubuh yang baik meliputi anatomis, fisiologis, kesehatan dan kemampuan jasmani. Manfaatnya bagi rohani yaitu kejiwaan, kepribadian dan karakter akan tumbuh ke arah yang sesuai dengan tuntutan masyarakat.

Maksud dan tujuan diajarkannya macam-macam tehnik dasar bolavoli yaitu, agar siswa memahami dan menguasainya sehingga akan memiliki keterampilan bermain bolavoli. PBVSI (1995: 55) menjelaskan, “Salah satu usaha untuk meningkatkan prestasi bolavoli yaitu menerapkan tehnik-tehnik dasar bolavoli sedini mungkin kepada anak-anak usia 9-13 tahun melalui bolavoli mini. Karena pada anak-anak akan lebih mudah dan cepat menyerap tehnik dasar bolavoli dibandingkan dengan orang dewasa”.

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan di atas, peneliti mempunyai tujuan untuk mengetahui perbedaan metode pembelajaran keseluruhan dan bagian terhadap kemampuan *service* bawah bolavoli mini pada siswa putra kelas V Sekolah Dasar Negeri Margorejo V Surabaya.

Bolavoli mini

Bola voli mini adalah *modifikasi* dari permainan bolavoli standar yang mengembangkan peraturan-peraturan agar menarik dan lebih mudah dipahami serta ditujukan untuk siswa sekolah dasar. Bolavoli minidikhususkan untuk anak-anak usia 9 sampai 13 tahun. Permainan bolavoli mini di *desain* untuk 4 orang pemain untuk setiap tim.

Memvoli bola dalam permainan Bolavoli mini berarti memantulkan atau memainkan bola di udara dengan tujuan mengarahkan bola jatuh di lapangan lawan dengan secepat mungkin. Memainkan bola dilakukan dengan sentuhan atau perkenaan pada bagian badan. Bagian badan yang boleh untuk memainkan bola sesuai aturan PBVSI yang berlaku sebelum Tahun 1995, adalah bagian badan lutut ke atas. Namun, peraturan setelah Tahun 1995 memperbolehkan seluruh bagian badan dapat memainkan bola, dengan syarat pantulan bola saat perkenaan bola bersih dan sempurna sesuai peraturan yang telah ditetapkan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif dalam penelitian antara lain dicirikan oleh pengujian hipotesis dan digunakannya instrumen-instrumen tes yang standar (Maksum, 2008 : 10).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan keberhasilan dalam sebuah proses belajar mengajar yang terjadi di kelas berkolaborasi dengan seorang guru sebagai mitra kerja peneliti. Peneliti bertindak sebagai guru di kelas yang akan meneliti perbedaan metode pembelajaran *keseluruhan* dan *bagian* terhadap kemampuan *service* bawah bolavoli pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Margorejo V Surabaya.

(Sukmadinata, 2010 : 209)

Subjek penelitian adalah sebagai atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2006 : 131). Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *random sampling* yaitu teknik *sampling* yang memberikan peluang yang sama bagi individu yang menjadi anggota populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel. Teknik *random* bisa dilakukan dengan cara undian atau dengan angka *random* (Maksum, 2008 : 40).

Cara menentukan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *random sampel* yaitu dengan undian yang salah satu perwakilan mengambil 1 kertas yang sudah ditulis oleh guru penjas untuk menentukan pembagian kelas sebagai kelompok metode pembelajaran keseluruhan dan kelompok metode pembelajaran bagian. Pengambilan sampel dilakukan setelah dilakukan setelah pelaksanaan *pre-test*. Setelah dilakukan undian maka kelas VA yang berjumlah 28 siswa dan kelas VB yang berjumlah 27 siswa yang sudah mengetahui hasil pengundian maka diberikan pembelajaran atau perlakuan (*treatment*) menggunakan metode pembelajaran keseluruhan dan metode pembelajaran bagian sampelnya 55 siswa.

Penelitian ini dilaksanakan di SDN Margorejo V/ 407 kec. Wonocolo Kota Surabaya beralamat di Jalan Margorejo Tangsi III No. 5 Surabaya.

Variabel adalah suatu konsep yang memiliki variabilitas atau keragaman yang menjadi fokus penelitian (Maksum, 2008:30). Dalam pengertian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel bebas (*independent variabel*) dan variabel terikat (*dependent Variabel*).

Instrumen merupakan alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam sebuah penelitian secara garis besar alat pengumpul data ada dua kategori yaitu tes dan non-tes (Maksum, 2007:47). Di dalam penelitian ini peneliti menggunakan tes, observasi dan dokumentasi.

Tes dan pengukuran kemampuan *service* bawah bola voli mini dengan tes keterampilan *service* bawah bolavoli untuk usia 13-15 tahun dari Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Depdiknas. (2003: 11-12) dengan dimodifikasi disesuaikan ukuran dan ketinggian net dalam permainan bolavoli mini.

Untuk mengukur keterampilan dalam melakukan *service* bawah.

Teknik analisis data ini menggunakan uji-t karena data yang dihasilkan penelitian tersebut adalah interval. Lebih lengkapnya akan dijelaskan dibawah ini mengenai teknik pengolahan datanya:

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam bab ini dipaparkan hasil penelitian yang dilaporkan yang dilakukan secara kuantitatif sesuai dengan analisis yang sudah ditentukan dalam bab III. Perhitungan data dilakukan dengan dua cara yaitu secara manual dan menggunakan teknologi program komputer *Statistical Package for Social Science for Windows Release 16.0* (SPSS 16.0). Dalam bab IV ini, deskripsi data yang disajikan berupa, penghitungan uji persyaratan uji t, penghitungan perbedaan metode pembelajaran keseluruhan dan bagian terhadap kemampuan *service* bawah bolavoli mini.

Deskripsi Data

Dari pengambilan data hasil tes, dengan tujuan untuk mengetahui perbedaan metode pembelajaran keseluruhan dan bagian terhadap kemampuan *service* bawah bolavoli mini. Pada deskripsi data ini membahas tentang rata-rata, simpangan baku, varians, serta peningkatan hasil ketiga jenis pembelajaran yang diberikan pada masing-masing kelompok yaitu kelompok pembelajaran keseluruhan, kelompok pembelajaran bagian. Berdasarkan pada hasil penghitungan manual maupun program *Statistical Package for Social Science for Windows Release 16.0* (SPSS 16.0), selanjutnya deskripsi data dari hasil penelitian dapat dijabarkan lebih lanjut seperti yang tersebut di bawah ini :

1. Kelompok Keseluruhan
 - a. Nilai rata-rata hasil belajar menggunakan metode pembelajaran keseluruhan terhadap kemampuan

service bawah bolavoli minimaka (*pre-test*) rata-rata yaitu 11,143; standart deviasi yaitu 1,96; dengan varian yaitu 3,83.

Dari hasil uraian di atas dapat diketahui bahwa ada peningkatan hasil belajar menggunakan perbedaan metode pembelajaran keseluruhan dan bagian terhadap kemampuan *service* bawah bolavoli mini. Hal ini terlihat dari nilai rata-rata *post-test* lebih tinggi dari pada nilai rata-rata *pre-test*. Hal ini berarti bahwa pembelajaran menggunakan perbedaan metode pembelajaran keseluruhan dan bagian terhadap kemampuan *service* bawah bolavoli mini ternyata sama-sama memberikan hasil peningkatan.

1. Uji Normalitas

Sebelum data diolah dengan analisis uji t (*dependent* dan *independent*) data yang sudah didapat harus dianalisis dengan menggunakan uji *Chi-Square*. Uji ini dilakukan dengan melihat selisih yang diperoleh antara peluang kumulatif dari observasi dengan peluang secara teoritis. Untuk menentukan apakah sebaran data normal atau tidak, dapat dilihat dari X^2_{hitung} dibandingkan X^2_{tabel} . Jika nilai $X^2_{hitung} > X^2_{tabel}$, maka data tersebut normal. Untuk lebih jelasnya Dua uji tersebut dengan program *Statistical Package for Social Science for windows release* (SPSS 16) dan penghitungan manual sebagai berikut:

Dari hasil uji normalitas dari kelompok keseluruhan terdapat hasil *P Value* lebih besar dari $\alpha = 0,05$, maka data terdistribusi normal. Pada kelompok bagian terdapat hasil *P Value* lebih besar dari $\alpha = 0,05$, maka data terdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Setelah data berdistribusi normal, analisis dilanjutkan untuk mengetahui homogenitas data penelitian yaitu dengan uji homogenitas. Hasil uji homogenitas dengan program *Statistical Package for Social Science for windows release* (SPSS 16) sebagai berikut:

Interpretasi dilakukan dengan memilih salah satu statistik, yaitu statistik yang didasarkan pada rata-rata (*Based on Mean*). Hipotesis yang diuji ialah :

Dengan demikian, kehomogenan dipenuhi jika hasil uji tidak signifikan untuk suatu taraf

signifikasi (α) tertentu ($\alpha = 0.05$). Sebaliknya, jika hasil uji signifikan maka kenormalan tidak dipenuhi. Sama seperti untuk uji normalitas. Pada kolom Sig. terdapat bilangan yang menunjukkan taraf signifikansi yang diperoleh. Untuk menetapkan homogenitas digunakan pedoman sebagai berikut:

Ternyata pengujian dengan statistik *Based on Mean* kelompok keseluruhandiperoleh signifikansi 0,053 jauh melebihi 0,05. Dan statistik *Based on*

Mean kelompok bagian diperoleh signifikan 0,545. Dengan demikian data penelitian di atas homogen.

Uji Hipotesis

Pada bagian ini akan dikemukakan pengujian hipotesis berdasarkan dari hasil tabulasi data yang diperoleh dari tes yang telah diberikan kepada siswa. Kemudian hasil tabulasi data diolah dan dianalisis secara statistik untuk menguji hipotesis yang sudah diajukan sebelumnya.

1. Uji Beda Rata-rata Unuk Sampel Berpasangan (*Pre-test* dan *Post-test*)

Berdasarkan penghitungan dengan menggunakan rumus *Paired sampel t-test* diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 16,313. Dengan mengkonsultasikan nilai t_{hitung} dan nilai t_{tabel} , maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima karena nilai t_{hitung} 16,313 > nilai t_{tabel} 1,703. Dengan kata lain terdapat pengaruh pemberian metode pembelajaran keseluruhan terhadap kemampuan *service* bawah bolavoli mini.

Setelah diketahui ada pengaruh pembelajaran dengan menggunakan metode pembelajaran keseluruhan terhadap kemampuan *service* bawah bolavoli mini, penghitungan selanjutnya dilakukan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh atau peningkatan mata pelajaran penjas kes tentang *service* bawah bolavoli. Hasil peningkatan adalah sebesar 26,6%.

b) Kelompok bagian

Dengan mengkonsultasikan nilai t_{hitung} dan nilai t_{tabel} , maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima karena nilai t_{hitung} 1,381 > nilai t_{tabel} 1,706. Dengan kata lain terdapat pengaruh pemberian metode pembelajaran bagian terhadap kemampuan *service* bawah bolavoli mini.

Setelah diketahui ada pengaruh hasil belajar metode pembelajaran bagian terhadap kemampuan *service* bawah bolavoli mini, penghitungan selanjutnya dilakukan untuk mengetahui seberapa besarnya peningkatan yang terjadi. Hasil penghitungan adalah terjadi sebesar 15,381%.

2. Uji t Independen (kelompok keseluruhan dan kelompok bagian)

Untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan, maka uji analisis yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah uji t independen untuk mengetahui perbandingan kelompok keseluruhan dan kelompok bagian, dengan penyajian datanya adalah sebagai berikut:

Kelompok keseluruhan dan kelompok bagian

Menentukan nilai kritis (t_{tabel})

Dipilih *level of significant* : 0,05 (5%)

Derajat bebas pembagi (df) = $n-1 = 55-2 = 43$

Nilai $t_{tabel} = 2,000$

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan rumusan masalah pada Bab I, maka sebagai akhir penulisan laporan penelitian dapat diambil simpulan sebagai berikut :

Ada perbedaan metode pembelajaran keseluruhan dan bagian terhadap kemampuan *service* bawah bolavoli mini pada siswa putra kelas

DAFTAR PUSTAKA

- Adang Suherman, 2000. Dasar-dasar penjas kes. Jakarta : Departemen Pendidikan Dan kebudayaan Direktorat jendral pendidikan dasar dan menengah
- PBVSI, 1995. Dasar-dasar perencanaan pengembangan bola voli di Indonesia jakarta PBVSI
- Maksum, Ali. 2009. *Diktat Mata Kuliah Statistik*. Surabaya: Tanpa penerbit
- Arikunto, dkk. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : Bumi Aksara.