

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan tindakan dalam penelitian ini merupakan suatu pelaksanaan penelitian tindakan kelas (PTK) yang dilakukan peneliti untuk memperoleh data yang dilakukan dengan cara wawancara, observasi, dokumentasi dan tes. Pada penelitian ini, pembelajaran di kelas tidak dilakukan oleh guru SDN Kedaleman I Cilegon, melainkan peneliti sendiri yang bertindak sebagai guru.

Kegiatan ini dilakukan untuk memperoleh temuan-temuan selama proses pembelajaran penjasorkes. Temuan yang diperoleh akan dijelaskan lebih lanjut pada tahapan pra siklus.

1. Pra siklus

a. Observasi

Pelaksanaan kegiatan prasiklus dilaksanakan pada tanggal 05 April 2018. Kegiatan pembelajaran yang dilakukan pada tahap ini, membahas tentang kebugaran siswa dan permainan bola voli mini. Adapun peneliti dalam tahap ini, hanya mengamati proses belajar mengajar yang dilakukan oleh guru SDN Kedaleman I Cilegon.

Kegiatan belajar mengajar (KBM), guru tidak mempersiapkan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) pada pembelajaran penjasorkes di kelas V. Pada saat pembelajaran guru hanya menggunakan metode ceramah, selain itu siswa tidak dilibatkan dalam proses pembelajaran sehingga pembelajaran menjadi pasif dan membosankan, karena siswa hanya mendengarkan apa yang disampaikan guru serta mencatat hal-hal yang dibicarakan atau

ditulis guru di papan tulis. Begitupun ketika kegiatan dilapangan terlihat siswa yang lemas, lesu dan bermalas-malasan saat berolahraga, yang mengakibatkan kebugaran siswa tersebut rendah dan kurangnya pemanasan saat berolahraga berlangsung.

Proses pembelajaran pada prasiklus ini, guru hanya melaksanakan pembelajaran secara individual tanpa melaksanakan pembelajaran secara kelompok dan tanpa adanya tanya jawab yang dilakukan guru sehingga membuat siswa bosan dan kurang bersemangat dalam belajar, sehingga siswa tidak memperhatikan apa yang guru bicarakan dengan dirinya sendiri. Sebelum di mulainya tes siswa diberikan arahan baik itu nomor urut serta waktu dalam pelaksanaan tes, hal ini bertujuan agar siswa dapat mengikuti tes secara maksimal sehingga pada saat pelaksanaan tes siswa tidak merasa bingung selain itu hal ini bertujuan untuk meminimalisir kesalahan dalam pelaksanaan tes.

Penelitian ini dilakukan dengan teknik survei tes, variabel yang diukur adalah kebugaran jasmani siswa kelas V SDN Kedaleman I Cilegon.

Dengan demikian penelitian pada tahap ini menghasilkan hasil kebugaran siswa kurang memuaskan. Berikut ini data perolehan siswa pada tahap prasiklus.

Adapun hasil tes kebugaran dengan jarak tempuh 600 meter siswa pada tahap prasiklus ini adalah sebagai berikut:

Tabel 4.1**Tabel hasil kebugaran siswa lari jarak 600 Meter prasiklus**

No	Nama	Waktu	Nilai	Keterangan
1	Abdul Azzis	2'05"	5	Baik sekali
2	Abiandra Baihaqi Siregar	2'45	3	Sedang
3	Adin Sutiawan	2'50"	2	Kurang baik
4	Affan Al Fandi	2'40"	3	Sedang
5	Ahmad Hazimulfikri Putra Insani	2'09"	5	Baik sekali
6	Annisa Riski Waluyo	3'39"	2	Kurang baik
7	Ariza Aulia Putri	3'25"	3	Sedang
8	Arzelia Putri	3'33	2	Kurang baik
9	Bayu Purnama	2'25"	3	Sedang
10	Deni Ramadhani	2'31"	3	Sedang
11	Dewi Lasmini	3'40"	2	Kurang
12	Dwi Rezky Marino	2'19	4	Baik
13	Faadiyah Nurfauziyyah	3'50"	2	Kurang
14	Filda Muflihati	2'36"	4	Baik
15	Firda Pratiwi	3'27"	3	Sedang
16	Gamma Tegar Zaranggi	2'31"	3	Sedang
17	Hellen Arifka	4'23"	1	Kurang baik
18	Istiqomah	3'30"	2	Kurang
19	Jonathan Kawatu	3'35	2	Kurang
20	Marsela Dwi Saputri	4'30"	1	Kurang baik
21	Muchammad Andhika Al. K	2'35"	3	Sedang
22	Muhammad Alif Aditya Rahman	2'50"	2	Kurang

23	Muhammad Ardiansyah	2'08"	5	Baik sekali
24	Muhammad Aril Romadon	2'31"	3	Sedang
25	Muhammad Rifaldi	2'42"	3	Sedang
26	Muhammad Dika Rosada	3'45"	1	Kurang sekali
27	Muhammad Reza Pratama	2'50"	2	Kurang
28	Muhammad Rio Malfiansyah	3'21"	2	Kurang
29	Najla Ambar Nazelina	3'34"	2	Kurang
30	Nazrul Oktavian Ramadhan	3'50"	1	Kurang sekali
31	Rafan Ahmad Riyanto	3'15"	2	Kurang
32	Ripki	3'20"	2	Kurang
33	Syahla Natasha Shafa	4'25	1	Kurang sekali
Jumlah			84	

Keterangan: kemampuan siswa berlari menempuh jarak sejauh 600 Meter

Bila dilihat dari tabel frekuensi hasil kebugaran siswa adalah sebagai berikut:

Tabel 4.2

Nilai dan frekuensi hasil kebugaran siswa prasiklus

No	Nilai (n)	Frekuensi (f)	Presentase
1	1	5	15,2%
2	2	13	39,4%
3	3	10	30,3%
4	4	2	6,1%
5	5	3	9,0%
Jumlah		33	100%

Hasil belajar : $\frac{\text{Jumlah nilai yang di dapat}}{\text{Jumlah nilai maksimal}} \times 100\%$

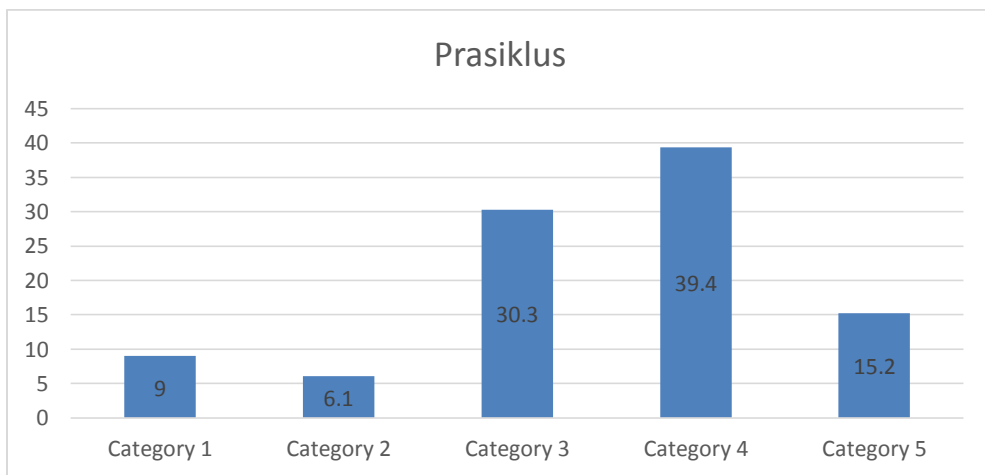
Jumlah nilai maksimal

Hasil belajar : $\frac{84}{165} \times 100\% = 50,9\%$

165

Gambar 4.1

Berikut grafik hasil tes kebugaran pada tahap prasiklus:



Catatan: 1) 3 siswa, 2) 2 siswa, 3) 10 siswa, 4) 13 siswa, 5) 5 siswa

Berdasarkan data dan grafik tersebut menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SDN Kedaleman I Cilegon tergolong pada 5 kategori yaitu sangat baik sebanyak 3 siswa atau sebesar 9,0%, kategori baik sebanyak 2 siswa atau 6,1%, kategori sedang sebanyak 10 siswa atau sebesar 30,3%, kategori kurang sebanyak 13 siswa atau 39,4% dan kategori kurang baik sebanyak 5 siswa atau 15,2%. Berdasarkan data tersebut menunjukkan bahwa kategori kurang sebesar 84,9%, lebih tinggi dari kategori sangat baik yang hanya sebesar 9,0%. Hal ini terlihat dari hasil tes kebugaran berlari jarak 600 meter yang diberikan pada tahap prasiklus,

presentase keberhasilan siswa adalah 50,9%. Hasil ini masih rendah dan kurang dari cukup untuk mencapai presentase keberhasilan, sehingga peneliti dan guru melakukan diskusi guna memperbaiki kekurangan-kekurangan yang didapat saat melakukan pengamatan di dalam kelas dan ketika di lapangan. Salah satu cara yang dapat dilakukan yaitu dengan menerapkan permainan bola voli mini pada proses pembelajaran Penjasorkes.

b. Refleksi

Berdasarkan hasil pengamatan yang telah dilakukan pada proses pembelajaran, maka peneliti mengadakan diskusi dengan guru kelas yang berhubungan dengan proses belajar mengajar yang telah dilakukan. Setelah mengamati proses pembelajaran, diperoleh beberapa kekurangan yang terdapat pada proses belajar mengajar secara individu:

1. Guru tidak menerapkan kegiatan pembelajaran sesuai dengan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran
2. Guru tidak menggunakan metode mengajar yang sesuai dengan pembelajaran
3. Kurangnya pemanasan pada saat berolahraga berlangsung.

Kekurangan-kekurangan yang ditemukan akan dicari solusi untuk diperbaiki pada siklus berikutnya dan hasil diskusi tersebut terdapat beberapa poin yang akan dilaksanakan pada siklus I, antara lain:

1. Melakukan pembelajaran dengan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)
2. Peneliti yang bertindak sebagai guru yang mengatur suasana kelas dan lapangan, agar siswa lebih aktif dalam kegiatan belajar mengajar sehingga tidak mengganggu teman yang lain

3. Pemanasan terlebih dahulu ketika hendak berolahraga.

Implementasi tindakan yang dilakukan dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini, terdiri atas dua siklus. Untuk lebih jelas lagi dari tindakan tersebut, maka dapat dilihat pada pembahasan setiap siklusnya berikut ini:

2. Siklus I

Pelaksanaan siklus I dilakukan pada tanggal 19 April 2018, yang terdiri dari perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi.

a. Perencanaan

Perencanaan yang disusun peneliti pada siklus I, berdasarkan acuan dari hasil observasi yang dilakukan pada tahap prasiklus dan hasil refleksi sebelum melakukan tindakan. Langkah awal yang dilakukan peneliti yang bertindak sebagai guru yaitu membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) tentang permainan bola voli mini. (Terlampir)

b. Pelaksanaan tindakan

Pada tahap ini, peneliti yang bertindak sebagai guru mulai dari melakukan tindakan-tindakan di kelas maupun di lapangan sesuai dengan rencana yang dibuat. Adapun langkah-langkah yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Langkah awal yang dilakukan guru yaitu mengkondisikan siswa untuk siap belajar dan membagi siswa ke dalam 7 kelompok, setiap kelompoknya terdiri dari 4-5 orang siswa
2. Guru menjelaskan teknik-teknik bermain bola voli mini. Setelah semua siswa paham dan mengerti, guru mengajak siswa untuk keluar kelas menuju lapangan sekolah
3. Sebelum mempraktikkan permainan bola voli mini siswa terlebih dahulu mengikuti Tes kebugaran berlari jarak 600 meter

4. Kemudian, masing-masing kelompok mempraktikkan permainan bola voli di lapangan dalam kegiatan penugasan
 5. Disini guru hanya membimbing dan memantau setiap kelompok pada proses permainan bola voli mini berlangsung.
 6. Sebagai penutup guru memberikan evaluasi kepada masing-masing siswa, untuk mengetahui hasil pembelajaran yang dilakukan berhasil atau tidak dalam meningkatkan kebugaran siswa, hasil yang diperoleh pada tahap ini, akan dijadikan dasar untuk siklus berikutnya.
- c. Observasi

Pada tahap observasi yang dilakukan guru kelas yaitu mengamati jalannya proses pembelajaran yang dilakukan peneliti sebagai guru dan aktivitas yang dilakukan siswa pada saat pembelajaran berlangsung. Pada tahap ini peneliti melihat bahwa dalam proses pembelajaran siswa dapat mengikuti pembelajaran dengan baik dan antusias saat akan melakukan pembelajaran Penjasorkes dengan menggunakan permainan bola voli mini, karena siswa jarang sekali melakukan pembelajaran secara berkelompok dan mempraktikkan langsung di lapangan.

Dalam menerapkan permainan bola voli ini, siswa belum dapat bekerja sama dengan baik dalam mempraktikkan permainan bola voli mini ketika di lapangan, sehingga sebagian siswa masih kebingungan mempraktikkan teknik-teknik permainan bola voli. Namun hal ini dapat diatasi dengan pengarahan dari guru.

Dari hasil wawancara yang dilakukan kebanyakan siswa menjawab senang, hal ini dikarenakan pembelajaran yang dilakukan menggunakan permainan bola voli sehingga dalam benak siswa ada kesan karena belajar sambil bermain. Selain itu siswa juga senang karena dapat bekerja sama dengan temannya.

Indeks prestasi kelompok memperlihatkan bahwa kondisi kelas merata. Dan kemampuan kognitif semua siswa mampu menyumbangkan kemampuan terhadap kelompoknya walaupun dalam tingkat sedang artinya bahwa siswa baru mampu memahami pembelajaran yang dilakukan. Dari segi efektif, siswa terlihat netral artinya sikap siswa masih mengikuti pembelajaran dengan alur yang ditentukan oleh guru. Dari segi psikomotor, siswa berada dalam kategori cukup terampil artinya siswa masih belum menunjukkan kemampuan dalam mempraktekkan permainan bola voli mini karena pada pembelajaran ini masih ada siswa yang bingung bagaimana mempraktekkan teknik-teknik permainan bola voli mini.

Untuk mengetahui aktivitas siswa dalam pembelajaran Penjasorkes ini, instrumen yang digunakan berupa hasil tes kebugaran siswa dan lembar observasi aktivitas siswa dan data-data yang diperoleh disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4.3

Hasil kebugaran siswa lari jarak 600 Meter siklus I

No	Nama	Waktu	Nilai	Keterangan
1	Abdul Azzis	2'08"	5	Baik sekali
2	Abiandra Baihaqi Siregar	2'24"	4	Baik
3	Adin Sutiawan	2'33"	3	Sedang
4	Affan Al Fandi	2'21"	4	Baik
5	Ahmad Hazimulfikri Putra Insani	2'09"	5	Baik sekali
6	Annisa Riski Waluyo	2'57"	3	Sedang
7	Ariza Aulia Putri	2'35"	4	Baik
8	Arzelia Putri	3'21"	3	Sedang

9	Bayu Purnama	2'15"	4	Baik
10	Deni Ramadhani	2'30"	4	Baik
11	Dewi Lasmini	3'29"	2	Kurang
12	Dwi Rezky Marino	2'13"	4	Baik
13	Faadiyah Nurfauziyyah	3'30"	2	Kurang
14	Filda Muflihati	2'33"	4	Baik
15	Firda Pratiwi	2'57"	3	Sedang
16	Gamma Tegar Zaranggi	2'30"	4	Baik
17	Hellen Arifka	4'26"	1	Kurang baik
18	Istiqomah	2'50"	4	Baik
19	Jonathan Kawatu	2'58"	2	Kurang
20	Marsela Dwi Saputri	2'32"	5	Baik sekali
21	Muchammad Andhika Al. K	2'31"	3	Sedang
22	Muhammad Alif Aditya Rahman	3'40"	2	Kurang
23	Muhammad Ardiansyah	2'05"	5	Baik sekali
24	Muhammad Aril Romadon	2'29"	4	Baik
25	Muhammad Rifaldi	2'25"	4	Baik
26	Muhammad Dika Rosada	3'38"	2	Kurang
27	Muhammad Reza Pratama	2'44"	3	Sedang
28	Muhammad Rio Malfiansyah	2'30"	4	Baik
29	Najla Ambar Nazelina	3'30"	2	Kurang
30	Nazrul Oktavian Ramadhan	2'45"	3	Sedang
31	Rafan Ahmad Riyanto	2'58"	2	Kurang
32	Ripki	3'38"	2	Kurang
33	Syahla Natasha Shafa	4'22"	1	Kurang sekali
Jumlah			107	

Keterangan: kemampuan siswa berlari menempuh jarak sejauh 600 Meter

Bila dilihat dari tabel frekuensi hasil kebugaran siswa adalah sebagai berikut:

Tabel 4.4

Nilai dan frekuensi hasil kebugaran siswa siklus I

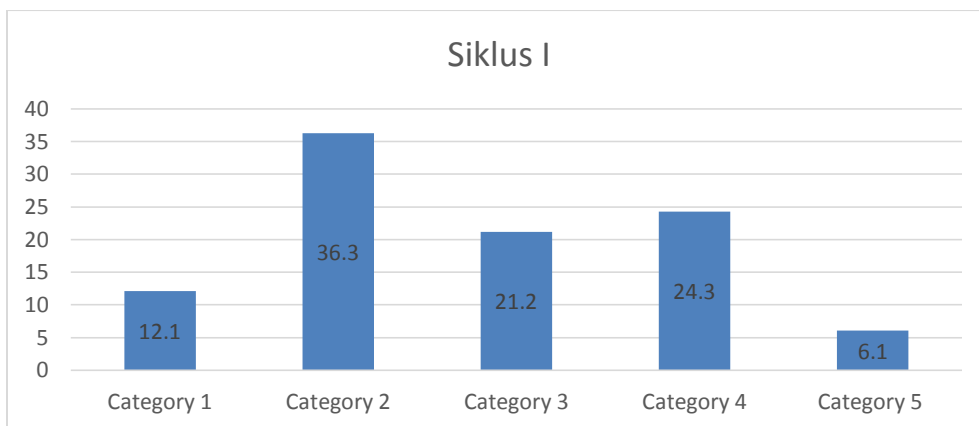
No	Nilai (n)	Frekuensi (f)	Presentase
1	1	2	6,1%
2	2	8	24,3%
3	3	7	21,2%
4	4	12	36,3%
5	5	4	12,1%
Jumlah		33	100%

Hasil belajar : $\frac{\text{Jumlah nilai yang di dapat}}{\text{Jumlah nilai maksimal}} \times 100\%$

Jumlah nilai maksimal

Hasil belajar : $\frac{107}{165} \times 100\% = 64,85\%$

165

Gambar 4.2**Grafik hasil kebugaran siswa siklus I**

Catatan: 1) 4 siswa 2) 12 siswa 3) 7 siswa 4) 8 siswa 5) 2 siswa

Berdasarkan data dan grafik tersebut menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SDN Kedaleman I Cilegon tergolong pada 5 kategori yaitu sangat baik sebanyak 4 siswa atau sebesar 12,1%, kategori baik sebanyak 12 siswa atau 36,3%, kategori sedang sebanyak 7 siswa atau sebesar 21,2%, kategori kurang sebanyak 8 siswa atau 24,3% dan kategori kurang baik sebanyak 2 siswa atau 6,1% . Berdasarkan data hasil kebugaran yang diperoleh pada siklus I, mengalami peningkatan dibanding pada tahap prasiklus, ini semua bisa dilihat dari presentase keberhasilan siswa adalah 64,85%. Namun, presentase keberhasilan tersebut masih kurang dari target keberhasilan dalam pembelajaran penjasorkes materi permainan bola voli pada kelas V SDN Kedaleman I. Hal ini berarti kebugaran siswa masih kurang dari target keberhasilan dan akan ditindak lanjuti dalam siklus selanjutnya.

Keberhasilan pembelajaran tidak dilihat dari hasil kebugaran saja akan tetapi lembar observasi siswa pada saat pembelajaran berlangsung, berikut ini bisa dilihat hasil observasi siswa pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.5

Lembar observasi siswa permainan bola voli mini siklus I

No	Nama	Aspek yang di nilai															Jumlah
		Passing bawah					Passing atas					Servis dan Blocking					
		a	b	c	d	e	a	b	c	d	e	a	b	c	d	E	
1	Abdul Azzis	4	5	4	4	4	5	5	3	5	4	4	4	4	5	5	65
2	Abiandra Baihaqi S	5	4	4	4	4	5	5	3	5	4	4	4	4	5	5	65
3	Adin Sutiawan	4	4	4	4	3	4	3	3	5	3	4	3	4	3	3	54
4	Affan Al Fandi	4	5	4	4	4	5	5	3	5	4	4	4	4	5	5	65
5	Ahmad Hazimulfikri	4	4	4	4	3	4	3	3	5	3	4	3	4	3	3	54
6	Annisa Riski Waluyo	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	46
7	Ariza Aulia Putri	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	46
8	Arzelia Putri	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	46
9	Bayu Purnama	4	4	4	4	3	4	3	3	5	3	4	3	4	3	3	54
10	Deni Ramadhani	4	5	4	4	4	5	5	3	5	4	4	4	4	5	5	65
11	Dewi Lasmini	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	46
12	Dwi Rezky Marino	4	4	4	4	3	4	3	3	5	3	4	3	4	3	3	54
13	Faadiyah Nurfauziyyah	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	46
14	Filda Muflihati	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	46
15	Firda Pratiwi	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	46
16	Gamma Tegar Zaranggi	4	5	4	4	4	5	5	3	5	4	4	4	4	5	5	65
17	Hellen Arifka	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	46
18	Istiqomah	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	48
19	Jonathan Kawatu	4	4	4	4	3	4	3	3	5	3	4	3	4	3	3	54
20	Marsela Dwi Saputri	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	48
21	Muchammad Andhika	4	5	4	4	4	5	5	3	5	4	4	4	4	5	5	65
22	Muhammad Alif Aditya Rahman	4	4	4	4	3	4	3	3	5	3	4	3	4	3	3	54
23	Muhammad Ardiansyah	4	5	4	4	4	5	5	3	5	4	4	4	4	5	5	65

24	Muhammad Aril R	4	4	4	4	3	4	3	3	5	3	4	3	4	3	3	54
25	Muhammad Rifaldi	4	5	4	4	4	5	5	3	5	4	4	4	4	5	5	65
26	Muhammad Dika R	4	4	4	4	3	4	3	3	5	3	4	3	4	3	3	54
27	Muhammad Reza P	4	5	4	4	4	5	5	3	5	4	4	4	4	5	5	65
28	Muhammad Rio M	4	4	4	4	3	4	3	3	5	3	4	3	4	3	3	54
29	Najla Ambar Nazelina	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	46
30	Nazrul Oktavian R	4	4	4	4	3	4	3	3	5	3	4	3	4	3	3	54
31	Rafan Ahmad Riyanto	4	4	4	4	3	4	3	3	5	3	4	3	4	3	3	54
32	Ripki	4	4	4	4	3	4	3	3	5	3	4	3	4	3	3	54
33	Syahla Natasha Shafa	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	46
Jumlah																	1789
Rata-rata																	54,21

Keterangan : nilai KKM di SDN Kedaleman I Cilegon adalah 65

$$\text{Nilai rata-rata siswa} = \frac{1720}{33} \times 100 = 54,21\%$$

33

$$\text{Presentase ketuntasan} = \frac{9}{33} \times 100 = 27,27\%$$

33

$$\text{Presentase ketidaktuntasan} = \frac{24}{33} \times 100 = 72,73\%$$

33

No	Aspek yang di amati	Indikator	Skor					Jumlah
			1	2	3	4	5	
1	Passing bawah	a. Posisi kaki saat gerakan ini berawal dari sikap penjagaan b. Saat mendorong bola kedua kaki diluruskan c. Perkenaan lengan dengan bola harus tepat di tengah antara sikut dan pergelangan tangan d. Gerakan jangan						

		<p>kaku, lakukan seluwes mungkin</p> <p>e. Ayunan lengan dilakukan dengan cara mengeraskan otot perut dan otot kedua tangan</p>						
2	Passing atas	<p>a. Posisi kaki saat gerakan ini awalnya sikap penjagaan</p> <p>b. Saat mendorong bola kedua kaki diluruskan</p> <p>c. Perkenaan bola jangan terlalu lama di dalam kedua telapak tangan</p> <p>d. Tenaga disesuaikan pada jarak teman yang mau diumpan</p> <p>e. Gerakan jangan kaku, lakukan seluwes mungkin</p>						
3	Servis dan bloking	<p>a. Tangan kiri memegang bola, tangan kanan diayunkan ke belakang dan memukul bola</p> <p>b. Tubuh dalam posisi tegak saat hendak melambungkan bola</p> <p>c. Pandangan ditujukan ke atas jaring ke lapangan lawan</p> <p>d. Berdiri dekat net, kedua tangan berada di samping bahu dan telapak tangan terbuka</p>						

		e. Bergerak ke arah bola yang akan dipukul lawan						
Jumlah								

Berdasarkan hasil lembar observasi siswa pada permainan bola voli mini yang diberikan pada tahap siklus I, bisa dilihat dari tabel 4.5 nilai rata-rata siswa adalah 54,21 dengan nilai ketuntasan 27,27%. Hasil ini masih rendah dan kurang dari cukup, sehingga peneliti dan guru melakukan diskusi guna memperbaiki kekurangan-kekurangan yang didapat saat melakukan pengamatan ketika di lapangan. Salah satu cara yang dapat dilakukan pada siklus berikutnya adalah dengan memodifikasi bola, memilih bola yang lebih ringan supaya siswa terampil dan mau bermain karena bolanya cukup ringan untuk dimainkan. Dengan dimodifikasi bola diharapkan siswa semakin semangat berolahraga dan kebugaran siswa pun meningkat.

3 Refleksi

Pada tahap ini, peneliti bersama guru olahraga melakukan diskusi dari serangkaian tindakan yang dilakukan pada siklus I. Pada proses pembelajaran terlihat adanya perubahan kearah yang lebih positif dibandingkan pada tahap prasiklus. Adapun kekurangan-kekurangan yang ditemukan pada siklus I yaitu:

- 1) Pada saat tes kebugaran di lapangan masih ada siswa yang bermalas-malasan, kurang semangat, loyo dan kurangnya pemanasan saat berolahraga
- 2) Nilai kebugaran siswa masih dibawah indikator keberhasilan
- 3) Pada saat mempraktekkan permainan bola voli mini di lapangan, masih ada siswa yang mengeluh kesakitan pada tangannya karena bolanya terlalu berat untuk dimainkan

- 4) Memodifikasi bola yang lebih ringan untuk dapat dimainkan oleh siswa
- 5) Kegiatan dikelas belum berjalan sebagaimana mestinya sesuai dengan rencana yang telah dipersiapkan bersama
- 6) Siswa masih belum mengerti dan siswa juga masih belum bersungguh-sungguh dalam bermain bola voli mini
- 7) Aktivitas siswa dalam permainan bola voli mini belum begitu aktif karena masih ada sebagian siswa yang belum paham tentang tata cara bermain bola voli mini

Pada siklus I Indikator keberhasilan yang di dapat siswa pada saat tes kebugaran adalah 64,85% belum mencapai indikator keberhasilan. Karena belum mencapai indikator keberhasilan, maka akan dilanjut pada siklus berikutnya.

3. Siklus II

Pelaksanaan siklus I dilakukan pada tanggal 26 April 2018, yang terdiri dari perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi

a. Perencanaan

Ditahap perencanaan pada kegiatan siklus II, yang dilakukan oleh peneliti hampir sama dengan perencanaan yang ada pada kegiatan siklus I yaitu membuat RPP (terlampir) materi pun masih sama yang diajarkan yaitu tentang permainan bola voli mini, hanya yang berbeda yaitu langkah-langkah pembelajarannya.

b. Pelaksanaan tindakan

Pada tahap ini, peneliti yang bertindak sebagai guru mulai melakukan tindakan-tindakan di kelas sesuai dengan rencana yang telah dibuat. Adapun langkah-langkah yang dilakukan adalah sebagai berikut:

- 1) Langkah awal yaitu mengkondisikan siswa siap belajar dan siswa menentukan sendiri teman kelompoknya menjadi kedalam tujuh kelompok, dengan metode bermain yang nanti setiap kelompoknya terdiri dari empat sampai lima orang siswa.
- 2) Guru menjelaskan cara bermain dan teknik-teknik permainan bola voli mini
- 3) Guru menjelaskan materi bola voli mini
- 4) Sebelum mempraktekkan permainan bola voli mini siswa terlebih dahulu mengikuti tes kebugaran lari jarak 600 meter, kemudian setelah itu mempraktekkan permainan bola voli mini
- 5) Masing-masing kelompok mempraktekkan permainan bola voli mini dilapangan
- 6) Disini guru hanya membimbing dan memantau setiap kelompok pada saat proses permainan bola voli mini berlangsung
- 7) Sebagai kegiatan penutup guru memberikan evaluasi kepada masing-masing siswa, untuk mengetahui hasil pembelajaran yang dilakukan berhasil atau tidak dalam meningkatkan kebugaran siswa melalui permainan bola voli mini. Hasil yang diperoleh pada tahap ini, akan dijadikan dasar untuk siklus berikutnya.

c. Observasi

Tahap observasi ini, siswa lebih antusias dibandingkan pada tahap siklus I. Hal ini terlihat dari kegiatan belajar mengajar siswa terampil dalam mempraktekkan permainan bola voli mini dilapangan, kerjasama dalam kelompok juga terlihat kompak dan bekerjasama.

Adapun instrumen yang digunakan untuk mengetahui aktivitas siswa dalam pembelajaran Penjasorkes, yaitu sebagai berikut:

Tabel 4.6

Hasil kebugaran siswa lari jarak 600 Meter siklus II

No	Nama	Waktu	Nilai	Keterangan
1	Abdul Azzis	2'06"	5	Baik sekali
2	Abiandra Baihaqi Siregar	2'10"	4	Baik
3	Adin Sutiawan	2'25"	4	Baik
4	Affan Al Fandi	2'12"	4	Baik
5	Ahmad Hazimulfikri Putra Insani	2'08"	5	Baik sekali
6	Annisa Riski Waluyo	2'32"	5	Baik sekali
7	Ariza Aulia Putri	2'32"	5	Baik sekali
8	Arzelia Putri	2'35"	4	Baik
9	Bayu Purnama	2'09"	5	Baik sekali
10	Deni Ramadhani	2'15"	4	Baik
11	Dewi Lasmini	3'28"	3	Sedang
12	Dwi Rezky Marino	2'10"	4	Baik
13	Faadiyah Nurfauziyyah	3'26"	3	Sedang
14	Filda Muflihati	2'30"	5	Baik sekali
15	Firda Pratiwi	2'35"	4	Baik
16	Gamma Tegar Zaranggi	2'20"	4	Baik
17	Hellen Arifka	3'29"	2	Kurang

18	Istiqomah	2'33"	4	Baik
19	Jonathan Kawatu	2'35"	3	Sedang
20	Marsela Dwi Saputri	2'32"	5	Baik sekali
21	Muchammad Andhika Al. K	2'24"	4	Baik
22	Muhammad Alif Aditya Rahman	2'30"	4	Baik
23	Muhammad Ardiansyah	2'05"	5	Baik sekali
24	Muhammad Aril Romadon	2'15"	4	Baik
25	Muhammad Rifaldi	2'10"	4	Baik
26	Muhammad Dika Rosada	2'55"	2	Kurang
27	Muhammad Reza Pratama	2'09"	5	Baik sekali
28	Muhammad Rio Malfiansyah	2'10"	5	Baik
29	Najla Ambar Nazelina	2'40"	3	Kurang
30	Nazrul Oktavian Ramadhan	2'30"	4	Baik
31	Rafan Ahmad Riyanto	2'30"	4	Baik
32	Ripki	2'30"	4	Baik
33	Syahla Natasha Shafa	3'29"	2	Kurang
Jumlah			132	

Keterangan: kemampuan siswa berlari menempuh jarak sejauh 600 Meter

Bila dilihat dari tabel frekuensi hasil kebugaran siswa adalah sebagai berikut:

Tabel 4.7

Nilai dan frekuensi hasil kebugaran siswa siklus II

No	Nilai	Frekuensi	Presentase
----	-------	-----------	------------

	(n)	(f)	
1	2	3	9,1%
2	3	4	12,1%
3	4	16	48,5%
4	5	10	30,3%
Jumlah		33	100%

Hasil belajar : $\frac{132}{165} \times 100\% = 80\%$

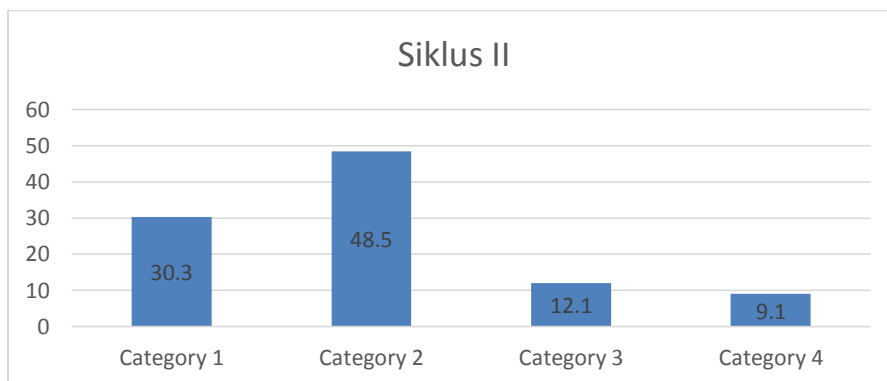
165

Hasil belajar : $\frac{\text{Jumlah nilai yang di dapat}}{\text{Jumlah nilai maksimal}} \times 100\%$

Jumlah nilai maksimal

Gambar 4.3

Grafik hasil tes kebugaran siswa siklus II



1) 10 Siswa, 2) 16 Siswa, 3) 4 Siswa, 4) 3 Siswa

Berdasarkan data dan grafik tersebut menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SDN Kedaleman I Cilegon tergolong pada 5 kategori yaitu sangat baik sebanyak 10 siswa atau sebesar 30,3%, kategori baik sebanyak 16 siswa atau 48,5%, kategori sedang sebanyak 4 siswa atau sebesar 12,1%, kategori kurang sebanyak 3 siswa atau 9,1%. Berdasarkan data hasil kebugaran

yang diperoleh pada siklus II, mengalami peningkatan dibandingkan pada tahap prasiklus dan siklus I, ini semua bisa dilihat dari presentase keberhasilan adalah 80% sudah mencapai target keberhasilan dalam pembelajaran Penjasorkes pada kelas V SDN Kedaleman I Cilegon. Hasil tersebut sangat baik dan kebugaran siswa pun meningkat, penelitian pun sudah dicukup sampai di siklus II.

Keberhasilan pembelajaran tidak dilihat dari hasil kebugaran saja akan tetapi lembar observasi siswa pada saat pembelajaran berlangsung, berikut ini bisa dilihat hasil observasi siswa pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.8

Lembar observasi siswa permainan bola voli mini siklus II

No	Nama	Aspek yang di nilai															Jumlah
		Passing bawah					Passing atas					Servis dan Blocking					
		a	b	c	d	e	A	b	c	d	e	a	b	c	d	e	
1	Abdul Azzis	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	75
2	Abiandra Baihaqi S	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	75
3	Adin Sutiawan	5	5	5	5	4	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	72
4	Affan Al Fandi	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	75
5	Ahmad Hazimulfikri	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	75
6	Annisa Riski Waluyo	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	73
7	Ariza Aulia Putri	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	73
8	Arzelia Putri	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	5	5	4	4	64
9	Bayu Purnama	5	5	5	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	5	5	71
10	Deni Ramadhani	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	74
11	Dewi Lasmini	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	5	4	4	4	64
12	Dwi Rezky Marino	5	5	5	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	5	5	71
13	Faadiyah Nurfauziyyah	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	5	4	4	4	64
14	Filda Muflihati	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	5	5	4	5	5	71
15	Firda Pratiwi	5	5	5	5	5	5	4	4	5	4	4	4	4	4	5	68
16	Gamma Tegar Zaranggi	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	75
17	Hellen Arifka	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	60

18	Istiqomah	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	4	4	5	69
19	Jonathan Kawatu	5	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	63
20	Marsela Dwi Saputri	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	75
21	Muchammad Andhika	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	75
22	Muhammad Alif Aditya Rahman	5	5	5	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	5	71
23	Muhammad Ardiansyah	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	75
24	Muhammad Aril R	5	5	5	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	5	71
25	Muhammad Rifaldi	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	75
26	Muhammad Dika R	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	61
27	Muhammad Reza P	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	75
28	Muhammad Rio M	5	5	5	5	4	5	4	5	4	5	5	5	4	5	71
29	Najla Ambar Nazelina	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	62
30	Nazrul Oktavian R	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	4	5	4	5	71
31	Rafan Ahmad Riyanto	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	4	5	71
32	Ripki	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	4	71
33	Syahla Natasha Shafa	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	60
Jumlah															2316	
Rata-rata															71	

Keterangan : nilai KKM di SDN Kedaleman I Cilegon adalah 65

$$\text{Nilai rata-rata siswa} = \frac{2316}{33} \times 100 = 71$$

33

$$\text{Presentase ketuntasan} = \frac{26}{33} \times 100 = 78,78\%$$

33

$$\text{Presentase ketidaktuntasan} = \frac{7}{33} \times 100 = 21,22\%$$

33

No	Aspek yang di amati	Indikator	Skor					Jumlah
			1	2	3	4	5	
1	Passing bawah	a. Posisi kaki saat gerakan ini berawal dari sikap penjagaan						

		<ul style="list-style-type: none"> b. Saat mendorong bola kedua kaki diluruskan c. Perkenaan lengan dengan bola harus tepat di tengah antara sikut dan pergelangan tangan d. Gerakan jangan kaku, lakukan selewes myngkin e. Ayunan lengan dilakukan dengan cara mengeraskan otot perut dan otot kedua tangan 						
2	Passing atas	<ul style="list-style-type: none"> a. Posisi kaki saat gerakan ini awalnya sikap penjagaan b. Saat mendorong bola kedua kaki diluruskan c. Perkenaan bola jangan terlalu lama di dalam kedua telapak tangan d. Tenaga disesuaikan pada jarak teman yang mau diumpan e. Gerakan jangan kaku, lakukan seluwes mungkin 						
3	Servis dan bloking	<ul style="list-style-type: none"> a. Tangan kiri memegang bola, tangan kanan diayunkan ke belakang dan memukul bola b. Tubuh dalam posisi tegak saat hendak melambungkan bola 						

		c. Pandangan ditujukan ke atas jaring ke lapangan lawan d. Berdiri dekat net, kedua tangan berada di samping bahu dan telapak tangan terbuka e. Bergerak ke arah bola yang akan dipukul lawan						
Jumlah								

Berdasarkan hasil lembar observasi siswa pada permainan bola voli mini yang diberikan pada tahap siklus II, mengalami peningkatan dibandingkan pada tahap siklus I. Ini semua bisa dilihat dari tabel 4.9 nilai rata-rata siswa 71 dengan nilai ketuntasan 78,78%. Nilai tersebut sudah baik. Hal ini berarti pembelajaran penjasorkes materi bola voli mini yang diajarkan sudah mampu dikuasai oleh siswa SDN Kedaleman I Cilegon kelas V dan pembelajaran sudah optimal dan kebugaran siswa pun meningkat dibandingkan pada siklus I.

Pelaksanaan PTK sudah berhasil dan pembelajaran sudah terbilang optimal. Maka dari itu PTK dicukupkan sampai siklus II pada pembelajaran Penjasorkes materi Permainan bola voli mini.

a. Refleksi

Secara umum, pelaksanaan siklus II tidak ada permasalahan yang berarti harus didiskusikan pada tahap refleksi. Kerena hasil yang diperoleh pada siklus II yaitu 80% ini telah melebihi dari target yang ingin dicapai peneliti dan sudah mencapai indikator keberhasilan. Pelaksanaan kegiatan yang direncanakan pada siklus II ini dapat dikatakan berhasil dan dicukupkan sampai siklus II, kerena hasil

kebugaran siswa meningkat. Oleh karena itu, terbukti bahwa penggunaan permainan bola voli mini dapat meningkatkan kebugaran siswa.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Pra siklus

a. Aktivitas siswa

Aktivitas siswa pada tahap prasiklus masih terbilang sangat rendah, karena guru hanya menggunakan metode konvensional. Sehingga siswa menjadi pasif.

b. Hasil kebugaran siswa

Hasil kebugaran siswa yang diperoleh pada tahap prasiklus masih sangat rendah, karena dari sekitar 33 murid, yang memenuhi kriteria keberhasilan yang hanya ada lima orang siswa. Presentase keberhasilan siswa pada tahap prasiklus adalah 50,9%, dibawah indikator keberhasilan.

2. Siklus I

a. Aktivitas siswa

Pada tahap siklus I peneliti memperbaiki kekurangan-kekurangan pada prasiklus. Agar kebugaran siswa meningkat maka peneliti menggunakan Tes kebugaran dan aktivitas siswa menggunakan permainan bola voli mini. Dalam pelaksanaannya, kegiatan belajar pada siklus I siswa dibagi menjadi 7 kelompok untuk bermain bola voli mini, siswa mulai antusias dalam mengikuti kegiatan di lapangan dan itu mempengaruhi hasilaktivitas siswa. Dapat dilihat dari hasil observasi siswa memperoleh nilai rata-rata 54,21, dan bila dinyatakan dalam persen 27,27%. Namun ini sem sisiwa yang dinyatakan tuntas, dan 72,73% masih dibawah KKM. Namun ini semua masih terbilang rendah, maka dari itu harus melakukan siklus berikutnya yaitu siklus II.

b. Hasil kebugaran siswa

Hasil kebugaran siswa yang diperoleh siklus I masih terbilang rendah, karena dari 33 siswa yang memenuhi kriteria baru 16 siswa yang 17 siswa masih dibawah keberhasilan. Dengan indikator keberhasilannya adalah 64,85% masih dibawah indikator keberhasilan. Akan tetapi dibandingkan pada tahap prasiklus yang memperoleh indikator keberhasilan 50,9%, maka dapat disimpulkan tahap siklus I mengalami peningkatan sekitar 15%.

3. Siklus II

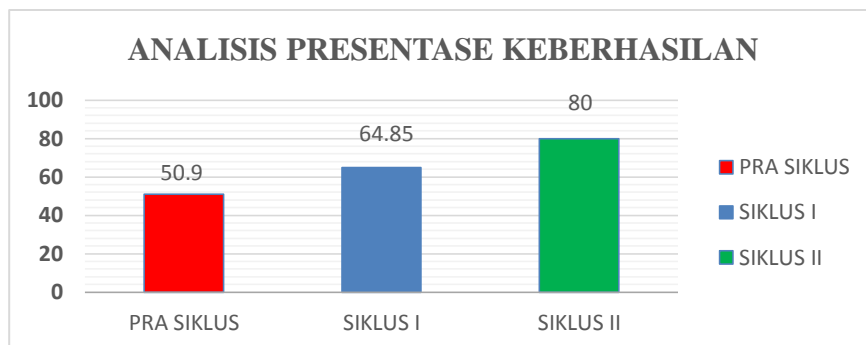
a. Aktivitas siswa

Pada siklus II nilai aktivitas siswa mengalami peningkatan yang signifikan, hampir semua aspek memperoleh nilai baik. Hal ini terlihat dari aktivitas siswa sudah terampil dalam mempraktekkan permainan bola voli mini masing-masing, kerjasama dalam kelompok juga terlihat lebih kompak dan saling membantu, bahkan dalam mempraktekkan dilapangan terlihat sangat lebih lancar, siswa tidak malu-malu lagi atau merasa takut bermain bola voli mini karena dari bolanya pun sudah diganti yang lebih ringan. Ini semua bisa dilihat dari lembar observasi aktivitas siswa pada siklus II yang mendapatkan nilai rata-rata 71 yang masuk dalam kategori baik.

b. Hasil kebugaran siswa

Hasil kebugaran siswa pada siklus II mengalami peningkatan yang signifikan dibandingkan pada siklus I yang hanya mendapatkan indikator keberhasilannya adalah 64,85%, dan pada siklus II indikator keberhasilan meningkat menjadi 80% sudah mencapai target indikator keberhasilan. Berdasarkan hasil peningkatan tersebut terhadap pembelajaran di lapangan mulai dari siklus I sampai siklus II dengan penerapan permainan bola voli mini dinyatakan berhasil. Adapun analisis hasil kebugaran siswa lari jarak

600 meter dapat dilihat pada grafik berikut, mulai dari prasiklus, siklus I, sampai siklus II



C. Jawaban Hipotesis

Berdasarkan analisis data diatas, hipotesis penelitian yang diajukan sebagai berikut: jika guru menggunakan permainan bola voli mini dapatmeningkatkan kebugaran siswa dalam pembelajaran penjasorkes di kelas V SDN Kedaleman I Cilegon Desa Kedaleman Kecamatan Cibeber Kota Cilegon.

Dari hasil observasi keaktifan siswa pada kegiatan proses belajar siswa ternyata semakin meningkat. Dan peningkatan proses belajar mengajar tersebut sesuai dengan harapan dari permainan bola voli mini, begitupun tes hasil kebugaran siswa mengalami peningkatan setelah melakukan kegiatan permainan bola voli mini.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka hipotesis yang digunakan dapat terjawab, yaitu sebagai berikut: penggunaan permainan bola voli mini dapat meningkatkan hasil kebugaran siswa dalam pembelajaran penjasorkes. Dengan kata lain hipotesis yang diajukan dapat diterima.