

PENERAPAN METODE LATIHAN TERBIMBING DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN PERMAINAN BOLA VOLI SISWA KELAS 5 SDN KALIPANCUR 01

Bachtiar Yudo Sudiro, S.Pd

Universitas Negeri Semarang

Bachtiantiar27@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan permainan bola voli siswa kelas 5 SD Negeri Kalipancur 01 Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang melalui Metode latihan terbimbing. Peningkatan hasil belajar siswa dapat diukur dari hasil tes yang diperoleh dari siklus I dan siklus II. Penelitian ini termasuk jenis penelitian tindakan kelas dengan kolaborasi antara peneliti dan guru pamong sebagai observer. Subyek penelitian siswa kelas 5 SD Negeri Kalipancur 01 semester 2 tahun pelajaran 2023/2024 yang berjumlah 28 siswa. Kemampuan awal siswa tentang permainan bola voli sangat rendah, hal ini dibuktikan dengan hasil tes sebelum perbaikan rata-rata kelasnya hanya 50,57 dan hanya 4 orang saja yang mencapai nilai > KKM 75. Hasil penelitian ini menunjukkan proses belajar mengajar meningkat dari sebelum perbaikan, siklus I dan siklus II. Siklus I mencapai 71,43 dengan kriteria cukup dan siklus II mencapai nilai rata-rata kelas 81,57. Sedangkan target pencapaian KKM, sebelum tindakan 14%, pada siklus I meningkat menjadi 50% dan pada Siklus II ketuntasan meningkat lagi menjadi 93%. Berdasarkan analisis data dapat disimpulkan bahwa pembelajaran permainan bola voli melalui Metode latihan terbimbing dapat meningkatkan hasil belajar permainan bola voli siswa kelas 5 SD Negeri Klaipancur 01 Kecamatan Ngaliyan. Peningkatan ketercapaian KKM dari sebelum perbaikan sampai dengan siklus II mencapai 79%. Maka penelitian ini dianggap tuntas karena kemampuan siswa secara klasikal sudah meningkat sesuai dengan KKM yang telah ditentukan sebelumnya.

Kata Kunci : Permainan Bola Voli, Latihan Terbimbing

PENDAHULUAN

Cabang olah raga yang banyak digemari semua lapisan masyarakat di Indonesia salah satunya yaitu bola voli (Dayat, 2020). Bola Voli menjadi olahraga yang dapat dimainkan mulai dari tingkat anak-anak sampai orang dewasa, baik pria maupun wanita. Permainan bola voli merupakan olahraga yang kompleks, terdapat beberapa gabungan gerakan yang dikombinasikan dalam permainan ini, oleh karena itu permainan tidak mudah dimainkan oleh semua orang, butuh latihan yang sistematis untuk menguasai satu teknik dasar yang ada didalam permainan bola voli (Huda dkk, 2023). Teknik dasar bola voli yang harus dikuasai oleh setiap pemain adalah teknik dasar servis, teknik dasar passing, teknik dasar smash, dan teknik dasar blocking, (Achmad dkk, 2019). Keempat teknik dasar tersebut merupakan modal dasar yang harus dipelajari dan dilatih bagi pemain pemula jika ingin berprestasi. Banyak atlet pemula yang mengabaikan teknik tersebut dan maunya hanya berlatih smash saja, padahal dari teknik yang ada tersebut semuanya saling berkaitan dari teknik yang paling sederhana yaitu teknik dasar passing sampai teknik yang paling sulit yaitu blocking. Tentu hal itu harus pula didukung dengan penanganan seorang pelatih yang baik dan kerja keras atlet yang selalu menjunjung tinggi kedisiplinan dalam berlatih. Penanganan tersebut perlu dilakukan sejak awal misalnya dengan membentuk klub-klub bola voli di sekolah dasar. Sebab, klub-klub tersebut akan memunculkan bibit-bibit pemain bola voli yang handal.

SD Negeri Kalipancur 01 mempunyai klub bola voli yang melibatkan siswa kelas 5 yang bertujuan untuk menghasilkan tim bola voli yang tangguh dan berprestasi untuk membawa nama baik sekolah. Namun di Klub Bola Voli SD Negeri Kalipancur 01, dalam proses pelatihan masih dijumpai beberapa permasalahan, antara lain banyak atlet pemula tingkat kerjasamanya masih kurang, pemain yang terlihat aktif bermain adalah pemain depan, sedangkan pemain belakang masih terlihat pasif. Selama ini latihan yang telah dilakukan di SD Negeri Kalipancur 01 seperti pada umumnya, pelatih mengawali latihan dengan pemanasan, kemudian latihan inti, dan mengakhiri dengan pendinginan. Setelah atlet melakukan pemanasan seperti jogging, penguluran statis dan dinamis, kemudian latihan koordinasi seperti lari angkat paha, lari sentuh tumit. Setelah pemanasan kemudian masuk di latihan inti dengan cara passing berpasangan dan dilanjut dengan latihan smash kemudian dilanjutkan dengan dril passing ataupun dril smash oleh pelatih. Setelah itu latihan bermain dengan cara enam lawan enam, dan ditutup dengan pendinginan. Masalah utama yang terjadi di SD Negeri Kalipancur 01 yaitu latihan yang diberikan kepada siswa kurang bervariasi dan kurang terbimbing. Oleh karena itu, perlu dilakukan modifikasi latihan agar menjadi lebih bervariasi dan siswa tidak merasa bosan.

Berdasarkan pendapat Kurnia (dalam Rahayu, 2019) menyatakan bahwa kerjasama dalam suatu tim bola voli sangatlah penting untuk meraih kemenangan dalam pertandingan. Untuk menciptakan kerjasama tim bola voli yang solid dibutuhkan modifikasi latihan yang baik antar pemain. Lakukan permainan di antara kedua tim dengan menggunakan bentuk modifikasi permainan, diawali dengan dua lawan dua, tiga lawan tiga, empat lawan empat, sampai dengan enam lawan enam. Bermain dan permainan adalah suatu kegiatan yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan manusia (Hartati dkk, 2012:1). Modifikasi permainan bolavoli merupakan penyederhanaan dari seseorang pada suatu hal berdasarkan karakteristik yang ada. Menurut Suharta (2007) modifikasi dalam olahraga penting untuk dikembangkan dengan beberapa alasan sebagai berikut: (1) secara fisik dan emosi anak-anak berbeda dengan orang dewasa sehingga mereka tidak bisa bermain olahraga dengan peraturan dan peralatan orang dewasa; (2) dapat mengembangkan kemampuan anak tanpa risiko cedera; (3) mempercepat penguasaan

keterampilan untuk beradaptasi dengan olahraga orang dewasa dikemudian waktu; (4) olahraga modifikasi sangat menyenangkan bagi anakanak. Modifikasi latihan tersebut adalah dengan melakukan latihan ke dalam bentuk permainan bola voli mini. Bola voli mini adalah bola voli yang disederhanakan sesuai metodenya disesuaikan dengan kapasitas dan kebutuhan anak-anak dari usia 9 sampai 13 tahun. Bola voli mini adalah metode mengajar yang cocok dan pendekatan ini terbukti sesuai untuk anak-anak. Jika bermain satu lawan satu pemain akan selalu siap dengan datangnya bola. Namun dalam sebuah permainan jika menggunakan satu lawan satu akan sulit, untuk itu modifikasi permainan dimulai dari dua lawan dua. Bermain dua lawan dua akan menghasilkan kesiapan pemain yang lebih tinggi karena dalam menerima datangnya bola hanya berharap pada satu pemain lain.

Latihan modifikasi dua lawan dua ini termasuk latihan yang tidak mudah, namun latihan ini akan membiasakan pemain untuk melakukan kerjasama, karena pemain hanya bergantung pada satu pemain lain untuk mengembalikan bola ke daerah lawan. Kebiasaan siap pada latihan modifikasi bermain bola voli tersebut dapat dibawa ke dalam bentuk permainan enam lawan enam. Berdasarkan uraian di atas, maka perlu dilakukan modifikasi latihan dimulai dari dua lawan dua, tiga lawan tiga, dan empat lawan empat. Peneliti memprediksi dengan latihan modifikasi ini dapat meningkatkan kerjasama dalam permainan bola voli pada atlet kelas 5 SD Negeri Kalipancur 01. Dari hasil tes pembelajaran penjaskes, di kelas 5 SD Negeri Kalipancur 01, disimpulkan bahwa siswa tidak mampu melakukan permainan bola voli dengan benar. Hal ini dibuktikan dengan rendahnya rata-rata hasil tes penjaskes siswa dalam permainan bola voli. Berdasarkan data nilai semester I, diperoleh nilai rata-rata 50,57 dari jumlah siswa 28 orang siswa. Sedangkan KKM yang ditentukan untuk Kompetensi Dasar tersebut adalah 75. Hanya 4 siswa yang nilainya > KKM 75. Kenyataan ini jauh dari apa yang diharapkan. Hal ini membuktikan bahwa siswa masih menemui kesulitan dalam melakukan permainan bola voli.

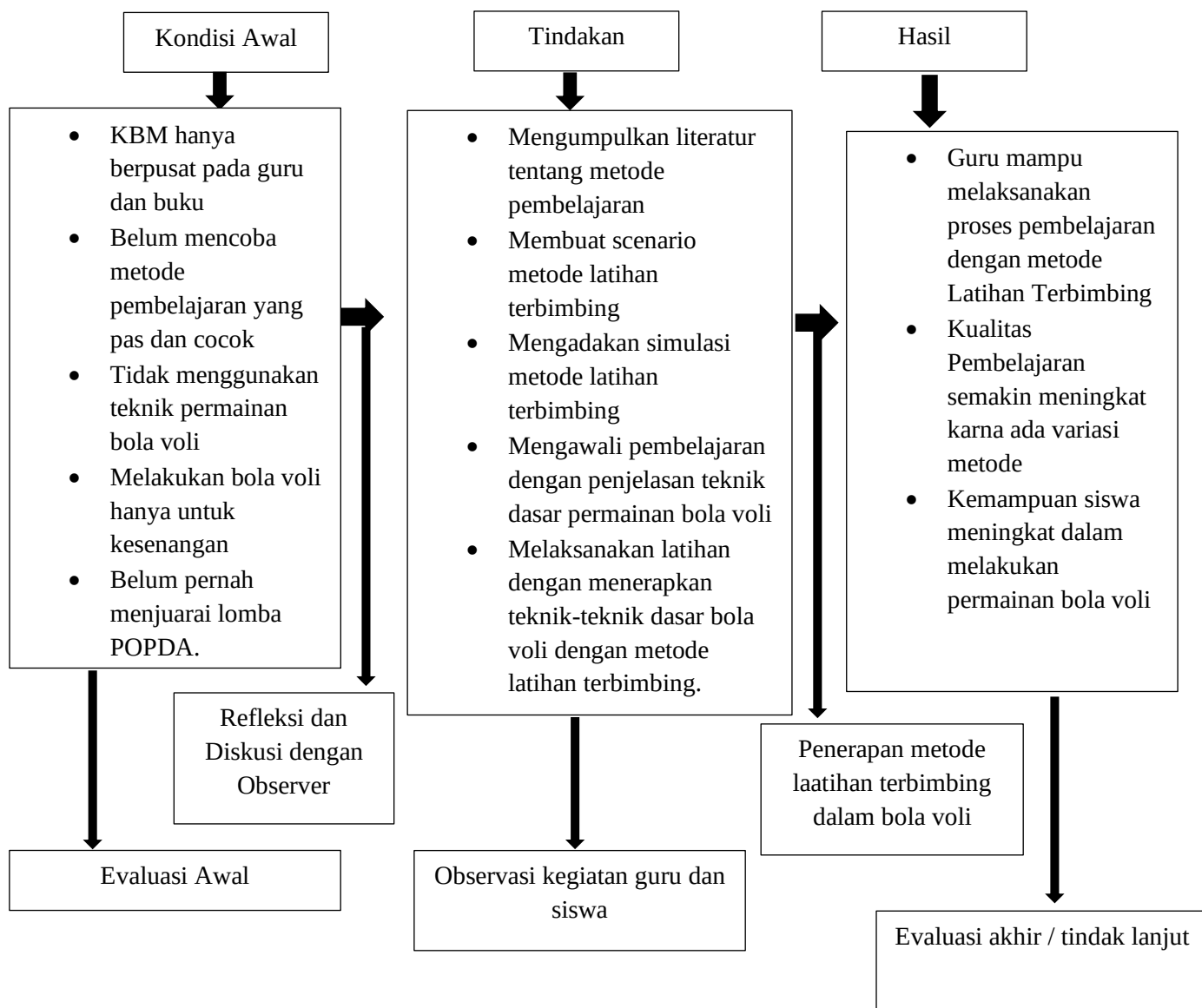
Bersarkan latar uraian diatas, peneliti merasa perlu untuk melakukan perbaikan pembelajaran permainan bola voli melalui Penelitian Tindakan Kelas pada pembelajaran penjaskes dengan menerapkan metode latihan terbimbing dalam meningkatkan kemampuan permainan bola voli siswa kelas 5 SD Negeri Kalipancur 01.

METODE PENELITIAN

1. Rancangan Penelitian

Penelitian tindakan kelas ini dirancang sesuai dengan materi yang telah direncanakan yaitu menggunakan metode latihan terbimbing dalam meningkatkan kemampuan permainan bola voli pada siswa kelas 5 SD Negeri Kalipancur 01. Adapun dalam penyajiannya mencakup pembukaan, pengembangan dan latihan terbimbing dari keseluruhan pembelajaran, dengan penekanan yang lebih intensif dalam penyajian materi. Pada awalnya, proses pembelajaran penjaskes di kelas 5 SD Negeri Kalipancur 01, Kecamatan Ngaliyan, Kota Semarang, masih berjalan monoton dan tidak ada variasi metode maupun modifikasi alat yang digunakan. Dalam setiap kegiatan pembelajaran hanya mengacu pada buku pelajaran serta materi pada buku dan pengetahuan guru. Sehingga cabang olah raga permainan bola voli hanya disampaikan sesuai buku penunjang serta sesuai dengan kebiasaan, tanpa variasi apapun. Pada akhirnya siswa melakukannya hanya asal berkeringat, asal senang, dengan tanpa memikirkan teknik-teknik permainan.

Pada penelitian tindakan kelas yang dilakukan yakni penelitian klasikal dengan 2 siklus atau 2 kali pembelajaran. Sehingga penelitian akan tergambarkan dalam kerangka berfikir pada **Gambar 1** di bawah ini :



Gambar 1. Kerangka Berfikir Penelitian Tindakan Kelas

Berdasarkan kerangka berfikir di atas, dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan metode latihan terbimbing dalam permainan bola voli, dapat meningkatkan hasil belajar kognitif, afektif, dan psikomotorik siswa kelas 5 di SD Negeri Kalipancur 01. Penelitian ini akan memberikan gambaran kegiatan pembelajaran penjasokes cabor bola voli siswa kelas 5 SD Negeri Kalipancur 01 dalam pelaksanaan tindakan yang dilakukan sehingga mencapai peningkatan hasil belajar yang berarti bagi siswa.

2. Prosedur Penelitian

Refleksi menjadi tahap pertama dalam kegiatan dan hasil belajar pada siswa. Pada tahap ini merupakan hasil refleksi guru terhadap hasil belajar siswa pada pembelajaran yang berlangsung sebelum penelitian tindakan kelas dilaksanakan. Dari hasil refleksi ini dilakukan identifikasi masalah yang dihadapi oleh guru dalam pelaksanaan pembelajaran di lapangan, dalam hal ini peneliti mengidentifikasi adanya masalah pembelajaran berupa rendahnya hasil belajar permainan bola voli siswa kelas 5 SD Negeri Kalipancur 01, Kecamatan Ngaliyan, Kota Semarang. Setelah diadakan refleksi, peneliti meminta persetujuan dari teman sejawat untuk membantu dalam penelitian ini. Teman sejawat bertindak sebagai observer dalam penelitian tugasnya memperhatikan kegiatan guru dan siswa serta mencatatnya dalam lembar observasi sebagai bahan untuk refleksi. Adapun rancangan kegiatan yang disusun adalah sebagai berikut :

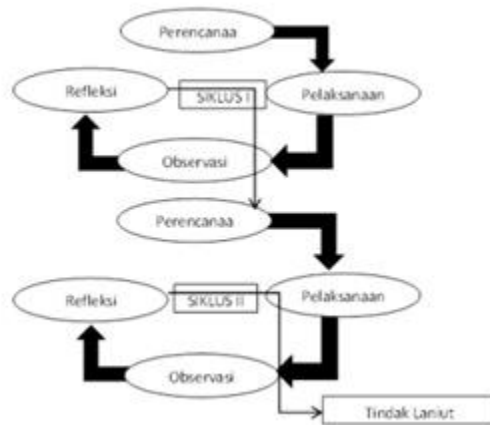
a. Perencanaan Tindakan

Penelitian Tahap awal perencanaan tindakan penelitian berupa penyampaian informasi hasil orientasi serta identifikasi masalah yang dihadapi guru kepada kepala sekolah dan rekan sejawat yang ditindaklanjuti dengan diskusi- diskusi untuk mencari solusi atas permasalahan yang telah teridentifikasi. Dalam tahapan perencanaan ini, peneliti merencanakan tindakan yang akan dilaksanakan dengan mempersiapkan :

- (a) membuat rencana pelaksanaan pembelajaran,
- (b) mempersiapkan fasilitas dan sarana pendukung yang diperlukan,
- (c) mempersiapkan instrumen penelitian serta teknik analisis data yang diperoleh,
- (d) merencanakan jumlah siklus penelitian tindakan kelas disesuaikan dengan alokasi waktu yang tersedia sesuai program pembelajaran penjasokes di kelas 5 SDN Kalipancur 01. Penelitian yang akan dilaksanakan direncanakan dalam 2 siklus dengan tiap siklus terdiri dari 2 kali pertemuan,
- (e) menentukan teman sejawat yang membantu peneliti dalam melakukan penelitian tindakan kelas sebagai observer yaitu guru pamong yang bernama Munawar Riyanto, S.Pd.

b. Pelaksanaan Tindakan

Model yang digunakan dalam penelitian tindakan kelas adalah Model Kemmis & Tagart, dengan alasan kesederhanaan dan kaluwesan dari model ini. Dalam model ini setiap siklus penelitian dilakukan refleksi yang digunakan sebagai dasar koreksi untuk melaksanakan perbaikan pada siklus yang selanjutnya. Dengan menggunakan model ini, satu siklus penelitian identik dengan 2 kali pertemuan pembelajaran, yang setiap tahapnya terdiri dari: tahap perencanaan ; tahap pelaksanaan ; tahap observasi ; dan tahap refleksi. Siklus Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan model Kemmis dan Mc. Tagart dalam penelitiannya Kemmis (dalam Dayat, 2020) yang digambarkan dalam **Gambar 2** sebagai berikut :



Gambar 2. Siklus Penelitian Tindakan Kelas

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

- 1) Perencanaan Tindakan, setiap siklus tindakan diawali dengan perencanaan yang meliputi : (a) penyusunan rencana pelaksanaan perbaikan (RPP), (b) mempersiapkan fasilitas dan sarana pendukung yang diperlukan dalam pembelajaran, (c) mempersiapkan instrumen untuk merekam dan menganalisis data mengenai proses dan hasil tindakan.
- 2) Pelaksanaan Penelitian Tindakan, pada tahap ini dilakukan tindakan di lapangan bola voli, sesuai dengan rencana yang telah disusun pada tahap sebelumnya. Langkah-langkah yang dilakukan guru tentu akan mengacu pada kurikulum yang berlaku, dan hasilnya diharapkan berupa peningkatan hasil belajar bola voli. Kegiatan pelaksanaan tindakan ini merupakan kegiatan pokok dalam siklus penelitian tindakan kelas (PTK).
- 3) Pelaksanaan observasi, tahap ini dilaksanakan bersamaan dengan pelaksanaan penelitian tindakan, dalam tahap ini peran serta observer sangat diharapkan untuk mempertajam hasil observasi sebagai bahan refleksi pada akhir setiap siklus penelitian tindakan.
- 4) Analisis dan refleksi, tahap ini merupakan tahap akhir setiap siklus penelitian tindakan kelas, hasil observasi serta evaluasi yang dilaksanakan selama tindakan penilaian dianalisis dan direfleksikan sebagai bahan perbaikan tindakan penelitian siklus yang selanjutnya.

Pengumpulan data dalam penelitian ini membutuhkan suatu instrumen. Instrumen yang digunakan untuk pengambilan data baik secara kualitatif maupun kuantitatif merupakan fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Data yang dikumpulkan berupa nilai hasil *post test* dengan lembar pengamatan dan lembar hasil observasi kegiatan pembelajaran. Penilaian hasil *post tes* memuat data-data tentang kemampuan siswa secara kuantitatif tentang pengetahuan, keterampilan dan sikap siswa terhadap permainan bola voli.

Data kuantitatif berdasarkan skor yang didapat dari pengamatan terhadap siswa pada waktu melakukan latihan keterampilan dan permainan group. Adapun kriteria penskoran meliputi passing atas, passing bawah, dan kerjasama dalam kelompok permainan. Data kualitatif memuat kriteria berupa nilai huruf (dapat dilihat pada keterangan di bawah) dan ketuntasan berupa pernyataan yang disesuaikan dengan KKM 75 yang telah ditentukan sebelumnya. Format penilaian hasil *pos test* penjas kes dengan menggunakan metode latihan keterampilan pada **Tabel 1** sebagai berikut:

No	Nama Siswa	Jenis Kegiatan			Jumlah Skor	Nilai	Kriteria	Ketuntasan
		Passing Atas	Passing Bawah	Kerjasama Permainan				
1								
2								
dst								

Tabel 1. Penilaian Hasil *Post Test*

Keterangan Rentang Skor :

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

$$\text{Nilai} = \frac{\text{skor diperoleh siswa}}{\text{skor ideal (12)}} \times 100$$

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

Nilai 90 – 100 = Sangat Baik (SB)

Nilai 80 – 89 = Baik (B)

Nilai 75 – 79 = Cukup (C)

Nilai <75 = Kurang (K)

Ketuntasan belajar dinyatakan dengan tuntas / belum tuntas. Bila Nilai < 75 maka belum tuntas dan bila nilai > 75 maka “Tuntas”. Hasil observasi dianalisis setelah berlangsungnya penelitian. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini dilakukan dengan tiga tahap yaitu :

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

2. Validasi merupakan tahap kedua dalam kegiatan analisis data. Kegiatan ini bertujuan untuk memperoleh data yang objektif, sah dan handal, (Negeri, 2017). Data penelitian yang telah melalui proses validasi, selanjutnya diinterpretasi berdasarkan teori, hasil-hasil penelitian yang relevan, atau intuisi peneliti dan teman sejawat (observer).
3. Interpretasi dilakukan untuk menyusun suatu rencana guna meningkatkan kemampuan siswa dalam mengajukan pertanyaan dan mencari solusi dari kesulitan yang dihadapi guru dan siswa. Hasil interpretasi dapat digunakan sebagai acuan dalam merancang dan melakukan tindakan berikutnya supaya jelas dan terarah.

HASIL

1. Hasil Kemampuan Awal Siswa Kelas 5 SD Negeri Kalipancur 01

Kemampuan awal siswa kelas 5 SD Negeri Kalipancur 01 dalam pembelajaran penjaskes (permainan bola voli), sebelum dilaksanakannya penelitian tindakan kelas ini sangatlah rendah. Hal ini dapat dilihat dari nilai hasil tes sebelum dilakukannya perbaikan hasilnya sebagai berikut :

- a. Jumlah Siswa : 28 orang
- b. Jumlah Nilai Klasikal : 1.416
- c. Rata-rata kelas : 50,57
- d. Nilai Siswa > KKM : 4 orang
- e. Nilai siswa < KKM : 24 orang
- f. Prosentase Pencapaian KKM : 14%

2. Hasil Penelitian Siklus I Siswa Kelas 5 SD Negeri Kalipancur 01

Setelah dilakukan perbaikan pada siklus I maka hasilnya sebagai berikut :

- a. Jumlah Siswa : 28 orang
- b. Jumlah Nilai Klasikal : 2.000
- c. Rata-rata kelas : 71,43
- d. Nilai Siswa > KKM : 14 orang
- e. Nilai siswa < KKM : 14 orang
- f. Prosentase Pencapaian KKM : 50 %

3. Hasil Penelitian Siklus II Siswa kelas 5 SD Negeri Kalipancur 01

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

- a. Jumlah Siswa : 28 orang
- b. Jumlah Nilai Klasikal : 2.284
- c. Rata-rata kelas : 81,57
- d. Nilai Siswa > KKM : 27 orang
- e. Nilai siswa < KKM : 1 orang
- f. Prosentase Pencapaian KKM : 93 %

PEMBAHASAN

1. Kemampuan Awal Siswa

Kemampuan awal siswa kelas 5 SD Negeri Kalipancur 01 sebelum dilaksanakannya perbaikan dalam penelitian tindakan kelas ini sangatlah rendah. Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa dari 28 orang siswa hanya 4 orang saja yang nilainya mencapai > KKM 75 dengan prosentase pencapaian KKM 14 %. Jumlah nilai klasikal 1.416 dibagi jumlah seluruh siswa di kelas 5 sehingga diperoleh rata-rata 50,57. Sebanyak 24 orang siswa dinyatakan masih perlu perbaikan. Hal ini sebagai indikator bahwa kemampuan bola voli siswa kelas 5 SD Negeri Kalipancur 01 sangat rendah.

2. Pelaksanaan Siklus 1

Setelah dilaksanakan pelaksanaan perbaikan pembelajaran pada siklus I dengan memperbaiki kelemahan-kelemahan yang telah dilakukan, serta melakukan latihan secara intensif, maka diperoleh peningkatan hasil belajar siswa. Berdasarkan hasil tes pada pelaksanaan perbaikan pembelajaran penjasokes mengenai permainan bola voli di kelas 5 SD Negeri Kalipancur 01 sudah ada peningkatan namun capaian KKM secara klasikal masih belum tercapai, karena prosentase pencapaian KKM baru mencapai 50%. Artinya masih ada 14 orang siswa lagi yang nilainya kurang dari KKM. Sedangkan menurut indikator keberhasilan pada penelitian ini, pembelajaran dikatakan berhasil apabila 100% dari seluruh siswa sudah mencapai KKM 75.

Dilihat perbandingan, antara sebelum dilakukan perbaikan dengan setelah dilaksanakan perbaikan pembelajaran siklus I, tampak adanya peningkatan hasil belajar siswa. Hal ini dibuktikan dengan meningkatnya rata-rata nilai dari 50,57 menjadi 71,43 dengan peningkatan ketuntasan dari 14% sebelum perbaikan menjadi 50% pada perbaikan siklus I. Berdasarkan temuan observer dan refleksi terhadap kelemahan yang dilakukan oleh peneliti dalam pembelajaran tersebut, maka disimpulkan perlu dilaksanakan kembali perbaikan pembelajaran pada siklus ke II karena masih ada 14 orang siswa yang pencapaian hasil belajarnya masih kurang dari KKM.

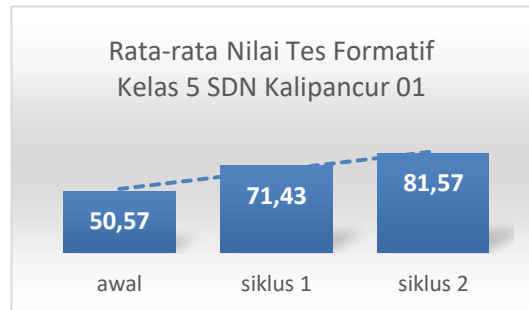
3. Pelaksanaan Siklus II

Pada siklus I sudah ada peningkatan hasil belajar siswa, namun hal ini belum mencapai hasil yang diharapkan. Menurut hasil diskusi dengan observer dapat disimpulkan bahwa masih terdapat kelemahan baik dalam perencanaan, pelaksanaan, maupun pada tindakan yang dilaksanakan. Berdasarkan temuan tersebut peneliti melaksanakan kembali perbaikan pembelajaran pada siklus II dengan memperbaiki serta menyempurnakan proses pembelajaran terutama dalam mengefektifkan penggunaan metode latihan terbimbing guna meningkatkan kemampuan permainan bola voli siswa kelas 5 SD Negeri Kalipancur 01, dengan tetap memperhatikan situasi pembelajaran yang aktif, kreatif, inovatif, efektif, dan menyenangkan.

Berdasarkan data nilai perbaikan pembelajaran pada siklus II terjadi peningkatan hasil yang cukup signifikan. Rata-rata kelas yang semula hanya 71,43 pada siklus I, menjadi 81,57 dan Ketuntasan belajar yang semula 50% menjadi 93%. Secara klasikal KKM sudah tercapai, namun secara individu masih ada 1 orang siswa yang hasil belajarnya

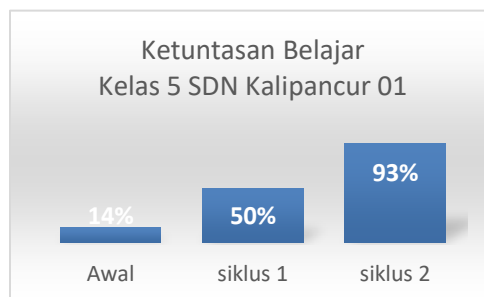
kurang dari KKM. Meskipun perbaikan ini hanya dilakukan 2 siklus tetapi cukup bisa menggambarkan bahwa dengan menggunakan metode latihan terbimbing, ternyata dapat meningkatkan hasil belajar pada permainan bola voli siswa SD Negeri Kalipancur 01.

Penggunaan Metode latihan keterampilan dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada pembelajaran penjaskes, dapat dilihat pada **Grafik 1** di bawah ini :



Grafik 1. Rata-rata nilai hasil tes formatif pada perbaikan pembelajaran bola voli penjaskes Kelas 5 SD Negeri Kalipancur 01

Dari grafik di atas dapat dilihat hasil belajar sebelum perbaikan rata-rata kelas hanya 50,57. Pada perbaikan siklus I meningkat menjadi 71,43 dan pada siklus II meningkat cukup signifikan mencapai 81,57. Hal ini menunjukkan peningkatan yang cukup tinggi apabila dibandingkan sebelum perbaikan dengan hasil perbaikan siklus II yakni meningkat 79%. Dilihat dari ketuntasan belajarnya menurut KKM yang telah ditentukan sebelumnya, juga memperlihatkan peningkatan yang cukup tinggi, dapat dilihat pada **Grafik 2** dibawah ini :



Grafik 2. Ketuntasan belajar pada perbaikan pembelajaran bola voli penjaskes Kelas 5 SD Negeri Kalipancur 01

Pada grafik di atas menggambarkan ketuntasan belajar yang dicapai oleh siswa cukup baik dibandingkan dengan sebelumnya. Dari pencapaian sebelum dilakukan perbaikan hanya 4 orang siswa saja yang mencapai ketuntasan (KKM) > 75 atau hanya 14 % dari jumlah siswa 28 orang. Dengan perlakuan perbaikan siklus I, meningkat menjadi 14 orang atau 50 % yang mencapai KKM, dan pada perbaikan siklus II menjadi 27 orang atau mencapai KKM 93 %. Hal ini membuktikan bahwa metode latihan terbimbing ternyata dapat meningkatkan hasil belajar permainan bola voli siswa 5 SD Negeri

Kalipancur 01. Temuan ini mendukung terhadap penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Dayat (2020) mengenai metode latihan terbimbing sebagai upaya peningkatan hasil belajar kemampuan teknik dasar permainan bola voli; Merta Sari (2022) Penerapan latihan terbimbing untuk meningkatkan hasil belajar PJOK siswa; Reza & Mudayat (2015) meningkatkan passing atas dalam permainan bola voli.

KESIMPULAN

Dari hasil perbaikan pembelajaran yang telah dilaksanakan sebanyak 2 (dua) kali perbaikan atau 2 (dua) siklus, dapat disimpulkan bahwa kurangnya kemampuan siswa pada pelajaran Penjaskes terutama tentang permainan bola voli dapat ditingkatkan dengan menggunakan Metode Latihan terbimbing. Dengan bimbingan guru serta motivasi yang tepat kepada siswa dapat membuahkan hasil sesuai dengan yang diharapkan. Penguasaan siswa terhadap teknik-teknik bermain bola voli dapat ditingkatkan melalui latihan terbimbing, serta pemberian kesempatan kepada siswa untuk berpikir, dan berlatih secara rutin. Situasi pembelajaran yang aktif, kreatif, efektif, inovatif dan menyenangkan sangat diperlukan siswa dalam rangka mencapai hasil belajar yang maksimal pada setiap kegiatan pembelajaran.

Hal-hal yang seyogianya dilakukan oleh guru Penjaskes dalam upaya meningkatkan kualitas keterampilan dan pemahaman siswa terhadap materi pelajaran antara lain dengan menggunakan metode dan media pembelajaran yang sesuai, karena hal ini dapat membantu daya tangkap, daya serap serta pemahaman siswa terhadap materi pembelajaran. Seyogianya guru penjaskes menjelaskan dan mempraktekan materi pelajaran dengan tempo yang tidak terlalu cepat, agar dapat dimengerti siswa. Apabila ada siswa yang dapat melakukan kegiatan dengan benar maka berilah penghargaan karena hal ini dapat memotivasi siswa. Bimbingan guru kepada siswa yang masih belum mampu melakukan kegiatan pembelajaran agar siswa yang lemah akan semakin meningkat. Gunakan metode pengajaran yang bervariasi sesuai dengan tingkat berpikir siswa, agar siswa dapat menerima dan membuat kesimpulan sendiri terhadap materi pelajaran sehingga tercipta suasana belajar siswa aktif, inovatif, kreatif dan menyenangkan (PAIKEM), (Suprijono, 2011).

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bolavoli*. Surakarta: Era Pustaka.
- Achmad, I. Z., Aminudin, R., Sumarsono, R. N., & Mahardika, D. B. 2019. *Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Permainan Bola Voli Mahasiswa PJKR Semester II Di Universitas Singaperbangsa Karawang Tahun Ajaran 2018/2019*. Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran), 5(2), 48- 48.
- Dincer Ozgur. 2015. *The Changing Rules of The Game, Volleyball Player Systematic Structure and Effects in Applying*. International Journal of Science Culture and Sport. Iss. 4, ISSN: 2148-1148, Doi:10.14486/IJSCS342.
- Dayat. 2020. *Upaya Meningkatkan Kemampuan Permainan Bola Voli Siswa Sekolah Menengah Pertama melalui Metode Latihan Terbimbing*. Jurnal Ilmiah Pendidikan 7(3) 1-13
- Hartati, Sasminta Christina Yuli, dkk. 2012. *Permainan Kecil*. Malang: Wineka Media.
- Huda Nur M, Irsyada Machfud. 2023. *Indikator Permainan Bola Voli Proliga Putra 2023*. Jurnal Prestasi Olahraga 6 (2) 18-25.
- Negeri, S. S. 2017. “Penerapan Alat Peraga Benda Kongkrit Untuk Meningkatkan Pemahaman Konsep Melakukan Operasi Hitung Pecahan Pada Siswa Kelas V SD Negeri 03 Kalisoro Semester 2 Tahun Pelajaran 2015/2016”. IJER Indonesian Journal on Education and Research, 2(4).
- Rahayu, H. 2019. *Analisis Keberhasilan Dan Kegagalan Timnas Bolavoli Putri Pada Asean Games 2018*. Jurnal Prestasi Olahraga, 2(2).
- M Reza, P., & Mudayat, M. P. 2015. *Upaya Meningkatkan Pembelajaran Passing Atas Dalam Permainan Bola Voli Dengan Menggunakan Model Pembelajaran Langsung Pada Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 5 Sungai Kakap Kapupan Kubu Raya*. Doctoral Dissertation, IKIP PGRI Pontianak.
- Suharta, A. 2007. *Pendekatan Pembelajaran Bola Voli Mini*. Jurnal Iptek Olahraga 9(2) 134-153.
- Suprijono, A.2011. *Cooperative Learning Teori & Aplikasi PAIKEM*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Tawakal Iqbal. 2020. *Buku Jago Bola Voli*. Tangerang Selatan : Cemerlang