

**MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SISWA PADA MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN TENTANG PERMAINAN BOLA
VOLLY DENGGA MENGGUNAKAN PENDEKATAN PEMBELAJARAN DRILL
DAN BERMAIN PADA KELAS VI SDN 101/II MUARA BUNGO**

Hairul Sobri

***Abstract :** Students are children who are growing and developing both in terms of physical and mental development, students are the target of education, they will be noticed to be guided and nurtured by parents or educators to become human beings who have a major personality. Which has potential, the potential that has the development, both physical and spiritual development. Learning Education Penjaskes is part to help students in improving the ability of body endurance and physical fitness, then applied learning with learning model varied with LKS. Physical education is essentially an integral part of the overall education system. Therefore, the execution of physical education should be directed towards the attainment of the goal. The purpose of physical education is not only to develop the physical domain, but also to develop aspects of health, physical fitness, critical thinking skills, emotional stability, social skills, reasoning and moral action through physical activity and sports activities. This research is designed through Classroom Action Research (PTK). The purpose of this study is to determine the increase in the results of sport ability. The conclusion from this research that through the implementation of learning model with the improvement of ability olahraga well and can be useful for students of SDN 101/II Muara Bungo. While the suggestion of this research is the model of learning by way of this play can be applied to other learning materials because the model of learning by playing facilitate students in understanding the material being studied.*

Keyword : Student, Sport, Education.

Abstrak: Siswa adalah anak-anak yang tumbuh dan berkembang baik dalam hal perkembangan fisik dan mental, siswa adalah target pendidikan, mereka akan diperhatikan untuk dibimbing dan diasuh oleh orang tua atau pendidik untuk menjadi manusia yang memiliki kepribadian utama. Yang memiliki potensi, potensi yang memiliki perkembangan, baik perkembangan fisik maupun spiritual. Pembelajaran Pendidikan Penjaskes adalah bagian untuk membantu siswa dalam meningkatkan kemampuan daya tahan tubuh dan kebugaran jasmani, kemudian menerapkan pembelajaran dengan model pembelajaran yang bervariasi dengan LKS. Pendidikan jasmani pada dasarnya adalah bagian integral dari sistem pendidikan keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan menuju pencapaian tujuan tersebut. Tujuan edukasi fisik tidak hanya untuk mengembangkan domain fisik, tetapi juga untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran fisik, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas fisik dan aktivitas olahraga. Penelitian ini dirancang melalui Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Tujuan dari penelitian ini adalah sangat menentukan peningkatan hasil kemampuan olahraga. Kesimpulan dari penelitian ini bahwa melalui penerapan model pembelajaran dengan peningkatan kemampuan olahraga dengan baik dan dapat bermanfaat bagi siswa SDN 101 / II Muara Bungo. Sedangkan saran dari penelitian ini adalah model pembelajaran dengan cara bermain ini dapat diterapkan pada materi pembelajaran lainnya karena model pembelajaran dengan bermain memudahkan siswa dalam memahami materi yang sedang dipelajari.

Kata Kunci : Pelajar, Olahraga, Pendidikan.

A. PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan hidup sehat yang bertujuan untuk mengembangkan diri siswa (jasmani dan rohani) secara proposional pada aspek keterampilan gerak (psikomotor), pengetahuan (kognitif), dan sikap (afektif). Pendidikan jasmani juga bisa menjadi media penting untuk pengembangan life skill atau kecakapan hidup. Arena di sini siswa didik disiplin, mengerjakan sesuatu dengan tertib, pekerja keras, sportif, menghargai peraturan, dan bekerja sama dengan baik.

Guru sebagai factor utama keberhasilan pengajaran dituntut kemampuannya untuk dapat menyampaikan bahan ajar kepada siswa dengan baik. Untuk itu guru perlu mendapat pengetahuana tentang materi dan cara yang tepat dan efektif dengan kondisi dan karakter sisw. Dengan melihat langsung, anak dapat termotivasi untuk membangun gagasan-gagasan yang menarik dan membentuk konsepsi sendiri.

Untuk keberhasilan pembelajaran guru harus kembali pada pemikiran bahwa siswa akan belajar lebih baik jika lingkungan belajar di ciptakan secara alamiah. Belajar akan lebih baik bermakna jika siswa mengalami apa yang dipelajari agar siswa memiliki kompetensi yang diharapkan. Bukan sekedar mengetahui saja. Pembelajaran yang berorientasikan pada keterampilan proses ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman pada materi pembelajaran dan meningkatkan hasil belajar siswa. Rendahnya nilai hasil belajar belajar siswa menggambarkan rendahnya tingkat kemampuan siswa pada mata pelajaran tersebut diatas. Mata pelajaran PENJAS dari 25 siswa kelas VI SDN 101/II Muara Bungo hasil tes formatif tentang permainan bola volley dibawah nilai ideal yaitu 5,33.

Jelas sekali terlihat bahwa adanya perbedaan tentang kenyataan di lapangan dengan tujuan yang diharapkan pada kurikulum, juga harapan yang di inginkan guru dan peneliti pada umumnya yaitu siswa dapat mengikuti setiap pembelajaran dengan antusias atau semangat sehingga dapat mencapai nilai akhir dengan rata-rata < 7 .

Dengan pelaksanaan perencanaan perbaikan pembelajaran di kelas VI SDN 101/II Muara Bungo, dilihat pembelajaran sedang berlangsung, guru kesulitan mengajukan pertanyaan pengarah kepada siswa sehingga siswa kurang merespon pada materi yang disampaikan tersebut. Sehingga pencapaian tujuan jauh dari yang diharapkan.

Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti meminta bantuan kepada teman sejawat dan berkolaborasi untuk melihat pelaksanaan pembelajaran berdasarkan rencana pembelajaran yang telah di buat untuk mengidentifikasi kekurangan dari pembelajaran yang dilaksanakan.

Proses belajar merupakan bentuk perilaku manusia yang sangat penting dan utama bagi kelangsungan hidup manusia. Proses belajar membantu manusia menyesuaikan diri dengan lingkungan di sekitarnya agar ia dapat mempertahankan kelangsungan hidupnya. Banyak pengertian belajar yang dikemukakan oleh para hali, salah satunya menurut Gagne (1984), bahwa belajar suatu proses di mana suatu organisme berubah perilakunya sebagai akibat pengalaman (Strategi Belajar Mengajar, 2004 : 2 : 3). Juga menurut Gagne (1984)

belajar dapat di definisikan sebagai suatu proses di mana suatu organisme berubah akibat pengalaman.

Belajar adalah proses perubahan individu yang relative teta sebagai hasil dari pengalaman, sedangkan pembelajaran merupakan upaya penataan lingkungan yang member nuansa agar program tumbuh dan berkembang secara optimal. Oleh karena itu proses belajar bersifat internal dan unik dalam diri individu siswa, sedangkan pembelajaran bersifat eksternal yang sengaja direncanakan yang bersifat rekayasa perilaku. Sedangkan pembelajaran berorientasi pada aktivitas siswa menghendaki keseimbangan antara aktivitas fisik, mental termasuk emosional dan aktivitas intelektual.

Keberhasilan belajar itu lebih banyak ditentukan oleh tenaga pengajarnya. Hal ini disebabkan tenaga pengajar selain sebagai orang yang berperan dalam proses transformasi pengetahuan dan keterampilan, juga dia memandu segenap proses pembelajaran. Di tangannyalah sebuah peristiwa belajar dapat berlangsung. Padanya pula pembelajaran diarahkan kemana akan di bawa. Teknik dasar bola volley harus dipelajari terlebih dahulu guna pengembangan mutu prestasi pembinaan bola volley. Penguasaan teknik dasar bola volley merupakan salah satu unsure yang turut menentukan menang atau kalahnya suatu regu dalam permainan disamping unsur-unsur kondisi fisik dan mental (1979 : 15).

Teknik dasar tersebut harus benar-benar dikuasai terlebih dahulu, sehingga dapat mengembangkan mutu permainan. Namun keterampilan teknik saja belum dapat mengembangkan permainan untuk penguasaan teknik yang benar perlu diterapkan suatu teknik. Teknik adalah suatu siasat yang diperlukan dalam bola volley untuk mencari kemenangan secara sportif. Jadi untuk dapat mengembangkan dan memenangkan suatu diperlukan teknik dan taktik yang benar. Teknik dasar permainan bola volley selalu berkembang sesuai dengan perkembangan pengetahuan dan teknologi dan ilmu-ilmu yang lainnya.

Servis dalam permainan bola volley teknik dasar servis dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu : 1) Menurut posisi bola terhadap badan dan 2) Menurut putaran bola.

Menurut posisi bola terhadap badan, teknik dasar servis dapat dibedakan menjadi : 1) Servis tangan bawah (underhand service) terdiri dari back spin, out side spin, in side spin, cutting underhand service, dan floating underhand, 2) Servis dari samping (side arm service) terdiri dari : cutting side arm service dan floating slide arm service, 3) Servis dari atas (Overhead service) terdiri dari : tennis service, floating service, slide floating overhand service (overhand change up service), jumping service, overhand round house service (hook service atau cekis service), dan honggaria overhand service. Menurut putaran bola servis dapat dibedakan menjadi : top spin, back spin, in side spin, out side spin dan float.

Permainan bola voli merupakan cabang olahraga yang dapat dimainkan oleh anak-anak sampai orang dewasa, baik laki-laki maupun perempuan. Seperti yang dikemukakan oleh M. Yunus (1992:1) bahwa permainan bola voli dapat dilakukan oleh semua lapisan masyarakat, dari anak-anak sampai orang dewasa, laki-laki maupun perempuan, baik masyarakat kota sampai pada masyarakat desa. Saat ini permainan bola voli yang digunakan sudah mengacu pada peraturan internasional, bahwa permainan bola voli adalah olahraga beregu, dimainkan dua regu di setiap lapangan dengan dipisahkan oleh net. Tujuan dari permainan ini adalah melewatkan bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai daerah

lawan dan mencegah agar bola yang sama (dilewatkan) tidak tersentuh lantai dalam lapangan sendiri.

Teknik dasar bola voli harus dipelajari terlebih dahulu guna pengembangan mutu prestasi pembinaan bola voli. Penguasaan teknik dasar bola voli merupakan salah satu unsur yang turut menentukan menang atau kalahnya suatu regu dalam permainan disamping unsur-unsur kondisi fisik dan mental (1979:15). Teknik dasar tersebut harus benar-benar dikuasai terlebih dahulu, sehingga dapat mengembangkan mutu permainan. Namun keterampilan teknik saja belum dapat mengembangkan permainan untuk penguasaan teknik yang benar perlu diterapkan suatu taktik. Taktik adalah suatu siasat yang diperlukan dalam bola voli untuk mencari kemenangan secara sportif.

Ditinjau dari Kamus Umum Bahasa Indonesia (2001:592) konvensional diartikan, kesepakatan umum seperti adat istiadat, kebiasaan, kelaziman dan tradisional. Dalam hal ini pembelajaran servis atas bola voli dilakukan dengan pendekatan konvensional yaitu, pendekatan pembelajaran dengan memilah-milah teknik gerakan servis bawah. Artinya pembelajaran servis atas yaitu dengan melakukan gerakan teknik-teknik servis atas secara berulang-ulang. Berkaitan pendekatan drill Amung Ma'mum & Toto Subroto (2001:7) menyatakan, pendekatan drill adalah cara belajar yang lebih menekankan komponen-komponen teknik. Keaktifan siswa melakukan tugas ajar sangat dituntut dalam pendekatan konvensional. Seperti dikemukakan Rusli Lutan (1988:399) bahwa, keaktifan sendiri dari pihak siswa merupakan kunci utama penguasaan dan pemantapan gerak. Kelangsungan proses latihan pada tahap berikutnya ialah penguasaan teknik yang ideal. Hal ini tergantung pada inisiatif dan self-activity dari pihak siswa itu sendiri.

Bermain adalah suatu aktifitas yang disukai oleh anak-anak yang dapat mendatangkan kegembiraan. Menurut Amung Ma'mum dan Toto Subroto (2001:2) bahwa, bermain sebenarnya merupakan dorongan dari dalam anak, atau naluri. Ciri lain yang sangat mendasar yakni kegiatan itu dilakukan secara sukarela, tanpa paksaan, dalam waktu luang.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, pendekatan bermain merupakan bentuk pembelajaran yang dirancang dalam bentuk permainan. Dalam pendekatan bermain menekankan pada penerapan teknik dalam situasi permainan yang sesungguhnya. Sehingga pendekatan bermain tersebut diistilahkan dengan pendekatan taktis.

Dalam hal ini Amung Ma'mum dan Toto Subroto (2001:7) menyatakan, pendekatan taktis dalam pembelajaran permainan adalah untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang konsep bermain melalui penerapan teknik yang tepat sesuai dengan masalah atau situasi dalam permainan yang sesungguhnya. menang, maka guru harus pula mengembangkan sikap seorang yang menang dan sikap seorang yang kalah secara fair kepada siswa, karena sikap seperti itu tidak terbentuk dengan sendirinya melalui permainan, maka usaha pengembangan sikap ini harus dilakukan secara terencana dan disengaja oleh guru.

Hasil evaluasi siswa kelas VI SDN 101/II Muara Bungo menunjukkan bahwa hasil belajar siswa tentang permainan bola voli mini teknik passing atas masih rendah, untuk itu harus segera diadakan perbaikan pembelajaran. Untuk meningkatkan hasil belajar siswa, guru harus pandai memilih materi dan metode pembelajaran. Belajar menggunakan bantuan tutor sebaya menekankan pada bagaimana proses kegiatan pembelajaran itu dilaksanakan. Proses pembelajaran memberikan kesempatan bagi siswa untuk terlibat aktif dalam

kegiatan belajar. Proses belajar menyangkut perubahan aspek-aspek tingkah laku, seperti pengetahuan, sikap dan keterampilan. Dengan bantuan tutor sebaya diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

B. METODE PENELITIAN

Yang dijadikan subjek peneliti pada penelitian tindakan kelas adalah guru dan siswa kelas VI SDN 101/II Muara Bungo. Seperti dikemukakan Rusli Lutan (1988:37) bahwa, karena permainan, akan menyebabkan adanya yang kalah pada kegiatan pembelajaran gaya magnet dengan menggunakan alat peraga sederhana, dengan jadwal perbaikan pembelajaran yang dilaksanakan di Kelas VI SDN 101/II Muara Bungo tahun ajaran 2015/2016, dari tanggal 15 Pebruari 2016 sampai dengan tanggal 22 Pebruari 2016 dengan jadwal sebagai berikut : Materi : Servis atas permainan bola volly Siklus Pertama : Tanggal 15 Pebruari 2016 Jam Pertama Siklus Kedua : Tanggal 22 Pebruari 2016 Jam Ketiga.

Desain perbaikan pembelajaran pada mata pelajaran Penjasorkes di kelas VI yaitu dengan menggunakan siklus belajar dan pelaksanaan perbaikan pembelajaran yang akan dilaksanakan disetiap siklusnya mempunyai langkah-langkah sebagai berikut : 1) Mengkondisikan siswa agar siap menerima pelajaran yang akan disampaikan. 2) Menyampaikan materi pelajaran secara runtut dan jelas. 3) Membahas materi pelajaran dengan metode bervariasi dan pendekatan yang sesuai. 4) Menyimpulkan materi pelajaran. 5) Memberikan tugas dan pekerjaan rumah sebagai penguatan akan materi yang diajarkan.

Teknik Analisis Data

Instrumen adalah alat untuk mengumpulkan data. Dalam penelitian ini digunakan dua macam instrumen penelitian, yaitu test hasil belajar. Tes adalah serentetan pertanyaan atau alat lain yang digunakan untuk mengukur, keterampilan, pengetahuan, intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok. (Arikunto, 1993: 132). Instrumen test dalam penelitian ini digunakan untuk mengukur kemampuan siswa dalam pembelajaran Penjaskesrek dengan menggunakan pendekatan pembelajaran drill dan bermain.

C. HASIL DAN KESIMPULAN

Hasil observasi terhadap nilai yang diperoleh siswa pada mata pelajaran Penjaskesrek kelas VI sebagai berikut : dapat dijelaskan bahwa dengan menerapkan pembelajaran Pendekatan pembelajaran drill dan bermian diperoleh nilai rata-rata prestasi belajar siswa adalah 65,21% dan ketuntasan belajar mencapai 83,04% atau ada 23 siswa dari 23 siswa sudah tuntas belajar. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pada siklus pertama secara klasikal siswa belum tuntas belajar, karena siswa yang memperoleh nilai ≥ 65 hanya sebesar 65,21% lebih kecil dari persentase ketuntasan yang dikehendaki yaitu sebesar 85%. Hal ini disebabkan karena siswa masih merasa baru dan belum mengerti apa yang dimaksudkan dan digunakan guru dengan menerapkan metode pembelajaran Pendekatan pembelajaran drill dan bermian.

Hasil evaluasi pada pelajaran Penjaskesrek tentang Servis atas permainan bola volly di Kelas VI yang jumlah siswanya 23 orang diperoleh data sebagai berikut : 1) Pra Siklus, siswa yang memperoleh nilai 7 ke atas ada 6 orang, dan rata-rata kelas 53,47 atau 50%. 2)

Siklus I siswa yang memperoleh nilai 7 ke atas ada 7 orang, dengan rata-rata kelas 65,21 atau 65 %. 3) Siklus II siswa yang memperoleh nilai 7 ke atas ada 18 orang dengan rata-rata kelas 83,04 atau 82 %.

Dari data di atas terlihat adanya perubahan hasil belajar siswa yang signifikan pada setiap siklusnya itu dikarenakan pembelajaran dengan menggunakan metode dan pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan materi pembelajaran.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas, penulis melakukan perbaikan pembelajaran pada mata pelajaran Penjasorkes drill dan bermain dengan menggunakan pendekatan pembelajar di kelas VI SDN.101/II Muara Bungo Kecamatan Pasar Muara Bungo Kabupaten Bungo Tahun Pelajaran 2015/2016, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan yaitu perhatian siswa akan terfokus pada pelajaran jika guru menyajikannya menggunakan pendekatan yang sesuai dapat meningkatkan hasil belajardan aktifitas belajar siswa, hal ini dibuktikan dari nilai rata-rata tes formatif , pada mata pelajaran Penjaskesrek di kelas VI diperoleh nilai pra siklus 53,47, siklus I 65,21 dan siklus II 83,04, terlihat ada peningkatan yang signifikan dari setiap siklusnya. Berdasarkan uraian di atas bahwa penggunaan pendekatan pembelajaran drill dan bermain dalam pembelajaran Penjaskesrek di sekolah dasar dapat merangsang siswa untuk memahami dan menemukan pemecahan masalah yang ditemuinya selama proses pembelajaran, menemukan ide dan gagasan baru dalam memodifikasi keadaan yang disaksikan langsung, menumbuhkan sifat kritis yang dinyatakan dalam wujud kemauan bertanya dan mengemukakan pendapat serta melatih keterampilan siswa dalam mengkomuni-kasikan hasil suatu kegiatan baik secara lisan, tertulis maupun praktek. Dengan kata lain, penggunaan pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan karakter dalam pembelajaran lebih meningkatkan kemampuan pemahaman siswa dan mengefektifkan pencapaian tujuan, baik tujuan secara umum maupun khusus.

E. DAFTAR PUSTAKA

- ,___ Abu, Ahmadi dan Prasetyo. (2005). (SBM) Strategi Belajar Mengajar. Bandung : Pustaka Setia
- ,___ Amung Ma'mun dan Toto Subroto, 2001. Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Permainan Bola Voli. Jakarta : Dirjen Olahraga.
- ,___ Barbara L.V dan Bonnie J.F. 1996. Bola Voli (Bimbingan, Petunjuk dan Teknik Bermain). Semarang : Dahara Price.
- ,___ Beutelstahl, Dieter, 2005. Belajar Bermain Bola Voli. Bandung : Pioner Jaya.
- ,___ Depdikbud, 2001. Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta : Balai Pustaka.
- ,___ Chaplin C.P.(1995). Kamus Lengkap Psikologi. Jakarta : Rajawali Press
- ,___ Danar W.R.(2003).Beberapa Pendekatan Pembelajaran Penjaskesrek