

**EFEKTIVITAS PROSES BELAJAR MENGAJAR PERMAINAN BOLA VOLI MELALUI PENDEKATAN PEMBELAJARAN *GAMES AND COMPETITION* PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 14 LEBONG SELATAN**

**Ramonsah Putra**

PENJAS FKIP UNIB, e-mail: ramonsahputra1@gmail.com

**Yarmani**

Universitas Bengkulu

**Arwin**

Universitas Bengkulu

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan proses belajar mengajar Permainan Bola Voli Melalui Metode Pembelajaran *Games and competition* Pada Siswa Kelas V SD Negeri 14 Lebong Selatan. Penelitian ini dilakukan pada jam belajar Penjasorkes kelas V SD Negeri 14 Lebong Selatan. Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK), penelitian ini secara obyektif atau apa adanya dengan subyek siswa kelas V SD Negeri 14 Lebong Selatan berjumlah 15 orang. Penelitian ini dilakukan dalam 2 siklus, setiap siklus terdiri dari empat tahapan yaitu : (1) perencanaan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi, dan (4) refleksi. Jenis data yang dikumpulkan adalah data kualitatif berupa hasil observasi aktivitas guru dan siswa pada saat proses belajar-mengajar berlangsung. Adapun hasil pengamatan terhadap siswa dalam proses belajar mengajar Permainan Bola Voli Melalui Metode Pembelajaran *Games and competition* pada siklus I adalah sebesar 55% dari keseluruhan pengamatan terhadap proses belajar mengajar. Pada siklus II meningkat menjadi 85%. Sedangkan hasil pengamatan terhadap guru pada siklus I sebesar 65% dan meningkat pada siklus II menjadi 90%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan yang sangat berarti dalam penerapan metode pembelajaran *games and competition* pada siswa kelas V SD Negeri 14 Lebong Selatan.

**Kata Kunci** : Proses Belajar Mengajar, Bola Voli, *Games and competition*.

**Abstack**

*This study aims to determine the improvement of teaching and learning process of Ball Games through Learning Methods of Games and competition In Grade V Students of Elementary school 14 Lebong Selatan. This research was conducted at the learning hour of class V of SD Negeri 14 Lebong Selatan. The research method used is Classroom Action Research (PTK), this research is objective or what it is with the subject of grade V students of SD Negeri 14 Lebong Selatan totaling 15 people. This study was conducted in 2 cycles, each cycle consisting of four stages: (1) planning, (2) implementation of action, (3) observation, and (4) reflection. The type of data collected is qualitative data in the form of observation of teacher and student activity during the teaching-learning process. The results of observation*

*of the students in the learning process Teaching Ball Volleyball Through Learning Methods Games and competition in the first cycle is 55% of the overall observation of the teaching and learning process. In the second cycle increased to 85%. While the results of observations of teachers in the first cycle of 65% and increased in cycle II to 90%. So it can be concluded that there is a very significant improvement in the application of learning methods of games and competition on students of grade V Elementary school 14 Lebong Selatan.*

**Keywords:** *Volleyball, Games and competition, Teaching and Learning Proses*

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani. Di dalam penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, peranan pendidikan jasmani adalah sangat penting, yang memberikan pengalaman langsung kepada siswa dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan olahraga yang dilakukan secara sistematis. pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif.

Pada sekolah dasar, cabang olahraga bola voli merupakan materi pelajaran yang dimasukkan kedalam kurikulum. Dalam artian cabang olahraga bola voli wajib diajarkan pada siswa dimana siswa dituntut dapat melakukan dasar-dasar permainan bola voli itu sendiri. Untuk dapat melakukan permainan bola voli dengan baik, siswa harus mampu menguasai teknik-teknik gerak dasar permainan bola voli yang baik. Adapun teknik-teknik dasar tersebut adalah (1) Servis, (2) passing, (3) Smash, (4) block. Setiap teknik ini dilakukan dengan gerakan yang berbeda dan oleh

karena itu menuntut kemampuan yang berbeda pula. Ini dapat dilihat pada proses belajar mengajar permainan bola voli di SD Negeri 14 Lebong Selatan belum berjalan dengan baik. sebagian besar belum menguasai cara atau teknik gerak dasar permainan bola voli yang benar, siswa kurang aktif dalam mengikuti pembelajaran terkesan monoton, proses belajar mengajar berjalan tidak kondusif siswa sibuk sendiri, metode pembelajaran tidak bervariasi, siswa kurang antusias mengikuti pembelajaran. Padahal dalam proses belajar mengajar permainan bola voli begitu sangat penting, karena tanpa suksesnya proses belajar mengajar permainan bola voli mustahil dapat menguasai teknik-teknik dasar permainan bola voli dengan baik. Dan jika ingin dapat bermain bola voli, siswa-siswi harus menguasai teknik-teknik dasar permainan bola voli melalui proses belajar mengajar permainan bola voli dengan baik pula.

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis bermaksud mengadakan penelitian tindakan kelas pada siswa kelas V SD Negeri 14 Lebong Selatan dengan judul "Upaya meningkatkan proses belajar mengajar permainan bola voli melalui penerapan metode pembelajaran *games and competition* pada siswa kelas V SD Negeri 14 Lebong Selatan.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka ada beberapa faktor yang mempengaruhi proses belajar mengajar permainan bola

voli pada siswa V SD Negeri 14 Lebong Selatan:

- a. Siswa tidak aktif dalam mengikuti pembelajaran dan terkesan monoton.
- b. Banyak di kalangan siswa yang belum memahami dan menguasai tentang permainan bola voli sesuai dengan proses belajar mengajar pendidikan jasmani.
- c. Proses belajar mengajar berjalan tidak kondusif.
- d. Metode pembelajaran permainan bola voli tidak bervariasi.
- e. Siswa kurang antusias mengikuti proses belajar mengajar permainan bola voli

Mengingat luasnya permasalahan yang berhubungan dengan permainan bola voli, penelitian ini hanya dibatasi pada "Upaya meningkatkan proses belajar mengajar permainan bola voli melalui metode pembelajaran *games and competition* pada kelas V SD Negeri 14 Lebong Selatan."

Latar belakang di atas menunjukkan adanya hal yang perlu diteliti, sehingga timbul sebuah pertanyaan "Apakah dengan melalui penerapan metode pembelajaran *games and competition* dapat meningkatkan proses belajar mengajar permainan bola voli pada kelas V SD 14 Lebong Selatan?".

Nuril Ahmadi (2007:20) permainan bola voli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh orang. Sebab didalam permainan bola dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bias diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bola voli. Walaupun begitu, permainan bola voli sangat cepat berkembang dan merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia sesudah cabang olahraga sepakbola dan bulu tangkis. Pengertian bola voli menurut buku PBVSI (2005:1)

bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam satu lapangan yang dipisahkan oleh sebuah net. Terdapat jumlah yang berbeda dalam jumlah pemain, jenis/ukuran lapangan, angka kemenangan yang digunakan untuk keperluan tertentu. Sedangkan menurut Novi Lestari (2008:20) bola voli adalah olahraga yang unik karena olahraga ini merupakan kesalahan yang memiliki tujuan mendapatkan bola untuk dipukulkan ke daerah lapangan lawan atau memaksa lawan membuat kesalahan dalam menangani bola.

Peraturan PBVSI (2005:7) lapangan permainan berbentuk persegi panjang dengan ukuran 18x9 m, dikelilingi oleh daerah bebas dengan minimal disemua sisi 3 m. Gagasan kedua dalam pendekatan baru pembelajaran bola voli adalah menciptakan pembelajaran dalam suasana permainan dan kompetisi. Permainan atau *Games* adalah suatu aktivitas pertandingan yang bersifat sukarela disertai peraturan yang disepakati dan memilikitujuan jelas. Untuk membedakan *games* dengan pertandingan lainnya seperti olahraga profesional adalah sbb: (1) *games* mengandung unsur bermain; (2) menang atau kalah merupakan kondisi sesaat yang hanya berlaku pada saat *games* berlangsung; (3) *games* dipertandingkan dengan lawan yang sama; (4) mengandung kerjasama untuk menjalankan peraturan dengan *fair play* (Morris & Stiehl, 1989) dalam Asep Suharta (2007:149).

Menurut Ateng (1992) dalam Asep Suharta (2007:149) metode dan materi pembelajaran pendidikan jasmani yang paling tepat di sekolah dasar adalah dilakukan dengan cara bermain dan permainan. Senada dengan itu Moris dan Stiehl (1989) dalam Asep Suharta

(2007:149) menjelaskan, *games* sangat disukai anak-anak dan dapat mengembangkan aspek-aspek sebagai berikut: (1) keterampilan gerak ; (2) kesegaran jasmani; (3) keterampilan kognitif; (4) sosial; (5) emosional; (6) potensi fisik.

Gallahue (1989) dalam Asep Suharta (2007:149) menjelaskan fungsi bermain bagi anak-anak, yaitu: (1) permainan memungkinkan anak dapat belajar dengan *try and error*; (2) permainan dapat mengembangkan mental seperti emosional, agresivitas, dan menghindari rasa bosan. Lebih lanjut dijelaskannya bahwa dalam memilih alat permainan harus mempertimbangkan hal-hal sebagai berikut: (1) aman, tidak berbahaya, tidak menimbulkan cedera; (2) menyenangkan; (3) dapat mengembangkan kemampuan anak.

Menurut Gabbard (1987) dalam Asep Suharta (2007:149) *games* bersifat menyenangkan dan menimbulkan motivasi. Hal ini selaras dengan salah satu karakteristik psikologis anak usia 10-13 tahun sebagaimana dikemukakan Annarino, yaitu menyukai aktifitas yang bersifat kompetitif (Annarino, 1980) dalam Asep Suharta (2007:149). Dalam memilih permainan harus mempertimbangkan hal-hal sebagai berikut: (1) menyenangkan; (2) memungkinkan aktivitas bagi seluruh siswa atau seluruh siswa dapat melakukan aktivitas tersebut; (3) dapat mengembangkan keterampilan motorik dan kesegaran jasmani; (4) keamanan diutamakan; (5) memungkinkan partisipasi maksimum (Gabbard, 1987) dalam Asep Suharta (2007:149).

Asep Suharta (2007:149) Dari uraian di muka dapat dirumuskan bahwa permainan dan kompetisi dalam kajian ini adalah suatu aktivitas pertandingan yang mengandung unsur permainan sebagai salah satu pendekatan pembelajaran

untuk menguasai keterampilan bola voli dengan peraturan-peraturan yang dibuat dan disepakati siswa atas arahan guru. Permainan dan kompetisi dalam pembelajaran bola voli mini memiliki keuntungan-keuntungan sebagai berikut: (1) menghindari rasa bosan; (2) menimbulkan motivasi; (3) menyenangkan; (4) dapat mengembangkan keterampilan gerak; (5) memungkinkan partisipasi maksimum.

## Metode

Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). menurut McNiff (1992) dalam Endang Widi Winarni (2011:57) penelitian tindakan kelas (*classroom action research*) adalah bentuk penelitian yang reflektif yang dilakukan oleh guru sendiri yang hasilnya dapat dimanfaatkan sebagai alat untuk pengembangan kurikulum, pengembangan sekolah, pengembangan keahlian mengajar, dan sebagainya. Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto dkk (2014:2) penelitian tindakan kelas adalah sebuah kegiatan yang dilakukan dikelas.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan dalam dua siklus. Hasil penelitian pada tiap tiap siklus dideskripsikan sebagai berikut:

1. Siklus ke satu
  - a. Pendahuluan

Pada siklus pertama kegiatan pendahuluan peneliti memberikan materi tentang permainan bola voli yang dilakukan pada hari sabtu tanggal 24 maret 2017 dimulai pukul 08.00 sampai pukul 9.10 Wib. Kegiatan pendahuluan dilakukan selama 15 menit. Pada awal

pembelajaran guru mengkondisikan siswa agar siswa siap belajar, guru membariskan/mengkondisikan siswa agar siap belajar, kemudian dilanjutkan dengan berdo'a sebelum memulai pembelajaran permainan bola voli dan guru melakukan absensi sebelum memulai pembelajaran permainan bola voli.

Setelah itu guru melakukan apersepsi tentang pembelajaran permainan bola voli dan melakukan tanya jawab. Dilanjutkan dengan melakukan pemanasan yang dipimpin oleh guru sebelum masuk ke pembelajaran inti.

#### b. Kegiatan Inti

Dalam kegiatan inti ini waktu yang digunakan adalah 40 menit. Siswa diberikan penjelasan materi tentang permainan bola voli dan guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya tentang permainan bola voli.

Setelah itu guru menerapkan *games and competition* dalam pembelajaran permainan bola voli. Guru menerapkan *games and competition* yaitu permainan bola voli dengan membagi siswa menjadi dua kelompok, kemudian dilanjutkan dengan bermain voli. Dalam permainan ini siswa masih dibimbing dengan guru atau masih dalam pengawasan. Agar terdapat unsur kompetisi dalam permainan guru memberikan hadiah dengan kelompok yang menang dan memberikan hukuman kepada kelompok yang kalah. Hukuman yang diberikan tidak terlalu berat. Siswa senang adanya variasi pembelajaran permainan bola voli. guru tidak lupa mengkondisikan kelas selama proses pembelajaran berlangsung.

#### c. Penutup

Guru melakukan evaluasi tentang proses belajar mengajar permainan bola voli yang telah dilakukan. Guru memberi kesempatan kepada siswa untuk menceritakan kembali tentang materi permainan bola voli. Guru membimbing

siswa dalam menjawab permasalahan yang mereka temukan sehingga dapat di tarik kesimpulan. Guru memimpin do'a sebelum mengakhiri pembelajaran permainan bola voli.

Berdasarkan hasil diskusi yang telah dilakukan peneliti bersama teman sejawat pada tindakan disiklus ke satu dapat disimpulkan bahwa, proses belajar mengajar permainan bola voli melalui penerapan metode pembelajaran *games and competition* pada siswa kelas V SD Negeri 14 Lebong Selatan belum mencapai nilai kriteria ketuntasan minimal (KKM), dapat dilihat dari indikator pada lembar observasi aktivitas guru dan lembar observasi siswa.

Pada lembar observasi guru dapat dihitung nilai yang diperoleh melalui hitungan sebagai berikut:

Keterangan: P= Persentase Ketuntasan  
 $f = 13$                        $n = 20$

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

$$P = \frac{13}{20} \times 100\% = 65\%$$

Pada lembar observasi siswa dapat dihitung nilai yang diperoleh melalui hitungan sebagai berikut:

Keterangan: P= Persentase Ketuntasan  
 $f = 11$                        $n = 20$

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

$$P = \frac{11}{20} \times 100\% = 55\%$$

Sehingga perlu adanya tindakan siklus ke dua karena berdasarkan

indikator pencapaian nilai standar kriteria ketuntasan minimal (KKM) dapat dinyatakan tuntas apabila nilai yang diperoleh pada proses belajar mengajar baik guru maupun siswa mencapai persentase (75%).

## 2. Siklus ke Dua

### a. Pendahuluan

Pada siklus pertama kegiatan pendahuluan peneliti memberikan materi tentang permainan bola voli yang dilakukan pada hari sabtu tanggal 14 maret 2017 dimulai pukul 08.00 sampai pukul 9.10 Wib. Kegiatan pendahuluan dilakukan selama 15 menit. Pada awal pembelajaran guru mengkondisikan siswa agar siswa siap belajar, guru membariskan/mengkondisikan siswa agar siap belajar, kemudian dilanjutkan dengan berdo'a sebelum memulai pembelajaran permainan bola voli dan guru melakukan absensi sebelum memulai pembelajaran permainan bola voli

Setelah itu guru melakukan apersepsi tentang pembelajaran permainan bola voli dan melakukan tanya jawab. Kemudian Guru menyampaikan tujuan pembelajaran serta memotivasi siswa terlibat pada pemecahan masalah. Dilanjutkan dengan melakukan pemanasan yang dipimpin oleh guru sebelum masuk ke pembelajaran inti.

### b. Kegiatan Inti

Dalam kegiatan inti ini waktu yang digunakan adalah 40 menit. Siswa diberikan penjelasan materi tentang permainan bola voli. Setelah itu guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya tentang permainan bola voli. Kemudian guru mendemonstrasikan teknik dasar permainan bola voli dan guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk mencoba teknik dasar permainan bola voli.

Setelah itu guru menerapkan *games and competition* dalam

pembelajaran permainan bola voli yaitu permainan bola voli dengan membagi siswa menjadi dua kelompok, kemudian dilanjutkan dengan bermain voli. Dalam permainan ini siswa masih dibimbing dengan guru atau masih dalam pengawasan. Agar terdapat unsur kompetisi dalam permainan guru memberikan hadiah dengan kelompok yang menang dan memberikan hukuman kepada kelompok yang kalah. Hukuman yang diberikan tidak terlalu berat. Guru mengkondisikan pada saat proses pembelajaran berlangsung agar proses belajar mengajar permainan bola voli berjalan kondusif. Dan guru selalu memberikan arahan/penjelasan kepada siswa yang membutuhkannya agar siswa tidak mengalami kebingungan .

Guru melakukan evaluasi tentang proses belajar mengajar permainan bola voli yang telah dilakukan. Guru memberi kesempatan kepada siswa untuk menceritakan kembali tentang materi permainan bola voli. Setelah itu guru membimbing siswa dalam menjawab permasalahan yang mereka temukan sehingga dapat di tarik kesimpulan. Guru memberi tindak lanjut/tugas tentang permainan bola voli. Kemudian guru memimpin do'a sebelum mengakhiri pembelajaran permainan bola voli.

Berdasarkan hasil diskusi yang telah dilakukan peneliti bersama teman sejawat pada tindakan disiklus ke dua dapat disimpulkan bahwa, proses belajar mengajar permainan bola voli melalui penerapan metode pembelajaran *games and competition* pada siswa kelas V SD Negeri 14 Lebong Selatan sudah mencapai nilai kriteria nilai minimal (KKM), dapat dilihat dari indikator pada lembar observasi aktivitas guru dan lembar observasi siswa.

Pada lembar observasi guru dapat dihitung nilai yang diperoleh melalui hitungan sebagai berikut:

Keterangan: P= Persentase Ketuntasan  
 $f = 18$                        $n = 20$

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

$$P = \frac{18}{20} \times 100\% = 90\%$$

Pada lembar observasi guru dapat dihitung nilai yang diperoleh melalui hitungan sebagai berikut:

Keterangan: P= Persentase Ketuntasan  
 $f = 17$                        $n = 20$

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

$$P = \frac{17}{20} \times 100\% = 85\%$$

Ini menunjukkan bahwa proses belajar mengajar baik guru maupun siswa sudah mencapai ketuntasan. Sehingga tidak perlu adanya tindakan siklus selanjutnya karena berdasarkan indikator pencapaian nilai standar kriteria ketuntasan minimal (KKM) dapat dinyatakan tuntas apabila nilai yang diperoleh pada proses belajar mengajar baik guru maupun siswa mencapai persentase (75%).

Peneliti bersama teman sejawat memutuskan untuk menghentikan penelitian ini pada siklus ke dua karena sudah mencapai nilai ketuntasan.

### Pembahasan

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) meliputi dua siklus yang terdiri dari siklus I dan siklus II. Setiap siklus terdiri dari beberapa tahap yaitu tahap perencanaan,

tindakan, observasi, dan refleksi. Pada siklus ke II merupakan perbaikan dari siklus I. Berdasarkan prosedur penelitian tindakan kelas yang dirancang dan dilaksanakan dengan sistematis dan terencana dengan baik, maka peneliti dapat mengumpulkan data-data penelitian yang merupakan informasi penting hasil penelitian. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini terdiri dari data observasi guru dan data observasi siswa yang diperoleh dari proses belajar mengajar permainan bola voli melalui metode pembelajaran *games and competition*. Hasil kedua siklus tersebut digunakan untuk mengetahui tingkat ketuntasan belajar baik guru maupun siswa melalui penerapan *games and competition* pada siswa kelas V SD Negeri 14 Lebong Selatan.

Hasil pada siklus I menunjukkan bahwa jumlah indikator pada lembar observasi guru telah terlaksana 13 poin jika dipersentasekan hanya 65% dari keseluruhan aspek penilaian 20 poin. dan untuk lembar observasi aktivitas siswa pada pembelajaran hanya terlaksana 11 poin jika dipersentasekan hanya 55% dari keseluruhan penilaian 20 poin.

Peningkatan proses belajar mengajar terhadap guru pada siklus II menunjukkan perubahan yang cukup baik dimana hasil yang dicapai adalah 18 poin dan jika dipersentasekan menjadi 90% dari keseluruhan penilaian 20 poin. Sedangkan peningkatan proses belajar mengajar terhadap siswa pada siklus II mencapai 17 poin jika dipersentasekan mencapai 85% dari seluruh poin lembar observasi yang terdiri dari 20 poin.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa proses belajar mengajar baik guru maupun siswa yang dilakukan dengan penerapan metode pembelajaran *games and competition* mampu memberikan perubahan yang signifikan pada proses

belajar mengajar siswa. Pemilihan metode pembelajaran yang sesuai untuk siswa adalah cara yang baik untuk meningkatkan proses belajar mengajar. Seperti yang dikemukakan oleh Fred Percival dan Henry Ellington (1984) dalam Milan Rianto (2006:6) metode adalah cara yang umum untuk menyampaikan pelajaran kepada peserta didik atau mempraktikkan teori yang telah dipelajari dalam rangka mencapai tujuan belajar. Dengan demikian, dalam penelitian tindakan kelas melalui penerapan metode pembelajaran *games and competition* dapat meningkatkan proses belajar mengajar permainan bola voli pada siswa kelas V SD Negeri 14 Lebong Selatan.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SD Negeri 14 Lebong Selatan, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan proses belajar mengajar Permainan Bola Voli Melalui Metode Pembelajaran *Games and competition* Pada Siswa Kelas V SD Negeri 14 Lebong Selatan. Penelitian ini dilakukan pada jam belajar Penjasorkes kelas V SD Negeri 14 Lebong Selatan. Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK), penelitian ini secara obyektif atau apa adanya dengan subyek penelitian siswa kelas V SD Negeri 14 Lebong Selatan berjumlah 15 orang. Penelitian ini dilakukan dalam 2 siklus, setiap siklus terdiri dari empat tahapan yaitu : (1) pendahuluan, (2) kegiatan inti, (3) penutup, dan (4) refleksi. Jenis data yang dikumpulkan adalah data kualitatif berupa hasil observasi aktivitas guru dan siswa pada saat proses belajar-mengajar berlangsung. Berdasarkan hasil pengamatan proses belajar mengajar permainan bola voli melalui metode pembelajaran *games and competition*

pada siswa kelas V SD Negeri 14 Lebong Selatan. pada pra siklus, siklus I dan siklus II, ada peningkatan terhadap proses belajar mengajar pada pembelajaran permainan bola voli terhadap siswa, yaitu pada siklus I nilai pengamatan proses belajar mengajar terhadap siswa hanya terlaksana 11 poin atau jika dipersentasekan mencapai 55% dari keseluruhan penilaian dalam proses belajar mengajar, lalu pada siklus II nilai pengamatan proses belajar mengajar terhadap siswa meningkat menjadi 17 poin atau jika dipersentasekan meningkat menjadi 85%. Sehingga pada tahap siklus II mencapai hasil yang mendekati kesempurnaan.

Dengan demikian dilihat dari pra siklus, siklus I, dan siklus II diatas maka dapat dikatakan bahwa dengan penerapan metode pembelajaran *games and competition* dapat meningkatkan proses belajar mengajar permainan bola voli pada siswa kelas V SD Negeri 14 Lebong Selatan.

### Saran

Sehubungan dengan kesimpulan yang telah diambil maka dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Kepada guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan pada khususnya dalam upaya meningkatkan hasil pembelajaran, hendaknya diberikan model pembelajaran yang menyenangkan, menarik, kreatif, dan inovatif. Dalam hal ini penerapan metode pembelajaran *games and competition*, sehingga memberi inovasi dalam pembelajaran serta dikembangkan melalui tindakan kelas dan di lakukan secara konsisten.



2. Kepada para siswa hendaknya terus aktif dalam proses belajar mengajar terutama penguasaan aktifitas gerak yang akan menjadi dasar seluruh cabang tangkai olahraga.
3. Kepada peneliti berikutnya agar dalam melakukan penelitian benar-benar mempersiapkan semua hal-hal mendukung penelitian baik dari segi sarana dan prasarana agar dalam pelaksanaannya berhasil dan lebih baik.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi dkk (2014). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta. Bumi Aksara
- Ahmadi, Nuril (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta. Era Pustaka Utama.
- Edwan, Ari, dan Bogy. 2017. "Pengaruh Metode Latihan Plyometric Terhadap Kemampuan Jumping Smash Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler SMPN 1 Bermani Ilir Kabupaten Kepahiang" *Jurnal Kinestetik*, Vol. 1 (1).
- Lestari, Novi (2008). *Melatih Bola Voli Remaja*. Yogyakarta. PT. Citra Aji Parama
- PBVSI (2005). *Peraturan Permainan Bola Voli*. Jakarta
- Rianto Milan (2006). *Pendekatan, Strategi, dan Metode Pembelajaran*. Malang. Pusat Pengembangan Penataran Guru Ips dan PMP Malang
- Suharta, Asep (2007). *Pendekatan Pembelajaran Bola Voli Mini Sebuah Gagasan Konseptual*. Medan
- Tangkudung, James. (2012). *Kepelatihan Olahraga Pembinaan Prestasi Olahraga*. Jakarta: Cerdas jaya .
- \_\_\_\_\_,(2016).*Macam-macam Metodologi Penelitian*. Jakarta: Lensa Media Pustaka Indonesia.
- \_\_\_\_\_,(2018). *Sport Psychometrics Dasar-dasar dan instrument Psikometri*. Depok :Rajagrafindo persada.
- Winarni, Endang Widi (2011). *Penelitian Tindakan*. Bengkulu. FKIP Unib