

***SERVICE* BAWAH BOLA VOLI MELALUI PENDEKATAN  
BERMAIN LEMPAR TANGKAP DI SMPN 1 NANGA MAHAP**

**ARTIKEL ILMIAH**

**OLEH**

**HERI WINARKA  
NIM: F1102141061**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**

**JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS TANJUNGPURA**

**PONTIANAK**

**2017**

**SERVICE BAWAH BOLA VOLI MELALUI PENDEKATAN  
BERMAIN LEMPAR TANGKAP DI SMPN 1 NANGA MAHAP**

**ARTIKEL ILMIAH**


**HERI WINARKA  
NIM: F1102141061**

Disetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II

  
Prof. Dr. Victor G. Simanjuntak, M. Kes.  
NIP 195505251976031002

  
Andika Triansyah, M.Or  
NIP198911212015041001

Mengetahui,

Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan

  
Dekan FKIP  
Dr. H. Martono, M.Pd  
NIP 196803161994031014

  
Prof. Dr. Victor G. Simanjuntak, M. Kes  
NIP 195505251976031002

# **SERVICE BAWAH BOLA VOLI MELALUI PENDEKATAN BERMAIN LEMPAR TANGKAP DI SMPN 1 NANGA MAHAP**

**Heri Winarka, Victor G. Simanjuntak, Andika Triansyah**

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi FKIP Untan

*Email: Winarkaheri@gmail.com*

## ***Abstract***

*The aim of the research to improve learning outcomes under the service toss a volleyball to play catch. Forms of research is classroom action research. In a classroom action research this is the subject of this study were teachers collaborate with students of SMPN 1 Nanga Mahab Sekadau totaling 30 students. Based on the results of research carried out research have a positive impact on students because it consists of the first cycle and the second cycle of planning, implementation, observation and reflection. Learning first cycle of students who have recently graduated amounted to 14 students or 66.7%, while the students who have not passed amounted to 7 students or 33.3%, then proceed to the second cycle so that students have the opportunity to repair using throwing catch with such movements can thus serve categorized by graduate students numbered 30 students and the student has not passed a numbered 0.*

*Keywords: Service Down, Throw Capture*

Pendidikan jasmani sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang dipilih yang dilakukan secara sistematis.

Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat. Pendidikan jasmani mempunyai peran penting dalam pembinaan dan pengembangan individu dan kelompok dalam menunjang pertumbuhan serta perkembangan jasmani dan rohani.

Dunia anak adalah bermain, maka bermain merupakan bagian dari hidupnya. Bahkan sebagian besar waktunya hanya untuk bermain. Dengan demikian bagi anak, gerak adalah kehidupan dan apabila gerak berhenti maka kehidupannya pun berakhir.

Guna mewujudkan tujuan pendidikan jasmani tersebut, salah satu upaya yang hendaknya dilakukan adalah dengan mengembangkan kemampuan gerak dan dengan olahraga permainan.

Bermain adalah suatu kegiatan yang bentuknya sederhana dan menyenangkan. Kegiatan bermain sangat disukai oleh siswa. Bermain yang dilakukan tertata, mempunyai manfaat yang besar untuk siswa. Pengalaman itu bisa berupa membina hubungan sesama teman dan menyalurkan perasaan yang tertekan.

Bermain adalah kegiatan yang tidak berpretensi apa-apa, kecuali

sebagai luapan ekspresi, pelampiasan ketegangan, atau menirukan peran. Dengan kata lain aktifitas bermain dalam nuansa keriangannya itu memiliki tujuan yang melekat di dalamnya, untuk kegembiraan dan kesenangan

Menurut Rusli Lutan (2001:31) memaparkan karakteristik “bermain sebagai aktifitas yang dilakukan secara bebas dan sukarela”. Bermain itu sendiri hakikatnya bukanlah suatu kesungguhan akan tetapi bersamaan dengan itu pula, kita melihat kesanggupan yang menyerap konsentrasi dan tenaga mereka ketika sedang bermain.

Menurut Sukintaka (1992:2) “apabila bermain bertujuan untuk memperoleh atau perbaikan rekor maka bukan merupakan bermain lagi”. Dengan demikian dapat diambil suatu kesimpulan bahwa dalam bermain merupakan suatu kegiatan yang harus dilakukan dengan sungguh-sungguh tetapi bermain bukan merupakan suatu kesungguhan. Rasa senang bermain itu harus disebabkan karena bermain itu sendiri, bukan suatu yang terdapat diluar bermain.

Berkaitan dengan tujuan bermain dapat ditinjau dari beberapa aspek sebagai berikut : (1) Aspek kognitif antara lain menambah wawasan bermain, untuk melatih pola berfikir (2) aspek psikomotorik antara lain : terampil dalam bermain, dan melatih fisik (3) menyenangkan hati dan (4) aspek sosial antara lain : menambah pergaulan dan keakraban, rekreasi dan agar tidak dihina. Selain itu perasaan anak sewaktu dan sesudah melakukan bermain antara lain : merasa senang, gembira, bugar dan bersemangat.

Ada beberapa keuntungan yang diperoleh dari aktifitas bermain bagi

anak-anak sebagai berikut : (1) mengubah ekstra energi, (2) mengoptimalkan pertumbuhan seluruh bagian tubuh seperti tulang, otot, dan organ-organ (3) dapat meningkatkan nafsu makan anak, (4) anak belajar mengontrol diri, (5) berkembangnya berbagai ketrampilan yang berguna sepanjang hidupnya, (6) meningkatkan daya kreatifitas, (7) mendapatkan kesempatan menemukan arti benda-benda yang ada disekitar anak, (8) merupakan cara untuk mengatasi kemarahan, kekuatiran diri, iri hati dan kedukaan, (9) kesempatan untuk bergaul dengan anak lainnya, (10) kesempatan menjadi pihak yang kalah atau menang di dalam bermain, (11) kesempatan untuk belajar mengikuti aturan-aturan, dan (12) dapat mengembangkan kemampuan intelektualnya.

Adapun hal-hal yang perlu diperhatikan dalam aktifitas bermain adalah : (1) ekstra energi, (2) waktu yang cukup untuk bermain, (3) alat permainan, (4) ruangan untuk bermain, (5) pengetahuan cara bermain, dan (6) teman bermain.

Permainan lempar tangkap adalah bagian dari bermain yang mempunyai metode atau cara tertentu sesuai situasi, dalam permainan lempar tangkap terdapat semangat keberanian, ketangguhan dan kejujuran pemain

Melalui pendekatan bermain lempar tangkap dimungkinkan metode pembelajaran servis bawah sangat menarik minat siswa khususnya siswa SMP untuk mempelajari permainan bola voli.

Penggunaan metode pendekatan bermain lempar tangkap akan menambah semangat siswa untuk mencoba gerakan yang diajarkan, karena

menekankan pada permainan yang disukai anak-anak seusia SMP.

Sehingga dengan adanya perasaan senang untuk melakukan kegiatan permainan akan dapat meningkatkan teknik dasar bola voli terutama dalam hal servis bawah.

Kegiatan pembelajaran merupakan masalah yang amat kompleks, dan melibatkan keseluruhan aspek psiko-fisik, bukan saja aspek kejiwaan, tetapi juga aspek neuro-fisiologis. Pada tahap awal pembelajaran, siswa baru mengenal substansi yang dipelajari baik yang menyangkut aspek pembelajaran kognitif, afektif maupun psikomotor.

Bagi siswa materi pembelajaran itu menjadi sesuatu yang asing pada mulanya, namun setelah guru berusaha untuk memusatkan dan menarik perhatian siswa pada peristiwa pembelajaran maka sesuatu yang asing itu menjadi berangsur-angsur berkurang.

Siswa sangat peduli dengan apa yang dilakukan oleh gurunya. Oleh karena itu, guru harus mengupayakan semaksimal mungkin penataan lingkungan belajar dan perencanaan materi agar terjadi proses pembelajaran yang menarik dan membangkitkan motivasi siswa di dalam mengikuti pembelajaran.

Untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani, ada beberapa faktor pendukung yang diperlukan antara lain faktor guru sebagai penyampai informasi, siswa sebagai penerima informasi, sarana prasarana, dan metode atau cara untuk menyampaikan informasi.

Metode yang dipilih dan diperkirakan harus cocok digunakan dalam proses pembelajaran teori dan

praktek kemampuan, semata-mata untuk meningkatkan efektifitas dan efisiensi proses.

Proses pembelajaran dapat dikatakan efektif bila perubahan perilaku yang terjadi pada siswa setidaknya mencapai tingkat optimal. Efisiensinya terletak pada kecepatan dikuasainya materi pelajaran yang disajikan, sekalipun dalam waktu yang relatif pendek.

Dengan kata lain hendaknya guru dalam mengajar menggunakan pendekatan yang diharapkan mampu memberikan pengalaman yang berarti kepada siswa, baik secara fisik maupun psikis sehingga akan meningkatkan partisipasi minat gerak seluruh siswa sehingga tingkat kualitas gerak maksimal. Dengan demikian jika metode yang dipilih itu tepat maka efektifitas dan efisiensi proses pembelajaran itu akan produktif yaitu memberikan hasil yang banyak.

Penguasaan hasil belajar teknik bermain bola voli yang dimiliki siswa SMPN 1 Nanga Mahap Kabupaten Sekadau belum optimal. Hal ini dimungkinkan karena adanya rasa takut saat perkenaan dengan bola sehingga terlihat pada saat proses pembelajaran, jalannya proses pembelajaran yang dilakukan nampak kurang menarik, karena gerakan yang dilakukan masih kurang dipahami. Salah satunya adalah teknik servis bolavoli, menurut Beutelstahl D (1986: 9) berpendapat bahwa: "servis adalah pukulan pertama dengan bola".

Servis bawah adalah teknik dasar servis yang dilakukan dengan perkenaan bola di bawah bahu. Untuk dapat melakukan servis tangan bawah dengan baik pemain harus menguasai teknik

dasarnya. Teknik pelaksanaan servis bawah terdiri dari beberapa fase atau tahapan.

Teknik dasar servis terdiri dari tiga tahap yaitu: "(1) sikap permulaan, (2) gerak pelaksanaan dan (3) gerak lanjutan (*follow through*)". Tiap fase gerakan teknik harus dilakukan dengan baik, agar dapat memperoleh hasil servis yang baik. Secara rinci pelaksanaan servis tangan bawah adalah sebagai berikut :

#### Sikap Permulaan

Berdiri di daerah servis menghadap kelapangan. Bagi yang tidak kidal kaki kiri berada didepan dan bagi yang kidal sebaliknya. Bola dipegang pada tangankiri, tangan kanan boleh menggenggam atau dengan telapak terbuka, lutut agak ditekuk sedikit dan berat badan berada ditengah.

#### Gerak Pelaksanaan

Bola dilambungkan didepan pundak kanan, setinggi 10 sampai 20 cm, pada saat yang bersamaan tangan kanan ditarik ke belakang, kemudian diayunkan kearah depan atas dan mengenai bagian belakang bawah bola. Lengan diluruskan dan telapak tangan atau genggaman tangan ditegangkan.

#### Gerak Lanjutan (*follow through*)

Setelah memukul diikuti dengan memindahkan berat badan kedepan dengan melangkahkan kaki kanan kedepan dan segera masuk ke lapangan untuk mengambil posisi dengan sikap siap normal, siap untuk menerima pengambilan atau serangan dari pihak lawan.

Setiap pemain harus melakukan tiga tahapan servis tersebut dengan baik. Untuk mendapatkan hasil servis yang baik, pemain harus dapat melakukan

gerakan servis tangan bawah dengan koordinasi gerak yang baik.

Gerakan servis termasuk gerakan yang kompleks dan memerlukan koordinasi gerak. Agar servis yang dilakukan dapat mencapai hasil secara optimal, servis tersebut harus dilakukan dengan baik.

Gerakannya harus harmonis, ritmis, ayunan lengan harus tepat, lemparan bola juga harus tepat. Agar tidak terjadi kesalahan dalam melakukan servis maka kesalahan-kesalahan umum yang sering terjadi dalam melakukan servis harus diperhatikan.

Pada umumnya masalah yang sering dihadapi oleh siswa SMP adalah kurangnya pemahaman siswa untuk menyerap materi pembelajaran teknik servis yang sedang berlangsung karena disebabkan oleh adanya pendekatan pembelajaran yang digunakan belum optimal dan tidak menuntut siswa untuk bergerak aktif.

Dalam proses belajar siswa memiliki perasaan takut mengalami cedera atau sakit, keadaan ini dapat menjadi penghambat dalam proses pembelajaran.

Teknik bola voli di SMP memerlukan pendekatan yang tepat agar proses pembelajaran dapat berjalan dengan menarik dan siswa mudah memahami gerakan dari pembelajaran bola voli seperti dengan menggunakan pendekatan bermain lempar tangkap.

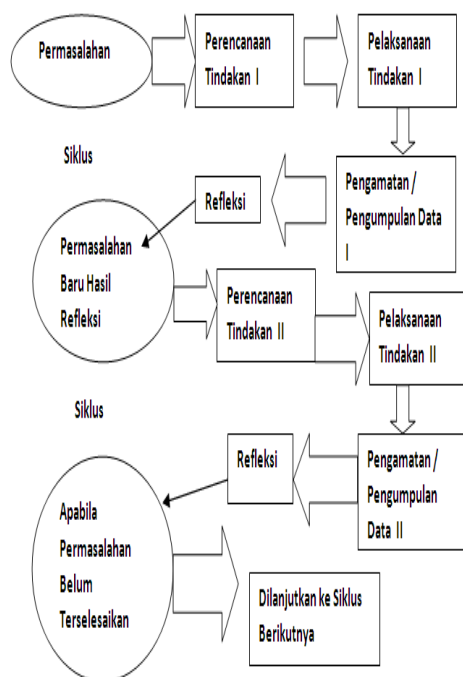
Untuk mengetahui secara pasti apakah penerapan metode belajar sesuai dan efektif guna meningkatkan hasil pembelajaran bola voli pada siswa SMPN 1 Nanga Mahap Kabupaten Sekadau, perlu dikaji lebih mendalam dengan cara melakukan penelitian dengan judul

“Upaya Meningkatkan Hasil Belajar *Service* Bawah Bola Voli Melalui Pendekatan Bermain Lempar Tangkap Pada Siswa SMPN 1 Nanga Mahap Kabupaten Sekadau”.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas (PTK), menurut Suharsimi Arikunto, (2006: 58) “penelitian tindakan kelas adalah penelitian tindakan (*action research*) yang dilakukan dengan tujuan memperbaiki mutu praktek pembelajaran di kelasnya”.

Secara sederhana, penelitian tindakan kelas dilakukan berupa proses pengkajian berdaur dapat di lihat pada gambar di bawah ini:



**Bagan 1 Desain PTK**

Sesuai dengan judul tulisan ini, yaitu “upaya meningkatkan hasil belajar *service* bawah bola voli melalui

pendekatan bermain lempar tangkap pada siswa SMPN 1 Nanga Mahap Kabupaten Sekadau”.

Maka dalam penelitian tindakan kelas (PTK) ini yang menjadi subyek penelitian adalah guru berkolaborasi dengan siswa Kelas VII SMPN 1 Nanga Mahap yaitu sebanyak 30 siswa.

## Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas. Maka teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini melalui beberapa tahap, yaitu :

### 1. Observasi Awal

Dalam hal ini peneliti terjun langsung ketempat pelaksanaan penelitian. Pada observasi awal peneliti langsung mengamati pelaksanaan pembelajaran bola voli dengan indikator pengenalan servis bawah bola voli yang dilakukan oleh guru mata pelajaran selama jam pelajaran berlangsung.

Dari hasil pengamatan, peneliti menemukan berbagai macam permasalahan yang dihadapi oleh siswa putra Kelas VII SMPN 1 Nanga Mahap.

### 2. Refleksi Awal

Setelah dilakukan observasi pembelajaran awal dengan melihat kekurangan yang dialami siswa dan guru mata pelajaran dalam proses pembelajaran servis bawah bola voli, maka peneliti mencari solusi pemecahan masalah yang masih menghambat dalam proses pembelajaran.

### 3. Tes Awal (Pre-Implementasi)

Berdasarkan refleksi awal, maka sebelum tindakan pada siklus I peneliti akan memulai dengan

melakukan tes awal servis bawah bola voli (pre-implementasi)

4. Tindakan Siklus I

Pelaksanaan tindakan pada siklus I ini peneliti membagi dalam 3x pertemuan, dimana dalam 1 minggu peneliti melakukan 3 kali pertemuan. Didalam penelitian ini peneliti dibantu oleh 2 orang teman yang bertugas mengarahkan siswa dalam proses pembelajaran.

5. Refleksi Pembelajaran Siklus I

Setelah melakukan tes dan evaluasi, peneliti mengkaji, melihat dan mempertimbangkan seberapa besar dampak positif penerapan pembelajaran dengan pendekatan bermain lempar tangkap terhadap tindakan yang telah diberikan, apa saja kekurangan dan hambatan pembelajaran selama tindakan pada siklus I.

Dari hasil refleksi dan evaluasi siklus I, peneliti dapat merencanakan variasi-variasi pembelajaran dengan pendekatan bermain lempar tangkap yang berbeda, agar hasil pembelajaran yang di harapkan dapat tercapai.

6. Tindakan Siklus II

Proses pelaksanaan tindakan pada siklus II ini ditekankan pada perbaikan dari permasalahan yang ditemukan pada saat observasi siklus I. Pada siklus II pembelajaran dengan metode pembelajaran pendekatan bermain lempar tangkap akan lebih dominan lagi, tetapi tetap menggunakan rancangan formasi-formasi pembelajaran servis bawah bola voli yang telah dibuat.

### Teknik Analisis Data

Analisis data ini dilakukan secara deskriptif kualitatif berdasarkan hasil observasi terhadap aktifitas, dan hasil belajar, dengan langkah sebagai berikut:

Untuk mengetahui perubahan hasil aktifitas, jenis data yang bersifat kuantitatif yang di peroleh dari hasil praktek, ditandai dengan indikator hasil praktek siswa (implementasi) menjadi lebih baik dari hasil tes sebelumnya (Pre-implementasi), kemudian di analisis dengan menggunakan rumus (Aqib, 2008:53), sebagai berikut :

$$P = \frac{\text{Post rate} - \text{base rate}}{\text{Base rate}} \times 100\%$$

**Keterangan :**

P : Prosentase  
Post Rate : Nilai sesudah diberikan tindakan  
Base rate : Nilai sebelum tindakan.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Hasil

Penelitian ini dilaksanakan dengan mengambil data tes Prasiklus hasil belajar *Service* Bawah Bolavoli terlebih dahulu yang berguna sebagai data awal penelitian setelah data awal diperoleh selanjutnya melakukan tindakan siklus I dan II sampai ketuntasan maksimal diperoleh semua siswa yang berjumlah 30 siswa, setiap pelaksanaan siklus akan dilakukan evaluasi tentang hasil belajar *service* bawah bolavoli.

#### Deskripsi Hasil Tes Prasiklus

Adapun hasil data pra-siklus seperti pada tabel 1 dibawah ini:

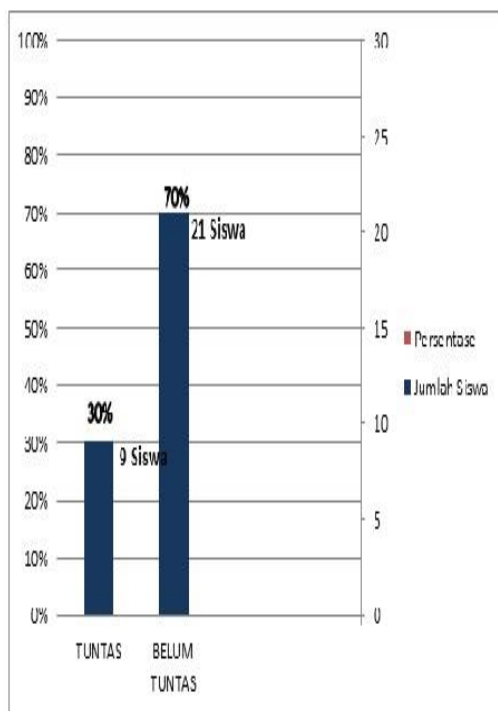
**Tabel 1 Hasil Tes Pra Siklus**

Ketuntasan	Jumlah Siswa	Persentase
Tuntas	9	30 %
Belum Tuntas	21	70 %
Jumlah	30	100 %

Data pada tabel menunjukkan data ketuntasan siswa hanya sebesar 30% atau sebanyak 9 siswa dan siswa yang belum tuntas sebesar 70% atau sebanyak 21 siswa.

Dapat dikatakan bahwa hasil belajar *service* bawah bolavoli siswa SMPN 1 Nanga Mahap pada tes pra siklus masih jauh dari indikator keberhasilan belajar minimal 75% dari jumlah siswa yang mencapai KKM = 75%.

Adapun hasil tes pra siklus dapat dilihat pada grafik 1 di bawah ini:



**Grafik 1 Pra Siklus**

Berdasarkan hasil data terdapat siswa yang tuntas hanya sebesar 30% dan belum tuntas sebesar 70%.

Grafik 1 menunjukkan adanya ketidaktuntasan yang sangat besar, data ini menunjukkan ada masalah dalam pembelajaran *service* bawah bolavoli pada siswa kelas VII SMPN 1 Nanga Mahap.

Mengatasi masalah tersebut perlu adanya pendekatan bermain lempar tangkap untuk meningkatkan ketuntasan hasil belajar *Service* Bawah Bolavoli.

### Deskripsi Hasil Tindakan Siklus I

Penelitian siklus I melalui pendekatan bermain lempar tangkap diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar *Service* Bawah Bolavoli. Perhatikan tabel di bawah ini:

**Tabel 2 Hasil Tes Siklus 1**

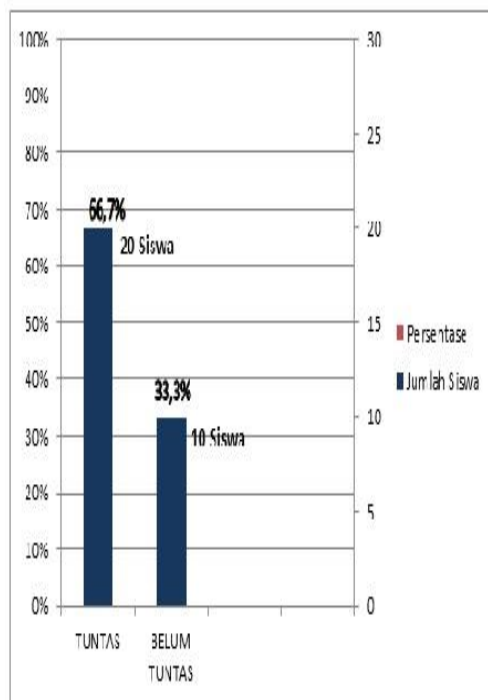
Ketuntasan	Jumlah Siswa	Persentase
Tuntas	20	66,7 %
Belum Tuntas	10	33,3 %
Jumlah	30	100 %

Berdasarkan data di atas terdapat 20 siswa sudah termasuk pada kategori tuntas yaitu sebesar 66,7% dan terdapat siswa yang belum tuntas sebanyak 10 siswa yaitu sebesar 33,3%.

Hal ini menandakan bahwa ada peningkatan yang cukup memuaskan tetapi masih terdapat beberapa siswa yang belum tuntas dari tindakan yang dilakukan melalui pendekatan bermain lempar tangkap.

Hasil ini menunjukkan bahwa dari total keseluruhan 30 siswa yang diberi tindakan terdapat beberapa siswa yang termasuk dalam kategori tuntas adalah sebanyak 20 siswa atau sebesar 66,7%, dan kategori belum tuntas sebanyak 10 siswa atau sebesar 33,3%.

Sebagaimana ditampilkan pada grafik 2 di bawah ini:



**Grafik 2 Siklus I**

Tentu saja data ini belum mencukupi untuk mencapai KKM 75% dari jumlah siswa. Untuk itu perlu diadakan siklus II agar mendapatkan hasil belajar yang maksimal.

**Deskripsi Hasil Tindakan Siklus II**

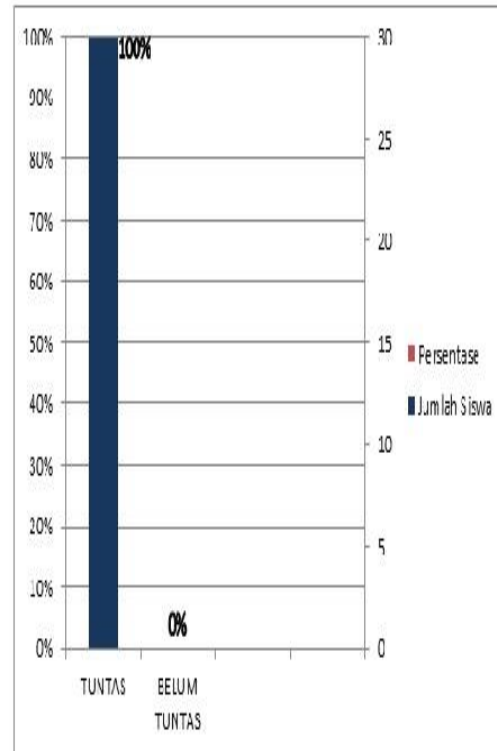
Pada Siklus II, terdapat peningkatan prestasi siswa yang semula nilai rata-rata dari Siklus I sebesar 66,7%, pada siklus II terjadi peningkatan yang sama yaitu sebesar 33,3%, sebagaimana tabel berikut:

**Tabel 3 Hasil Tes Siklus II**

Keberhasilan	Jumlah Siswa	Persentase
Tuntas	30	100%
Belum Tuntas	0	0%
Jumlah	30	100%

Dari hasil data di atas menunjukkan bahwa pada siklus II terjadi peningkatan yang signifikan terhadap kemampuan *Service* Bawah Bolavoli pada siswa kelas VII SMPN 1 Nanga Mahap, yaitu terjadi peningkatan sebesar 100%. Jadi dapat disimpulkan bahwa pada Siklus II terjadi peningkatan sebesar 33,3%.

Lihat grafik 3 di bawah ini:



**Grafik 3 Siklus II**

Pada Siklus II ini pembelajaran *Service* Bawah Bolavoli melalui pendekatan bermain lempar tangkap dinyatakan berhasil. Hal ini karena diperoleh ketuntasan sebesar 100%, berarti tidak terdapat siswa yang tidak tuntas.

Hasil ini sudah mencapai rata-rata standar ketuntasan (KKM) yang telah dibuat yaitu sebesar 75% dari jumlah keseluruhan siswa yang mengikuti proses pembelajaran.

Peningkatan hasil belajar *Service* Bawah Bolavoli siswa dari Siklus I dan Siklus II ditandai dengan tidak adanya penurunan nilai siswa.

Hal ini menunjukkan bahwa siswa bisa memahami dan mudah melakukan gerakan-gerakan *Service* Bawah Bolavoli melalui pendekatan bermain lempar tangkap.

### **Pembahasan**

Setelah dilakukan penelitian tindakan hasil belajar *service* bawah bolavoli siswa kelas VII SMPN 1 Nanga Mahap diperoleh hasil yang sangat memuaskan dan terjadi peningkatan yang luar biasa.

Penelitian ini dilakukan untuk meningkatkan kemampuan *Service* Bawah Bolavoli melalui pendekatan bermain lempar tangkap.

Adapun penjelasan hasil penelitian pada siklus I terjadi peningkatan hasil belajar siswa, dimana sebanyak 20 siswa atau sebesar 66,7 % sudah termasuk kategori tuntas, walaupun sebanyak 10 siswa atau sebesar 33,3% masih termasuk dalam kategori belum tuntas.

Namun hal ini sudah merupakan pertanda baik karena sudah banyak siswa yang sudah mampu untuk melakukan gerakan *Service* Bawah Bolavoli.

Hasil penelitian pada siklus II menunjukkan secara keseluruhan siswa tuntas dengan jumlah 30 siswa atau sebesar 100%.

Data ini menunjukkan terdapat peningkatan pendekatan bermain lempar tangkap terhadap hasil belajar servis bawah pada siswa kelas VII SMPN 1 Nanga Mahap Kabupaten Sekadau.

Data ini juga menunjukkan bahwa penelitian *passing Service* Bawah Bolavoli melalui pendekatan bermain lempar tangkap sudah berhasil dilakukan karena sudah lebih dari KKM yaitu 75%.

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **Simpulan**

Berikut kesimpulan yang didapat pada hasil penelitian ini adalah pada siklus I terdapat hasil siswa yang tuntas berjumlah 20 siswa atau sebesar 66,7%.

Sedangkan siswa dan yang belum tuntas berjumlah 10 siswa atau sebesar 33,3% sedangkan siklus II agar siswa memiliki kesempatan untuk perbaikan *service* bawah diperoleh hasil dengan kategori tuntas semua dengan siswa lulus berjumlah 30 siswa dan belum tuntas berjumlah 0 atau tidak ada.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pendekatan bermain lempar tangkap terhadap hasil belajar servis bawah pada siswa kelas VII SMPN 1 Nanga Mahap Kabupaten Sekadau

### **Saran**

Berikut saran yang mungkin bermanfaat dari peneliti: (1) Sebaiknya pendidik dapat memacu semangat belajar siswa dengan hasil penelitian dan metode yang telah dikembangkan. (2) Sebaiknya dalam penggunaan metode pembelajaran juga harus disertai dengan pengetahuan yang memadai, agar hasil belajar yang diterima siswa dapat terpenuhi sesuai tujuan pembelajaran.

### **DAFTAR RUJUKAN**

Arikunto, Suharsimi. (2006). **Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan**

**Praktik**. Jakarta: Rhineka Cipta.

Beutelstahl, D. (1986). **Belajar Bermain Bolavoli**. Alih Bahasa Oleh Tim Redaksi Pionir Jaya. Bandung: Pionir Jaya.

Rusli Lutan. (2001). **Belajar Hasil belajar Motorik Pengantar Teori Dan Metode**. Jakarta : Dekdikbud. Ditjendikti.

Sukintaka. 1992. **Teori Pendidikan Jasmani**. Bandung: Nuansa cendekia.