

**MENINGKATKAN SERVIS BAWAH BOLA VOLI  
MELALUI METODE TAHAPAN DI SDN 09 SEMADU**

**ARTIKEL ILMIAH**

**OLEH**  
**GINSENG DAVID**  
**NIM F1102141062**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN ILMU KEOLAHHRAGAAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TANJUNGPURA  
PONTIANAK  
2017**

**MENINGKATKAN SERVIS BAWAH BOLA VOLI  
MELALUI METODE TAHAPAN DI SDN 09 SEMADU**

**ARTIKEL ILMIAH**

**GINSENG DAVID  
NIM F1102141062**

Disetujui,

Pembimbing I

Andika Triansyah, M.Or  
NIP198911212015041001

Pembimbing II

Mimi Haetami, M.Pd  
NIP 197505222008011007

Mengetahui,

Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan



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

## **MENINGKATKAN SERVIS BAWAH BOLA VOLI MELALUI METODE TAHAPAN DI SDN 09 SEMADU**

**Ginseng David, Andika Triansyah, Mimi Haetami**

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi FKIP Untan

*Email: David330@yahoo.com*

### ***Abstract***

*The purpose of this study was to determine the stage of an improved method for learning outcomes on student services under SDN 09 Semadu Sekadau. Forms of research is classroom action research. Subjects were teachers collaborate with fourth grade students of SDN 09 Semadu Sekadau as many as 28 students. Based on the results of this study concluded that there is an increase in the results of the first cycle of completeness by the same percentage that the number of 14 students or 50%, and students who have not completed totaled 14 students or 50%. While the second cycle there is a category of student outcomes to complete all of the graduating students numbered 28 students or equal to 100% and unresolved amounted to 0 or does not exist.*

**Keywords:** Servis Down, Methods Stages

Pendidikan jasmani berperan penting dalam pembinaan dan pengembangan baik individu maupun kelompok dalam menunjang pertumbuhan serta perkembangan jasmani dan rohani.

Pendidikan jasmani di sekolah dasar bertujuan mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis melalui aktivitas jasmani, mengembangkan kemampuan gerak dan keterampilan berbagai macam permainan dan olahraga, mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya mengembangkan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani.

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

Salah satunya melalui cabang permainan bola voli. Untuk mengembangkan permainan bola voli menuju prestasi yang optimal diperlukan usaha-usaha pembinaan dan pelatihan keterampilan dasar bermain bola voli.

Bola voli adalah permainan diatas lapangan persegi empat yang lebarnya 900 cm dan panjang 1800 cm, dibatasi oleh garis selebar 5 cm. Ditengah tengah lapangan dipasang jaring yang lebarnya 900 cm terbentang kuat dengan ketinggian 243 cm dari bawah untuk putra, sedang untuk putri 224 cm. Permainan ini merupakan permainan beregu dengan jumlah pemain 6 orang tiap timnya. Permainan bola voli biasanya dilaksanakan di dalam atau diluar ruangan.

Belajar merupakan proses perubahan yang terjadi pada diri seseorang sebagai hasil belajar. Ketrampilan gerak merupakan

perubahan yang diperoleh dari proses belajar motorik. Rusli Lutan (1988 : 102) menyatakan bahwa, “belajar motorik adalah seperangkat proses yang bertalian dengan latihan atau pengalaman yang mengantarkan kearah perubahan permanent dalam perilaku trampil”.

Pembelajaran merupakan proses mengajar yang dilakukan oleh guru dan belajar yang dilakukan oleh siswa. Belajar merupakan peristiwa atau kejadian yang memberikan pengalaman belajar bagi siswa atau pembelajar.

Pengalaman belajar menurut Rusli Lutan & Adang Suherman (1988: 29) adalah, “seperangkat kejadian yang berisikan aktifitas dan kondisi belajar untuk memberi struktur terhadap pengalaman siswa dan kejadian tersebut terkait untuk pencapaian tujuan”.

Mengajar merupakan aktifitas atau kegiatan yang dilakukan pengajar untuk memberikan pengalaman kepada siswa selaku pembelajar. Rusli Lutan (1988 : 381) menyatakan bahwa, “mengajar adalah seperangkat kegiatan sengaja oleh seseorang yang memiliki pengetahuan atau ketrampilan yang lebih dari pada yang diajar”.

Tujuan utama proses belajar gerak adalah peningkatan ketrampilan. Keterampilan merupakan kecakapan dalam melakukan tugas gerakan trampil. Orang dikatakan memiliki keterampilan jika dirinya trampil melakukan sesuatu gerakan tertentu dengan baik.

Sugiyanto (1998: 40) menyatakan bahwa “gerakan yang trampil pada dasarnya merupakan gerakan yang efisien”. Keterampilan gerak dapat di artikan sebagai kemampuan untuk melaksanakan tugas-tugas gerak tertentu dengan efektif dan

efisien. Penguasaan suatu keterampilan memerlukan proses pembelajaran yang dilakukan secara bertahap, kontinyu dan berulang-ulang.

Agar tujuan pembelajaran dapat tercapai, pengajar harus memperhatikan prinsip-prinsip dalam memberikan materi dalam pembelajaran teknik yang benar.

Dalam memberikan materi belajar teknik dasar servis bawah, harus memperhatikan prinsip-prinsip tersebut. Pengajar harus memberikan *drill* (pembelajaran teknik) secara berulang-ulang, dengan berdasarkan prinsip mudah ke yang sukar dan dari sederhana ke yang kompleks. Melalui pembelajaran teknik secara intensif dengan berdasarkan pada prinsip yang benar, maka pemain akan dapat menguasai keterampilan teknik dasar servis bawah dengan baik.

Evaluasi dan perbaikan kesalahan merupakan salah satu prinsip yang penting dalam pelaksanaan pembelajaran keterampilan. Dalam pelaksanaan pembelajaran, khususnya pembelajaran teknik dasar sering kali terjadi kesalahan, jika kesalahan itu dibiarkan saja maka kesalahan tersebut dapat menjadi kebiasaan sehingga akan lebih sulit untuk diperbaiki. Berkaitan dengan metodik perbaikan kesalahan ini, Yusuf Hadisasmita dan Aip Syarifudin (1996:140) mengemukakan bahwa,

Kalau atlit sering melakukan kesalahan gerak, karena pada waktu memperbaiki kesalahan tersebut, pelatih harus menekankan pada penyebab terjadinya kesalahan. Pelatih harus berusaha untuk secara cermat mencari dan menemukan sebab-sebab timbulnya kesalahan.

Dalam perbaikan kesalahan, peranan pembina atau pelatih dalam proses pembelajaran cukup besar. Pengajar atau guru perlu mengidentifikasi kesalahan-kesalahan yang dilakukan pemain, dan selanjutnya diberikan pembetulan. Selama proses pembelajaran servis tangan bawah, koreksi dan pembetulan gerakan yang dilakukan pemain perlu diberikan secara terus-menerus agar hasilnya lebih optimal. Program pembelajaran yang baik adalah program pembelajaran yang sesuai dengan kondisi pelakunya. Pemberian pembelajaran yang baik harus memperhatikan tingkat kemampuan dan perkembangan siswa. pengajar, khususnya di sekolah dasar perlu mengetahui karakteristik pertumbuhan dan perkembangan siswa SD.

Kemampuan fisik, psikomotor dan psikologis manusia berkembang sesuai dengan tingkatan usia dan taraf pertumbuhan fisiknya. Manusia dari anak-anak hingga dewasa mengalami berbagai perkembangan, antara lain yaitu perkembangan fisiologis, psikologis, intelektual, sosial dan kemampuan gerak.

Secara kronologis sepanjang hidupnya manusia dapat dibedakan dalam lima tahapan kehidupan, yaitu “(a) fase sebelum lahir (*prenatal*), (b) fase bayi (*infant*), (c) fase anak-anak (*childhood*), (d) fase adolesensi (*adolescence*), dan (e) fase dewasa (*adulthood*)” (Sugiyanto, 1998: 7).

Setiap fase kehidupan manusia memiliki kecenderungan-kecenderungan karakteristik tertentu, termasuk di dalamnya yang berhubungan dengan perkembangan fisiknya.

Pada umumnya siswa-siswa di SD, khususnya kelas IV usianya adalah antara 9 sampai 12 tahun. Dalam tahapan perkembangan usia 9 sampai 12 tersebut dapat diklasifikasikan pada taraf perkembangan pada fase anak-anak yaitu anak besar. Hal ini seperti yang dikemukakan Sugiyanto (1998:9) bahwa, fase anak besar yaitu “usia 6 sampai 10 atau 12 tahun”.

M. Yunus (1992: 68) menjelaskan bahwa, “teknik dasar dalam permainan bola voli yang harus dikuasai oleh setiap pemain adalah servis, pasing, umpan (*set up*), smash (*spike*), bendungan (*blok*)”.

Bagi siswa di sekolah hal yang sangat penting adalah penguasaan terhadap keterampilan teknik dasar bermain. Keterampilan teknik dasar bermain merupakan unsur utama yang harus diajarkan pada anak-anak di sekolah. Jenis-jenis teknik yang harus dikuasai antara lain adalah teknik servis, *passing*, *block*, dan *smash*.

Menurut M.Yunus (1992: 109) teknik dasar servis terdiri dari tiga tahap yaitu: ”(1) sikap permulaan, (2) gerak pelaksanaan dan (3) gerak lanjutan (*follow through*)”. Tiap fase gerakan tenik harus dilakukan dengan baik, agar dapat memperoleh hasil servis yang baik. Secara rinci pelaksanaan servis tangan bawah adalah sebagai berikut:

#### 1). Sikap Permulaan

Berdiri didaerah servis menghadap kelapangan. Bagi yang tidak kidal atau 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 beada ditengah.

#### 2). Gerak Pelaksanaan

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

### 3). 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.

Penguasaan teknik dasar permainan bola voli sangat diutamakan dalam rangka pencapaian prestasi yang optimal. Dengan demikian agar siswa dapat bermain dengan baik, maka mereka dituntut untuk dapat melakukan unsur gerak dari teknik dasar permainan bola voli yang benar.

Untuk meningkatkan prestasi dalam permainan bola voli, penguasaan teknik dasar harus didahului dalam

proses latihan. Teknik dasar yang ada dalam pemainan bola voli harus dilatihkan secara sistematis, berulang-ulang dan kontinyu guna mencapai tujuan hasil belajar yang optimal.

Penguasaan terhadap teknik dasar bermain bola voli merupakan unsur pokok dalam pembelajaran bola voli. Tolak ukur keberhasilan dalam pengajaran bola voli adalah penguasaan keterampilan teknik dasar bermain bola voli yang dimiliki oleh para siswa.

Siswa di SD pada umumnya belum memiliki keterampilan yang baik, sehingga unsur teknik ini harus mendapat prioritas dalam pembinaan. Demikian juga upaya pembinaan prestasi bola voli pada siswa di SDN 09 Semadu pada tahap pertama perlu dilatihkan kemampuan teknik.

Pada umumnya penguasaan keterampilan teknik yang dimiliki siswa belum baik. Hal ini terlihat pada saat melakukan pertandingan, jalannya pertandingan yang dilakukan nampak kurang menarik, karena teknik-teknik yang dilakukan masih kurang dikuasai.

Penguasaan teknik yang nampaknya masih kurang dikuasai oleh para siswa adalah teknik servis. Hal ini terlihat dimana siswa SDN 09 Semadu Kabupaten Sekadau tersebut dalam melakukan servis kurang akurat dan keras bahkan sering terjadi kesalahan yang menguntungkan tim lawan dan merugikan tim sendiri, sehingga prestasi yang dicapai kurang optimal.

Untuk meningkatkan dalam pencapaian prestasi bola voli, penguasaan terhadap keterampilan servis para siswa SDN 09 Semadu Kabupaten Sekadau tersebut harus ditingkatkan. Teknik servis yang pelu diajarkan pada

tahap awal, khususnya untuk siswa SD yaitu teknik servis bawah.

Pada umumnya masalah yang sering dihadapi oleh pemain pemula seperti siswa SDN 09 Semadu Kabupaten Sekadau adalah masalah peralatan. ‘Peralatan merupakan kondisi eksternal memberikan pengaruh yang dominan terhadap proses belajar dan penampilan gerak’ (Rusli Lutan, 1988:322).

Peralatan yang dibutuhkan dalam permainan bola voli adalah bola dan jaring (net). Bagi siswa SD, ukuran lapangan, net, dan bola yang standar, cukup berat. Dalam proses belajar siswa memiliki perasaan takut mengalami cedera atau sakit. Keadaan ini dapat menjadi penghambat dalam proses pembelajaran teknik.

Pembelajaran bola voli di SDN 09 Semadu Kabupaten Sekadau memerlukan modifikasi baik dalam peralatan berupa tinggi net diturunkan, bola yang lebih ringan maupun lapangan yang diperkecil maupun metode pembelajarannya.

Metode tahapan diharapkan dapat digunakan untuk meningkatkan hasil belajar teknik servis bola voli. Ada beberapa metode tahapan yang sudah sering digunakan untuk memperbaiki teknik dasar servis bola voli.

Banyak kendala yang dihadapi oleh guru pendidikan jasmani SD dalam usaha meningkatkan hasil pembelajaran, misalnya prasarana dan sarana, fasilitas yang terbatas serta metode pembelajaran yang tidak sesuai.

Karena keterbatasan tersebut menyebabkan hasil pembelajaran siswa SDN 09 Semadu Kabupaten Sekadau, khususnya pada cabang olahraga

permainan bola voli belum dapat dicapai secara optimal.

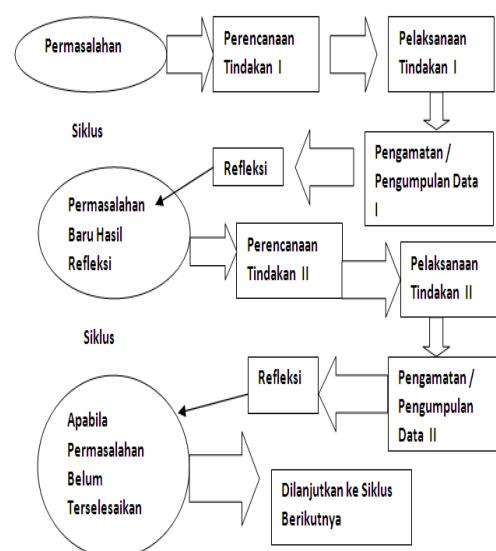
Untuk mengetahui secara pasti apakah penerapan metode belajar sesuai dan efektif guna meningkatkan hasil pembelajaran servis bawah bola voli pada siswa kelas IV SDN 09 Semadu Kabupaten Sekadau, perlu dikaji lebih mendalam dengan cara membandingkan antara metode pembelajaran tersebut.

Maka perlu diadakan penelitian “Upaya peningkatan hasil belajar servis bawah bola voli dengan metode tahapan pada Siswa SDN 09 Semadu Kabupaten Sekadau”.

## METODE

Penelitian tindakan ini dilakukan melalui putaran setiap siklusnya. Menurut Suharsimi Arikunto, Suhardjono, dan Supardi (2012:16), “ada empat tahapan yang lazim dilalui, yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi”.

Adapun model penelitian tindakan yang digunakan adalah sebagai berikut:



**Bagan 1 Desain PTK**

Subyek dalam penelitian ini adalah guru berkolaborasi dengan siswa kelas IV SDN 09 Semadu Kabupaten Sekadau sebanyak 28 siswa.

### Teknik Pengumpulan Data

Dalam hal ini peneliti terjun langsung ketempat pelaksanaan penelitian. Pada observasi awal peneliti langsung mengamati pelaksanaan pembelajaran servis bawah dengan indikator pengenalan teknik dasar servis bawah yang dilakukan oleh guru mata pelajaran selama jam pelajaran berlangsung. Dari hasil pengamatan, peneliti menemukan berbagai macam permasalahan yang dihadapi oleh siswa.

### Teknik Analisis Data

Analisis data ini dilakukan secara deskriptif kualitatif berdasarkan hasil observasi terhadap aktifitas, dan hasil belajar.

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, sebagaimana rumus di bawah ini:

**Post rate – base rate**

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

#### Keterangan :

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

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Data yang telah diperoleh ini merupakan data awal dari pelaksanaan penelitian. Adapun data hasil tes Pra siklus servis bawah bola voli. Agar memudahkan dalam melihat data hasil belajar tersebut, akan ditunjukkan pada tabel di bawah ini:

**Tabel 1 Nilai Hasil Tes Awal Servis Bawah Bola voli**

Ketuntasan	Jumlah Siswa	Persentase
Tuntas	8	29 %
Belum Tuntas	20	71 %
Jumlah	28	100 %

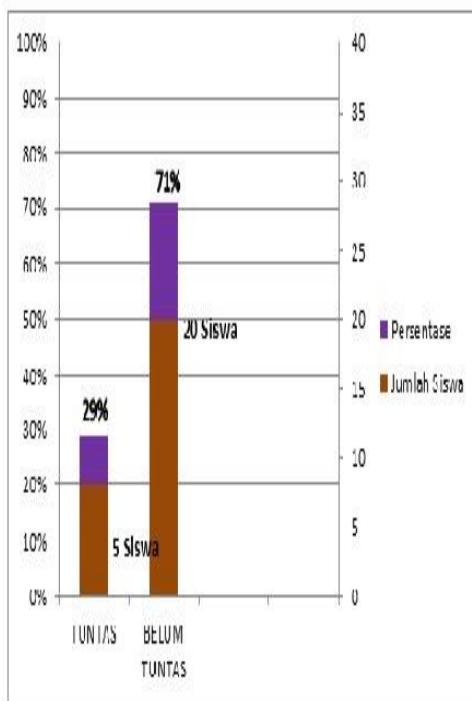
Melihat dari tabel yang telah ditampilkan, data tersebut diperoleh data ketuntasan siswa hanya sebesar 29% atau sebanyak 8 siswa, sedangkan siswa yang belum tuntas 71% atau sebanyak 20 siswa.

Hal ini menunjukkan bahwa ketuntasan masih dibawah kriteria minimal sehingga perlu dilanjutkan ke siklus berikutnya.

Data di atas menunjukkan bahwa siswa yang tuntas hanya sebesar 29% dan belum tuntas sebesar 71%.

Hal ini menandakan bahwa terdapat masalah yang harus diselesaikan dan perlu ditangani secara khusus dengan sebuah metode pembelajaran yang efektif. Untuk itu, peneliti menindaklanjuti permasalahan tersebut dengan solusi melalui metode tahapan.

Berdasarkan tabel diatas dapat dibuatkan grafik ketuntasan hasil belajar sebagaimana grafik 1 di bawah ini:



**Grafik 1 Pra Siklus**

#### **Deskripsi Hasil Tindakan Siklus I**

Untuk mengetahui peningkatan kemampuan lompat servis bawah bola voli di SDN 09 Semadu dengan metode tahapan yang di dirancang untuk membuat anak senang, gembira dan menemukan gerak yang sesunguhnya dalam pembelajaran servis bawah bola voli.

Perhatikan tabel 2 di bawah ini:

**Tabel 2 Siklus I Servis Bawah Bola Voli**

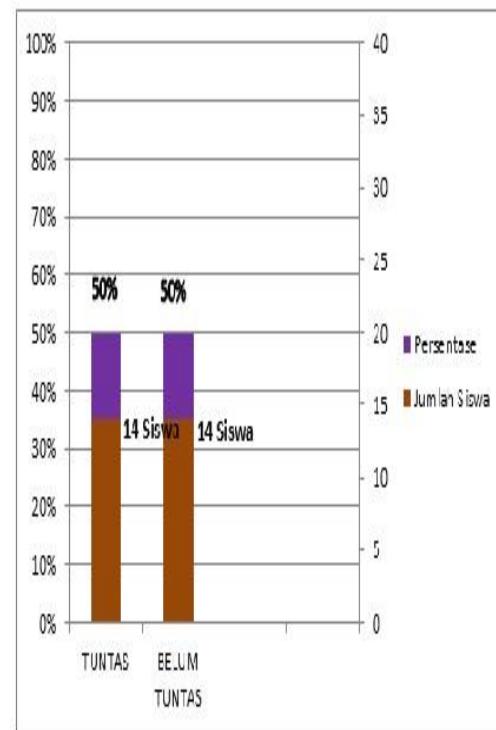
Ketuntasan	Jumlah Siswa	Persentase
Tuntas	14	50 %
Belum Tuntas	14	50 %
Jumlah	28	100 %

Melihat dari tabel di atas, menunjukkan bahwa sebanyak 14 siswa termasuk pada kolom tuntas dan yang belum tuntas sebanyak 14 siswa yang menandakan hal positif dari tindakan yang dilakukan dimana terdapat jumlah persentase yang sama, terjadi peningkatan yang seimbang antara siswa yang tuntas dan belum tuntas.

Sehingga dapat dikatakan melalui metode tahapan dapat meningkatkan ketuntasan dalam servis bawah bola voli.

Walaupun dalam hasil akhirnya pada siklus I ini masih terdapat siswa yang nilainya belum memenuhi dari ketercapaian hasil tes yaitu 75%.

Perhatikan grafik 2 di bawah ini:



**Grafik 2 Siklus I**

Dari seluruh siswa yang diberi tindakan terdapat beberapa siswa yang termasuk dalam kategori tuntas adalah

sebanyak 14 siswa atau sebesar 50%, sedangkan yang termasuk dalam kategori belum tuntas sebanyak 14 siswa atau sebesar 50% saja. Tentu saja data ini belum mencukupi untuk mencapai KKM 75% dari jumlah siswa.

Maka tindakan akan dilakukan pada siklus II dengan tujuan mendapatkan hasil belajar yang maksimal. Menindak lanjuti dari belum tercapainya indikator keberhasilan minimal (KKM) yang sudah ditetapkan.

Maka perlu dilanjutkan ke siklus II dengan komposisi materi yang lebih dirancang lebih baik (perbaikan), sedangkan untuk instrumen penilaian pelaksanaan pembelajaran tidak berubah.

### Deskripsi Hasil Tindakan Siklus II

Berdasarkan dari hasil evaluasi yang telah dilaksanakan pada Siklus II, terdapat peningkatan prestasi siswa yang semula nilai rata-rata dari Siklus I sebesar 50%, pada siklus II terjadi peningkatan sebesar 50%, sebagaimana tampak pada tabel berikut:

**Tabel 3 Rekapitulasi Nilai Hasil Belajar Siswa pada Siklus II**

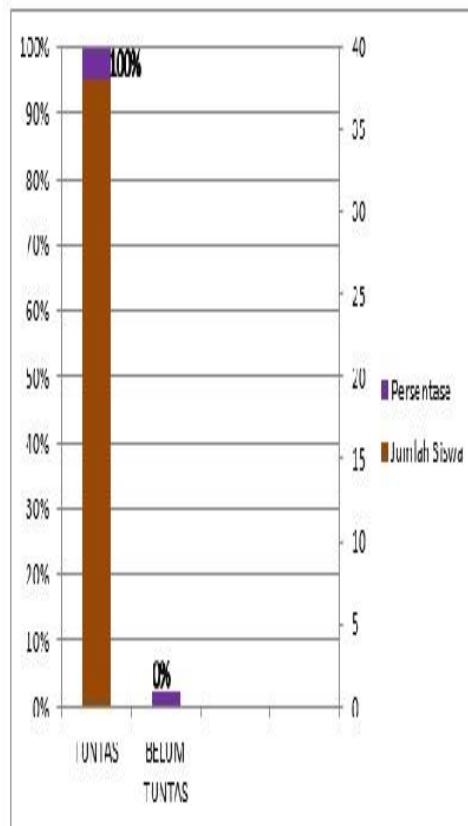
Keberhasilan	Jumlah Siswa	Persentase
Belum Tuntas	0	0%
Jumlah	28	100%

Tabel di atas menunjukkan bahwa secara umum terjadi peningkatan yang luar biasa terhadap kemampuan servis bawah bola voli pada siswa kelas IV SDN 09 Semadu pada Siklus II.

Adapun nilai persentase rata-rata dari siklus I sebesar 50% menjadi

100% pada siklus II. Peningkatan terjadi dengan ditunjukannya data hasil belajar yang meningkat dengan luar biasa. Jadi dapat disimpulkan bahwa pada Siklus II terjadi peningkatan sebesar 50%.

Sebagai perbandingan perhatikan grafik di bawah ini:



**Grafik 3 Siklus II**

Pada Siklus II ini pembelajaran servis bawah bola voli dengan metode tahapan dinyatakan berhasil dimana jumlah siswa yang termasuk dalam kategori tuntas sebanyak 28 siswa atau sebesar 100%.

Jadi keseluruhan dari siswa yang mengikuti pembelajaran servis bawah bola voli tuntas sebesar 100%, sehingga dari dapat ini dapat dikatakan bahwa tidak terdapat siswa yang tidak

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

### **Pembahasan**

Penelitian ini merupakan penelitian yang ingin memberikan keberhasilan bagi siswa untuk mencapai hasil belajar yang maksimal dan mencapai ilmu yang tepat, dalam perbaikan kesalahan, peranan guru dalam proses pembelajaran cukup besar.

Pengajar atau guru perlu mengidentifikasi kesalahan-kesalahan yang dilakukan pemain, dan selanjutnya diberikan pembetulan. Selama proses pembelajaran servis tangan bawah, koreksi dan pembetulan gerakan yang dilakukan pemain perlu diberikan secara terus-menerus agar hasilnya lebih optimal.

Program pembelajaran yang baik adalah program pembelajaran yang sesuai dengan kondisi pelakunya. Pemberian pembelajaran yang baik harus memperhatikan tingkat kemampuan dan perkembangan siswa. pengajar, khususnya di sekolah dasar perlu mengetahui karakteristik pertumbuhan dan perkembangan siswa SD.

Kemampuan fisik, psikomotor dan psikologis manusia berkembang sesuai dengan tingkatan usia dan taraf pertumbuhan fisiknya. Manusia dari anak-anak hingga dewasa mengalami berbagai perkembangan, antara lain yaitu perkembangan fisiologis, psikologis, intelektual, sosial dan kemampuan gerak.

Secara kronologis sepanjang hidupnya manusia dapat dibedakan

dalam lima tahapan kehidupan, yaitu “(a) fase sebelum lahir (*prenatal*), (b) fase bayi (*infant*), (c) fase anak-anak (*childhood*), (d) fase adolesensi (*adolescence*), dan (e) fase dewasa (*adulthood*)” (Sugiyanto, 1998: 7).

Pembelajaran yang mudah dilakukan yaitu apabila guru pada saat mengajar mempunyai pengetahuan dan pemahaman akan kebutuhan siswa sehingga keinginan yang sulit untuk mencapai ketuntasan belajar akan mudah diperoleh.

Setelah dilakukan penelitian pada pembelajaran servis bawah bola voli menggunakan metode tahapan terdapat peningkatan yang signifikan dan luar biasa, dari pelaksanaan tes awal pra-siklus, dilanjutkan siklus I sampai ke tahap siklus II menjadi proses penting bagi pencapaian hasil belajar yang maksimal.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka dapat dikatakan penelitian dengan metode tahapan sangat efektif untuk hasil belajar servis bawah bola voli. Siswa menjadi terlibat aktif dan mempunyai peran yang kuat dalam pembelajaran, sehingga tujuan dari penelitian ini dapat tercapai demi kemajuan hasil belajar siswa.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa siklus I terdapat peningkatan hasil ketuntasan dengan persentase yang sama yaitu dengan jumlah 14 siswa atau sebesar 50% dan siswa yang belum tuntas berjumlah 14 siswa atau sebesar 50%. Sedangkan siklus II terdapat hasil siswa dengan kategori tuntas semua dengan siswa lulus berjumlah 28 siswa atau sebesar

100% dan belum tuntas berjumlah 0 atau tidak ada.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan adapun saran yang dapat diajukan yaitu: (1) Siswa yang aktif dan semangat mengikuti pembelajaran menandakan bahwa saat proses belajar tersebut sangat tepat bagi siswa (2) Sebaiknya seorang pendidik untuk membuat siswa mendapatkan hasil belajar yang memuaskan juga harus memperhatikan proses terlebih dahulu dengan begitu hasil belajar akan dicapai.

### DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Lutan, Rusli. (1988). *Perencanaan Pembelajaran Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah. Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III
- Sugiyanto 1998. *Belajar Gerak*. Jakarta : KONI Pusat.
- Yunus, M. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Depdikbud