

**PENERAPAN LATIHAN PAPAN PANTUL UNTUK MENINGKATKAN KEAKTIFAN SISWA DAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR PASING BAWAH PERMAINAN BOLA VOLI
(Studi pada Mata Pelajaran PJOK Kelas VI SD Negeri 9 Pagar Alam)**

Suwarno¹⁾, Bayu Insanisty²⁾

¹⁾SD Negeri 9 Pagar Alam, ¹⁾Universitas Bengkulu

¹⁾suwarnotri72@gmail.com.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan penerapan latihan papan pantul untuk meningkatkan keaktifan siswa; mendeskripsikan penerapan latihan papan pantul dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar passing bawah permainan voli; untuk mendeskripsikan efektivitas penerapan latihan papan pantul dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar passing bawah pada mata pelajaran PJOK. Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK) dan kuasi eksperimen. Subjek penelitian adalah siswa kelas VI SD Negeri 9 Pagar Alam. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan lembar observasi untuk mengukur proses pembelajaran dan keaktifan siswa dan tes untuk mengukur keterampilan passing bawah. Sedangkan analisa data digunakan analisis skor rata-rata, uji normalitas dan uji homogenitas serta uji t-tes. Pada siklus I skor rata-rata keaktifan siswa 2,41 rata-rata nilai keterampilan passing bawah 66,67 ketuntasan klasikal 50%, siklus II rata-rata keaktifan siswa 2,95 rata-rata keterampilan passing bawah 73,92 dengan ketuntasan klasikal 70,83%, siklus III rata-rata keaktifan siswa 3,40 rata-rata keterampilan passing bawah 83,71 dengan ketuntasan klasikal 95,83%. Penelitian ini menghasilkan kesimpulan: (1) penerapan latihan papan pantul dapat meningkatkan keaktifan siswa; (2) penerapan latihan papan pantul dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar passing bawah permainan voli; (3) penerapan latihan papan pantul efektif untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar passing bawah permainan voli

Kata kunci: Latihan papan pantul, keaktifan, keterampilan passing bawah

APPLICATION OF BACKBOARD TRAINING TO IMPROVE STUDENT ACTIVITY AND BASIC ENGINEERING SKILLS BOTTOM VOLUME
(Study on PJOK Subject Class VI SD Negeri 9 Pagar Alam)

Suwarno¹⁾, Bayu Insanisty²⁾

¹⁾SD Negeri 9 Pagar Alam, ¹⁾Universitas Bengkulu

¹⁾suwarnotri72@gmail.com.

ABSTRACT

This study aims to describe the implementation of the bounce board exercise to increase student activity; to describe the implementation of the bounce board exercise in improving the basic technique of under passing skill of volleyball; to describe the effectiveness of the application of the bounce board exercise in increase the basic technique of under passing skills in the subjects of sports and Health Education. This type of research is classroom action research (CAR) and quasi-experimental. The research subjects were sixth grade students of SD Negeri 9 Pagar Alam Data collection techniques in this study used observation sheets to measure the learning process and creative thinking abilities of students and tests to measure learning achievement. While the data analysis used the average score analysis, normality test and homogeneity test and t-test In the first cycle the average score of student activeness is 2.41 the average score of underpassing skills is 66.67 classical completeness 50%, the second cycle the average student activeness is 2.95 the average of underpassing skills is 73.92 with 70 classical completeness , 83%, in the third cycle the average student activeness was 3.40 the average of underpassing skills was 83.71 with classical completeness 95.83%. This study resulted in the following conclusions: (1) the implementation of the bounce board exercise can increase student activity; (2) the implementation of of the bounce board exercise can improve the basic technique of under passing the volleyball game; (3) the implementation of the bounce board exercise is effective to improve the basic technique of passing under skills in volleyball games

Keywords: bounce board training, activeness, under-passing skills

PENDAHULUAN

Pendidikan sebagai usaha sadar dan terencana menunjukkan bahwa pendidikan adalah sebuah proses yang disengaja dan dipikirkan secara matang (proses kerja intelektual). Upaya mewujudkan suasana pembelajaran lebih ditekankan untuk menciptakan kondisi dan pra kondisi agar siswa belajar, sedangkan proses pembelajaran lebih mengutamakan pada upaya bagaimana mencapai tujuan-tujuan pembelajaran atau kompetensi siswa. Dalam konteks pembelajaran yang dilakukan guru, maka guru dituntut untuk dapat mengelola pembelajaran (*learning management*), yang mencakup perencanaan, pelaksanaan, dan penilaian pembelajaran (lihat Permendiknas RI No. 41 Tahun 2007 tentang Standar Proses). Di sini, guru lebih berperan sebagai agen pembelajaran (lihat penjelasan PP 19 tahun 2005), tetapi dalam hal ini saya lebih suka menggunakan istilah manajer pembelajaran, dimana guru bertindak sebagai seorang *planner, organizer* dan *evaluator* pembelajaran). Sama seperti dalam mewujudkan suasana pembelajaran, proses pembelajaran pun seyogyanya didesain agar peserta didik dapat secara aktif mengembangkan segenap potensi yang dimilikinya, dengan mengedepankan pembelajaran yang berpusat pada siswa (*student-centered*) dalam bingkai model dan strategi pembelajaran aktif (*active learning*), ditopang oleh peran guru sebagai fasilitator belajar.

Persoalan pendidikan yang harus dihadapi sekarang adalah bagaimana upaya guru sebagai pendidik generasi muda menyukseskan program pemerintah di bidang pendidikan dengan cara membuka wawasan berfikir yang beragam dari seluruh siswa, sehingga mereka dapat

mempelajari berbagai konsep dan mengaitkannya dengan kehidupan nyata. Hal ini merupakan tantangan yang harus dihadapi guru setiap hari. Untuk mengatasi hal tersebut guru hendaknya memiliki wawasan yang luas, kritis, kreatif dan inovatif dalam proses pembelajarannya.

Proses pembelajaran di kelas sekarang ini masih berfokus pada guru sebagai sumber utama pengetahuan (*teacher centered*), dimana metode pembelajaran ceramah (metode konvensional) menjadi pilihan utama. Secara idealis untuk menciptakan proses pembelajaran yang efektif dan efisien diperlukan metode pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik materi dan keadaan siswa. Verbalisme siswa merupakan problem besar yang harus diminimalisir karena siswa hanya hafal apa yang mereka dengar akan tetapi tidak memahami apa yang mereka hafal tersebut. Kondisi ini akan semakin menyulitkan siswa ketika ia berhadapan dengan persoalan yang berbeda konteks akan tetapi substansinya sama. Untuk memberdayakan potensi, kreatifitas dan keaktifan siswa proses pembelajaran yang bersifat berpusat pada guru (*teacher centered*) harus bergeser menjadi berpusat pada siswa (*student centered*).

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional., maka perlu adanya variasi dan kreatifitas metode pembelajaran yang harus dilakukan seorang guru, yaitu dengan menerapkan metode pembelajaran yang kooperatif dan lebih bersifat *student centered*. Adapun langkah yang dapat diambil diantaranya adalah penerapan penggunaan alat bantu pada mata pelajaran PJOK. Penerapan penggunaan alat bantu dalam proses pembelajaran akan menciptakan suasana

kelas yang aktif, siswa dapat saling mendengar, saling berbagi, saling memberi dan menerima.

Pendidikan jasmani menurut Samsudin (2008:2) adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lebih lanjut Syaifuddin dan Muhadi (2009: 5) menjelaskan bahwa tujuan yang ingin dicapai melalui pendidikan jasmani mencakup pengembangan individu secara menyeluruh. Artinya, cakupan pendidikan jasmani tidak hanya pada aspek jasmani saja tetapi juga aspek kognitif, afektif, dan psikomotor.

Ahmadi (2007: 20) bahwa permainan bolavoli merupakan permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Permainan bolavoli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bolavoli. Teknik dasar bermain bola voli sangat penting untuk dikuasai. Hal ini dikarenakan dengan kemampuan teknik dasar bermain bola voli, maka pemain akan menjadi terampil. Suharno (2009: 35-36) mengemukakan bahwa teknik dasar dalam permainan bolavoli meliputi: 1) teknik servis tangan bawah, 2) teknik servis tangan atas, 3) teknik *pasing* bawah, 4) teknik *pasing* atas, 5) teknik umpan (*set up*), 6) teknik *smash* normal, (7) teknik blok (bendungan). Pendapat yang sama juga dikemukakan oleh Ahmadi (2007: 20), teknik yang harus dikuasai dalam permainan bola voli yaitu terdiri atas *service*, *pasing* bawah, *pasing* atas, *block*, dan *smash*. *Pasing* bawah merupakan teknik dasar memainkan bola dengan menggunakan kedua tangan, yaitu perkenaan bola pada kedua lengan bawah, dan *pasing* bawah merupakan teknik yang

sering digunakan untuk menerima bola servis atau *smash*.

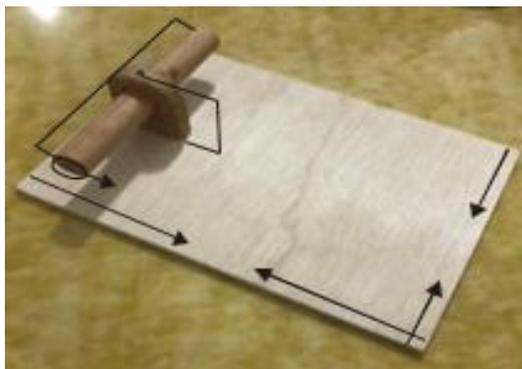
Menurut Harsono, (1988: 102) mengatakan bahwa latihan juga bisa dikatakan sebagai sesuatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah.

Latihan dilaksanakan dengan langkah-langkah berikut 1) Menjelaskan maksud dan tujuan latihan terbimbing pada siswa. 2) Guru harus lebih menekankan pada diagnosa, karena latihan permulaan belum bisa mengharapkan siswa mendapatkan keterampilan yang sempurna. 3) Mengadakan latihan terbimbing sehingga timbul response siswa yang berbeda-beda untuk peningkatan keterampilan dan penyempurnaan kecakapan siswa. 4) Memberi waktu untuk mengadakan latihan yang singkat agar tidak melelahkan dan membosankan dan guru perlu memperhatikan response siswa apakah telah melakukan latihan dengan tepat dan cepat. 4) Meneliti hambatan atau kesukaran yang dialami siswa dengan cara bertanya kepada siswa, serta memperhatikan masa latihan dengan mengubah situasi sehingga menimbulkan optimisme dan rasa gembira pada siswa yang dapat menghasilkan keterampilan yang baik. 5) Guru dan siswa perlu memikirkan dan mengutamakan proses-proses yang pokok dan tidak banyak terlibat pada hal-hal yang tidak diperlukan. 6) Guru perlu memperhatikan perbedaan individual siswa, sehingga kemampuan dan kebutuhan siswa masing-masing dapat berkembang. Dalam pengimplementasiannya, latihan digunakan untuk: 1) Kecakapan motoris, misalnya: menggunakan alat-alat (musik, olahraga, menari, pertukangan dan sebagainya) 2) Kecakapan mental, misalnya: menghafal, menjumlah, menggalikan, membagi, dan sebagainya.

Alat yang digunakan dalam penelitian

ini merupakan modifikasi dari peneliti yang bertujuan atau digunakan untuk metode melatih kemampuan teknik Pasing Bawah bola voli. Alat modifikasi ini berbentuk papan persegi panjang mempunyai grip diujung papan, spesifikasi seperti berikut: panjang (35cm), lebar (25cm) dan tebal (1cm) ukuran tersebut didasarkan dari observasi peneliti saat melatih dengan mengukur panjang lengan atlet dari tangan sampai diatas siku rata-rata P (35cm) dengan tujuan saat pemakaian kedua siku tidak tertekuk sehingga lengan tetap lurus, lebar jarak antara kedua lengan atas L (25cm) lebih aerodynamic sehingga permukaan perkenaan sesuai dengan saat melakukan Pasing tanpa menggunakan alat dan tebal (1cm) agar tidak berat serta nyaman saat dipakai.

Gambar 1 Alat Bantu Papan Pantul



Cara menggunakan alat sebagai berikut: 1) Kedua tangan menggenggam grip dengan cara dikepal seperti kepalan tangan saat Pasing Bawah. 2) Pegang *grip* dengan kuat. 3) Pastikan papan menempel pada permukaan lengan tanpa ada *space*. 4) Gunakan dengan menggunakan bola atau tanpa bola.

Alat bantu papan pantul ini bertujuan untuk melatih dan memperbaiki kemampuan *pasing* bawah, kegunaan alat papan pantul antara lain yaitu: a) Melatih atau memperbaiki sikap lengan agar tetap lurus menjaga gerakan menekuk siku saat Pasing Bawah. b) Meningkatkan konsentrasi dan kontrol bola (jika menggunakan bola dan target). c)

Membuat suasana latihan terasa lebih menyenangkan bagi siswa. d) Selain itu alat bantu (Modifikasi alat) dianggap sebagai salah satu hal yang dapat membantu guru selama proses kegiatan belajar mengajar dengan keterbatasan yang dimiliki oleh sekolah atau kebutuhan yang diperlukan siswa selama kegiatan pembelajaran. Samsudin (2008: 58) modifikasi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh para guru agar proses pembelajaran dapat mencerminkan DAP (*developmentally appropriate practice*). Artinya bahwa tugas ajar yang disampaikan harus memerhatikan perubahan kemampuan atau kondisi anak, dan dapat membantu mendorong perubahan tersebut.

Aktivitas dalam proses pembelajaran sangatlah penting. Proses pembelajaran pada hakekatnya digunakan untuk mengembangkan aktivitas peserta didik melalui berbagai interaksi dan pengalaman belajar. Proses belajar mengajar akan berlangsung dinamis ketika siswa dapat terlibat langsung dalam pembelajaran. Dengan demikian siswa perlu dilibatkan dalam aktivitas pembelajaran agar proses pembelajaran menjadi efektif. Pengajaran yang efektif adalah pengajaran yang menyediakan kesempatan belajar mandiri atau melakukan aktivitas sendiri. Dengan belajar siswa memperoleh pengetahuan, pemahaman, dan aspek-aspek tingkah laku lainnya, serta mengembangkan ketrampilan yang bermakna untuk hidup di masyarakat (Oemar Hamalik, 2008:171-172).

Untuk mencapai keberhasilan belajar perlu melalui berbagai macam aktivitas, baik aktivitas fisik maupun psikis. Aktivitas fisik adalah siswa giat aktif dengan anggota badan, membuat sesuatu, bermain maupun bekerja, ia tidak hanya duduk dan mendengarkan, melihat atau hanya pasif. Siswa yang memiliki aktivitas psikis (kejiwaan) adalah jika daya jiwanya bekerja sebanyak-banyaknya atau berfungsi dalam

rangka pembelajaran. Menurut teori kognitif, anak memiliki sifat aktif, konstruktif, dan mampu merencanakan sesuatu. Anak mampu untuk mencari, menemukan, dan menggunakan pengetahuan yang telah diperolehnya. Dalam proses belajar mengajar anak mampu mengidentifikasi, merumuskan masalah, mencari dan menemukan fakta, menganalisis, menafsirkan dan menarik kesimpulan (Dimiyati dan Mudjiono, 2009: 45).

Keterlibatan siswa dalam proses belajar mengajar dan diharapkan dalam pembelajaran siswa harus bersikap aktif sesuai dengan peran siswa sebagai subjek pembelajaran. Keaktifan siswa dalam kegiatan belajar adalah untuk mengkonstruksi pengetahuan mereka sendiri. Keaktifan dapat membangun pemahaman atas persoalan atau segala sesuatu yang mereka hadapi dalam proses pembelajaran.

METODE

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas, yang dilakukan secara kolaboratif dan partisipatif. Artinya peneliti tidak melakukan penelitian sendiri namun bekerjasama dengan guru kelas yang lain. Secara partisipatif bersama-sama dengan mitra peneliti akan melaksanakan penelitian ini langkah demi langkah. Penelitian ini menciptakan kolaborasi atau partisipasi antara peneliti dan guru pendamping. Peneliti terlibat langsung dalam proses penelitian sejak awal sampai dengan hasil penelitian berupa laporan. Penelitian ini dilaksanakan dalam siklus tindakan, yang mana pada siklus tersebut siklus terdiri dari dari empat langkah (Arikunto, 2008:6) sebagai berikut: 1)Perencanaan yaitu merumuskan masalah, menentukan tujuan dan metode penelitian serta membuat rencana tindakan, 2) Tindakan yang dilakukan sebagai upaya perubahan yang dilakukan,

3) Observasi, dilakukan secara sistematis untuk mengamati hasil atau dampak tindakan terhadap proses belajar mengajar, 4)Refleksi, yaitu mengkaji dan mempertimbangkan hasil dampak tindakan yang dilakukan.

Penelitian ini menggunakan kuasi eksperimen. Penelitian ini dilakukan menggunakan pre-test dan post-test control group design.

Tabel 1 Desain Penelitian Eksperimen

Subyek	Pretest	Perlakuan	Posttest
E	O ₁	X ₁	O ₂
K	O ₃		O ₄

Subyek penelitian kelas PTK adalah kelas VI SD Negeri 9 Pagar Alam sebanyak 24 siswa, terdiri dari 11 laki-laki dan 13 perempuan, kelas eksperimen sebanyak 21 orang dan kelas control sebanyak 22 orang siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes dan observasi.

Teknik Analisa data yang digunakan adalah analisis data terhadap hasil proses pembelajaran dan keaktifan siswa dilakukan dengan mengambil data dari lembar observasi yang diperoleh dari hasil pengamatan. Selanjutnya skor yang muncul dalam setiap deskriptor dicari nilai rata-ratanya. Dari skor rata-rata ini digunakan untuk menentukan kategori, yaitu:

Tabel 2 Kategori Rata-Rata Variabel Hasil Observasi

Rata-Rata	Kategori
1,00 – 1,75	Sangat Kurang (SK)
1,76 – 2,50	Kurang (K)
2,51 – 3,25	Baik (B)
3,26 – 4,00	Sangat Baik (SB)

(Sumber: Ridwan, 2007:48)

Analisa data kuasi eksperimen dilakukan dengan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji t. Untuk menganalisis hasil belajar siswa pada penelitian ini digunakan uji *independent sample t-test*.

Singgih Santosa (2014;79) menyatakan bahwa uji *independent sample t-test* adalah uji hipotesis ini digunakan untuk membandingkan rata-rata dari dua grup yang tidak berhubungan satu dengan lainnya, dengan tujuan apakah kedua grup tersebut mempunyai rata-rata yang sama atau tidak.

Untuk menganalisis prestasi belajar siswa pada penelitian eksperimen semu digunakan uji-t dua sampel tidak berhubungan dengan menggunakan microsoft excel *t-test: two samples assuming equal variances*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada tahap studi awal digunakan penelitian yang bersifat deskriptif tentang pelaksanaan pembelajaran di SD Negeri 9 Pagar Alam kelas VI Observasi awal dilaksanakan pada bulan Oktober - November 2020. Observasi ini dilakukan agar memperoleh gambaran (1) metode pembelajaran yang diterapkan (2) keaktifan siswa (3) keterampilan teknik dasar pasing bawah permainan bola voli.

Secara umum guru PJOK masih melakukan kegiatan pembelajaran menggunakan metode konvensional, komunikasi masih satu arah, pembelajaran berpusat pada guru sehingga siswa nampak mengalami kebosanan saat mendengarkan penjelasan guru dan kurang berani menggunakan model dan metode pembelajaran yang menarik. Disisi lain sarana yang mendukung pembelajaran PJOK misal media pembelajaran terbilang masih sangat kurang, padahal sarana dan prasarana adalah salah satu hal penting yang dapat meningkatkan kualitas dan mutu pendidikan, secara langsung akan berpengaruh terhadap kemampuan psikomotorik siswa. Dalam pelajaran PJOK aktivitas fisik adalah siswa giat aktif dengan anggota badan, membuat sesuatu, bermain maupun bekerja, masih ditemukan siswa hanya duduk dan

mendengarkan, melihat atau hanya pasif, data tentang nilai mata pelajaran PJOK kelas VI SD Negeri 9 Pagar Alam masih berada di bawah kriteria ketuntasan minimal (KKM) mata pelajaran PJOK yaitu 75.

Dari permasalahan yang dikemukakan di atas peneliti bekerja sama dengan kepala sekolah dan rekan guru merencanakan untuk memperbaiki proses kegiatan pembelajaran dengan penerapan Latihan papan pantul. Metode latihan suatu cara mengajar dengan memberikan latihan-latihan terhadap apa yang telah dipelajari siswa sehingga memperoleh suatu keterampilan tertentu. Sehingga dengan diberikan latihan yang berulang-ulang diharapkan siswa dapat menguasai keterampilan tertentu dengan baik

Hasil Penelitian Siklus I

Penerapan latihan di fokuskan pada penjelasan tentang papan pantul, fungsi dan cara menggunakannya. Siswa berlatih menggunakan papan pantul tanpa bola setelah itu dilanjutkan dengan menggunakan bola. Siswa berlatih perorangan dan berpasangan.

Adapun hasil pengamatan proses pembelajaran dengan metode latihan papan pantul pada siklus pertama dengan skor rata-rata 2,88 kategori baik.

Hasil observasi keaktifan siswa menunjukkan keaktifan siswa masih perlu dikembangkan karena siswa belum segera berkumpul untuk mengikuti pembelajaran, belum aktif melakukan gerakan cenderung menunggu teman. Berdasarkan pengamatan pada saat proses pembelajaran diperoleh skor keaktifan siswa 2,41 dengan kategori kurang.

Observasi Keterampilan Teknik Pasing Bawah diperoleh dari data nilai rata-rata pretest dan posttest, diperoleh hasil rata-rata nilai *pre-test* sebesar 47,96 dengan nilai terendah adalah 33 dan tertinggi 75, hasil *posttest* diperoleh nilai

rata-rata siswa pada siklus pertama ini adalah 66,67 dengan nilai tertinggi 83 dan terendah 50. Hasil uji-t *pre-test* dan *post-test* pada siklus pertama diperoleh t_{hitung} sebesar 9,74 bila dibandingkan pada t_{tabel} dengan dk 23 pada taraf signifikansi 0,05 atau 5% sebesar 2,07 didapat t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} . Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah pembelajaran dengan penerapan latihan papan pantul

Hasil Penelitian Siklus II

Pelaksanaan pembelajaran pada siklus II dilaksanakan dengan mempertimbangkan hasil refleksi siklus I, yaitu latihan pasing bawah dilakukan siswa secara berpasangan dengan menggunakan papan pantul.

Hasil observasi terhadap implementasi tindakan pada siklus kedua dengan hasil pengamatan terlihat bahwa rata-rata nilai skor kegiatan guru pada proses pembelajaran siklus kedua adalah 3,50 termasuk dalam kategori "baik sekali".

Keaktifan siswa pada siklus kedua adalah 2,95 dengan kategori "Baik". Hal ini menunjukkan bahwa keaktifan siswa pada mata pelajaran PJOK mulai mengalami peningkatan.

Nilai rata-rata *post-test* siswa pada siklus kedua adalah 70,83 dengan nilai tertinggi 91 dan terendah 50. Hasil uji-t *pre-test* dan *post-test* pada siklus kedua diperoleh t_{hitung} sebesar 7,94 bila dibandingkan pada t_{tabel} dengan dk 23 pada taraf signifikansi 0,05 atau 5% sebesar 2,07 didapat t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} . Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah pembelajaran dengan penerapan latihan papan pantul.

Hasil Penelitian Siklus III

Penelitian pada siklus III dilakukan dengan melakukan latihan menggunakan papan pantul menggunakan bola dengan

asaran tembok. Rata-rata nilai kegiatan guru pada proses pembelajaran siklus ketiga adalah 3,83 dalam kategori " Sangat Baik". Ini menunjukkan bahwa penerapan latihan papan pantul yang diharapkan prosesnya dapat meningkatkan keaktifan siswa dan keterampilan pasing bawah siswa sudah dapat dikembangkan secara optimal.

Skor rata-rata nilai keaktifan siswa pada siklus ketiga adalah 3,40 dan dikategorikan baik sekali. Hal ini menunjukkan bahwa keaktifan pada mata pelajaran pjok dengan menerapkan latihan papan pantul mengalami peningkatan.

Hasil *pretest* diperoleh rata-rata sebesar 71,25 dengan nilai tertinggi 83 dan terendah 50. Di akhir proses pembelajaran peserta didik diberi tes dengan tujuan untuk mengetahui tingkat keberhasilan peserta didik dalam proses pembelajaran dengan penerapan latihan papan pantul yang telah dilakukan. Nilai rata-rata *post-test* pada siklus III adalah 83,71 dengan nilai tertinggi 100 dan terendah 67.

Hasil uji-t *pre-test* dan *post-test* pada siklus ketiga diperoleh t_{hitung} sebesar 19,47 bila dibandingkan pada t_{tabel} dengan dk 23 pada taraf signifikansi 0,05 atau 5% sebesar 2,07, maka t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} . Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai rata-rata *pre-test* dengan nilai rata-rata *post-test* atau dengan kata lain terjadi peningkatan prestasi belajar siswa yang signifikan pada siklus ketiga.

Hasil Penelitian Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol

Berdasarkan uji normalitas, selanjutnya dilakukan perhitungan untuk uji homogenitas, bahwa varian $(SD)^2 = 93,9675$ (kelas eksperimen) dan varian $(SD)^2 = 57,5296$ (kelas kontrol). Dari hasil tersebut dimasukkan ke rumus uji F, dan hasil yang diperoleh adalah $f_{hitung} = 1,6344$ dengan db eksperimen (penyebut) = 22 – 1

= 21 dan db kontrol (pembilang) $23-1= 22$. Berdasarkan perhitungan db pembilang dan penyebut yaitu 21 dan 22 dapat diketahui bahwa nilai $f_{tabel} = 2,0246$. Karena $f_{hitung} < f_{tabel}$ yaitu $1,6344 < 2,0246$, maka dapat disimpulkan bahwa data dari kedua kelompok adalah homogen.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada prestasi belajar melalui penerapan latihan dengan papan pantul. Eksperimen dilaksanakan di kelas VI B dengan jumlah siswa 22 orang.. Proses pembelajaran kelas eksperimen dilaksanakan menggunakan latihan dengan papan pantul sedangkan kelas kontrol proses pembelajaran dilaksanakan tanpa menggunakan papan pantul. Adapun data keterampilan teknik dasar pasing bawah pada kelas eksperimen dan kontrol dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 4. Hasil Prestasi Belajar Kelas Eksperimen dan Kontrol

Uraian	Kelas	
	Eksperimen	Kontrol
Jumlah siswa	22	23
belum tuntas	5	8
sudah tuntas	17	15
Rerata Pretest	52,41	49,00
Rerata Postest	74,86	69,83
Selisih	22,45	20,83
Ketuntasan	81,82	63,64

Dari Tabel 4 di atas, diketahui bahwa pada kelas eksperimen diperoleh nilai rata-rata *pre-test* 52,41 dan *post-test* 74,86 selisih sebesar 22,45 dengan ketuntasan klasikal mencapai 81,82% atau 17 siswa mencapai tuntas belajar. Sedangkan kelas kontrol nilai rata-rata *pre-test* 49,00 dan *post-test* 69,83 dengan selisih sebesar 20,83 dengan ketuntasan klasikal 63,64% atau hanya 15 siswa yang tuntas.

Untuk menganalisis penelitian

apakah terdapat perbedaan/peningkatan signifikan atau tidak pada prestasi belajar di kelas eksperimen dan kontrol, maka digunakan *uji independent sample t-test*. uji t terhadap hasil *pre-tes* antara kelas eksperimen dengan skor rata-rata 52,41 dan kelas kontrol skor rata-rata 47,50 , maka diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 1,41 . bila di dibandingkan dengan t_{tabel} dengan dk 43 taraf signifikan 0,05 atau 5% di peroleh t_{tabel} sebesar 2,017. ternyata t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} , ini berarti tidak terdapat perbedaan prestasi belajar awal (*pre-test*) siswa atau dapat dikatakan bahwa kedua kelas memiliki kemampuan awal yang sama

Untuk menganalisis penelitian apakah mengalami peningkatan yang signifikan atau tidak pada prestasi belajar siswa di kelas eksperimen dan kontrol, maka digunakan uji t-tes. Dalam menganalisis uji t-tes ini, peneliti menggunakan data yang diperoleh dari hasil *post-test* siswa pada kelas eksperimen dan kontrol. Uji t post test melalui *uji independent sample t-test*.

Perhitungan uji t terhadap *post-tes* antara kelas eksperimen dengan kontrol dengan skor rata-rata kelas eksperimen 74,63 dan kelas kontrol skor rata-rata 69,83, maka diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 2,51 . bila di dibandingkan dengan t_{tabel} dengan dk 43 taraf signifikan 0,05 atau 5% di peroleh t_{tabel} sebesar 2,017. ternyata t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , ini berarti terdapat perbedaan keterampilan pasing bawah siswa menerapkan metode latihan dengan papan pantul dengan keterampilan pasing bawah siswa yang pembelajarannya masih secara konvensional.

Pembahasan

Penerapan latihan papan pantul dapat meningkatkan keaktifan siswa. Menurut Nana Sudjana (2004: 61), siswa dikatakan aktif dalam pembelajaran bila terdapat ciri-ciri sebagai berikut: 1) Turut serta dalam melaksanakan tugas

belajarnya. 2) Terlibat dalam pemecahan masalah. 3) Bertanya kepada siswa lain atau guru apabila tidak memahami persoalan yang dihadapinya. 4) Berusaha mencari berbagai informasi yang diperlukan untuk pemecahan masalah. 5) Melaksanakan diskusi kelompok sesuai dengan petunjuk guru. 6) Menilai kemampuan dirinya dan hasil-hasil yang diperolehnya. 7) Melatih diri dalam memecahkan soal atau masalah sejenis. 8) Kesempatan menggunakan atau menerapkan apa yang diperoleh dalam menyelesaikan tugas atau persoalan yang dihadapinya. Dalam penerapan latihan papan pantul siswa melakukan latihan satu persatu maupun berpasangan, baik menggunakan bola maupun belum menggunakan bola, hal ini melibatkan siswa secara langsung. Siswa akan terlibat aktif dalam kegiatan pembelajaran.

Dari hasil penelitian pada siklus I hingga siklus ketiga, keaktifan siswa mengalami peningkatan yang signifikan selama proses pembelajaran setelah dilakukan uji t-test skor keaktifan siswa siklus I dan siklus II hasilnya nilai pada t_{tabel} dengan taraf signifikan 5% ($\alpha = 0,05$), $dk = n-1 = 24 - 1 = 23$ diperoleh $t_{tabel} = 2,07$ dan $t_{hitung} = 12,23$, hal ini berarti $t_{hitung} = 12,23 > t_{tabel} = 2,07$. Sedangkan hasil t-test skor keaktifan siswa pada siklus II dan siklus III hasilnya diperoleh $t_{hitung} = 9,67$, hal ini berarti $t_{hitung} = 9,67 > t_{tabel} = 2,07$, pada siklus III

Penerapan latihan papan pantul dapat meningkatkan keterampilan passing bawah permainan bola voli, metode latihan merupakan metode pembelajaran yang menekankan pada penguasaan teknik suatu cabang olahraga yang dalam pelaksanaannya dilakukan secara berulang-ulang. Dalam latihan siswa melakukan gerakan-gerakan yang sesuai dengan apa yang diinstruksikan guru dan melakukan secara berulang-ulang.

Latihan passing bawah dengan

papan pantul adalah dibuat untuk memperbaiki teknik passing bawah. Saat penggunaan papan pantul bentuk lengan siswa akan dituntut selalu lurus, karena di desain panjangnya melebihi siku siswa. Penggunaan papan ini akan melatih siswa berkonsentrasi pada gerakan dan sasaran latihan baik sendiri maupun bersama siswa secara berpasangan. Latihan ini juga membuat siswa lebih merasa tertantang dan menyenangkan dalam berlatih passing bawah serta meningkatkan kemampuan teknik passing bawah siswa.

Peningkatan hasil belajar dapat dilihat berdasarkan hasil analisis yang dilakukan terhadap hasil *pre-test* dan *post-test* setiap siklusnya. Pada siklus pertama di peroleh nilai *pre-test* sebesar 47,96 dan nilai *post-test* sebesar 66,67 dengan ketuntasan belajar klasikal 50,00 dan dinyatakan belum tuntas. Pada siklus kedua di peroleh rata-rata nilai *pre-test* sebesar 61,21 dan nilai *post-test* sebesar 73,92 dengan ketuntasan belajar klasikal 70,83 dan dinyatakan belum tuntas secara klasikal. Kemudian pada siklus ketiga di peroleh rata-rata nilai *pre-test* sebesar 71,25 dan nilai *post-test* sebesar 83,71 dengan ketuntasan belajar klasikal 95,83 dan dinyatakan tuntas secara klasikal. Pada siklus ketiga ini dinyatakan tuntas karena ketuntasan klasikal sudah mencapai $\geq 85\%$ siswa mendapat nilai di atas KKM mata pelajaran kimia yaitu 75. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Zuhri (2016), penelitian yang dilakukan untuk meningkatkan keterampilan passing bawah dengan menggunakan teknik latihan.

Keefektifan penerapan metode latihan papan pantul dilihat dari perbandingan hasil uji-t sampel *independent post-test* antara kelas eksperimen dan kelas kontrol diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 2,51. bila di bandingkan dengan t_{tabel} dengan $dk = 70$ taraf signifikan 0,05 atau 5% di peroleh t_{tabel} sebesar 2,017.

tenyata $t_{hitung} \geq$ dari t_{tabel} , Sedangkan perbandingan nilai probabilitas (sig) yaitu 0,001 yang artinya bahwa jika Sig probabilitas (sig) \leq 0,05 maka ada perbedaan nyata antara keterampilan pasing bawah siswa kelas eksperimen dan kelas kontrol. Berarti dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan signifikan prestasi belajar siswa dengan menerapkan metode latihan papan pantul dibandingkan dengan pembelajaran konvensional dimana peserta didik menerima informasi yang disampaikan guru, tidak dibantu dengan penggunaan alat yang membantu.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Supriono (2013) yang menghasilkan bahwa terdapat pengaruh latihan pasing bawah dengan alat terhadap kemampuan pasing bawah permainan bola voli mini. Pasing bawah sangat dibutuhkan untuk mampu menerima servis dari lawan yang bertujuan untuk mempertahankan permainan dan memberi umpan ke toser agar mudah memberikan umpan kepada smasher. Ketrampilan teknik dasar pasing bawah yang dimiliki akan memudahkan siswa untuk menghidupkan permainan.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan di atas dapat disimpulkan bahwa :

1. Penerapan latihan papan pantul dapat meningkatkan keaktifan siswa kelas VI SD Negeri 9 Pagar Alam.
2. Penerapan latihan papan pantul dalam pembelajaran permainan bola voli dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar pasing bawah siswa SD Negeri 9 Pagar Alam.
3. Penerapan latihan papan pantul efektif meningkatkan kemampuan pasing bawah permainan voli siswa kelas VI SD Negeri 9 Pagar Alam.

Saran

Berdasarkan simpulan di atas maka disarankan:

1. Penerapan latihan papan pantul membutuhkan kesiapan yang matang, guru harus dapat melaksanakan latihan dengan tepat agar dapat diterapkan dan meningkatkan keaktifan siswa
2. Guru sebagai motivator dan fasilitator pelaksanaan pembelajaran, dituntut untuk memiliki kemampuan untuk menggunakan variasi latihan dengan alat.
3. Guru hendaknya memperhatikan metode pembelajaran yang sesuai dengan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sehingga dapat meningkatkan keterampilan siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- A, Sardiman. 2012. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan OlahRaga Bolavoli*. Surakarta: Era PustakaUtama.
- Arikunto, Suharsimi. 2008. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara
- Djamarah, Syaiful Bahri dan Aswan Zain. 2010. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta
- Haryono, S. (2008). Tes pengukuran olahraga. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Joko Seto Santoso 2011 " *Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Peningkatan Kemampuan Pasing Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 4 Gamping Sleman*.
- Muhajir 2004. *Pendidikan Jasmani, Teori*

- dan Praktek*. Jakarta. Penerbit Erlangga.
- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Sanjaya, Wina.(2010). *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta : Prenada Media Group
- Sudirman 2003. *Petunjuk Umum Melatih Bola Voli*. Medan : Unimed.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.CV
- Toto, Subroto, dkk.2008.*Permainan Besar*, Jakarta : Universitas Terbuka.
- Yunus, M. 1992. *Olahraga Pilihan Bolavoli*. Jakarta : P2TK, Dirjen Dikti, Depdikbud