

PROSIDING SNPO 2018

SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN OLAHRAGA

Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional

SABTU, 08 SEPTEMBER 2018
GEDUNG DIGITAL LIBRARY LANTAI IV
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN



Penyelenggara :
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan
Prodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Medan
Prodi Ilmu Keolahragaan Pascasarjana Universitas Negeri Medan



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018
FIK Unimed, 8 September 2018:
Digital Library , Universitas Negeri Medan

PROSIDING

SNPO 2018

Seminar Nasional Pendidikan Olahraga

Tema :

Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Berdasarkan Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional

SABTU, 08 SEPTEMBER 2018
GEDUNG DIGITAL LIBRARY LANTAI IV
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

Narasumber :

Prof. Dr. Syawal Gultom, M.Pd. (Rektor Universitas Negeri Medan)
Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Kes. (Dekan FIK Universitas Negeri Semarang)
Dr. Phil. Ichwan Azhari, M.S. (Kepala PUSSIS Universitas Negeri Medan)
Dr. Ardi Nusri, M.Kes. AIFO. (Dosen FIK UNIMED)

THE
Character Building
UNIVERSITY



Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Medan



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018
FIK Unimed, 8 September 2018:
Digital Library , Universitas Negeri Medan

PROSIDING SNPO 2018 Seminar Nasional Pendidikan Olahraga

Tema :

**Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional**

Steering Comitee

Dr. Budi Valianto, M.Pd.
Drs. Suharjo, M.Pd.
Dr. Albadi Sinulingga, M.Pd.
Dr. Syamsul Gultom, SKM., M.Kes.
Drs. Mesnan, M.Kes.
Akbar Khusyairi Rambe, S.Pd.
Nasiruddin Daulay, S.Pd.

Organizing Comitee

Abdul Harris Handoko, S.Pd., M.Pd
Togi Parulian Tambunan, S.Pd.
Akbar Zahriali, S.Pd.
Rian Handika, S.Pd.
Sri Astuti, S.Pd.
Alan Alfiansyah Putra Karo-karo, S.Pd.

Editor : Dr. Nurhayati Simatupang, M.Kes.
Dr. Imran Akhmad, M.Pd.

Reviewer :

Dr. Sabaruddin Yunis Bangun, M.Pd. (Unimed)
Dr. Sukendo, M.Kes. (UNJA)
Dr. Syahrudin, M.Kes. (UNM)
Dr. Rahma Dewi, M.Pd. (Unimed)
Dr. Amir Supriadi, M.Pd. (Unimed)

Penerbit :

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan
Jl. Willièm Iskandar Pasar V Medan Estate Medan
Telp: 061-6625972
E-mail: fik@unimed.ac.id
Website: fik.unimed.ac.id

ISBN 978-602-53100-0-3

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun
tanpa ijin tertulis dari penerbit



KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Allah Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan hidayah yang telah diberikan kepada kita semua, sehingga buku Prosiding hasil Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018 pada hari sabtu tanggal 08 September 2018 di Gedung Digital Library Universitas Negeri Medan dapat terwujud.

Buku ini memuat artikel dan hasil penelitian Bapak/Ibu guru / dosen / Mahasiswa Universitas Negeri Medan yang dikumpulkan dan ditata oleh tim dalam kepanitiaan Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini perkenankan kami mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Medan, Bapak Prof. Dr. Syawal Gultom, M. Pd. yang telah memfasilitasi semua kegiatan Seminar Nasional Pendidikan Olahraga ini.
2. Bapak/Ibu segenap panitia Seminar Nasional Pendidikan Olahraga, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pemikirannya demi suksesnya kegiatan ini.
3. Bapak/Ibu guru, dosen dan mahasiswa penyumbang artikel dan hasil penelitian dalam kegiatan ini.

Semoga buku ini dapat memberi kemanfaatan bagi kita semua, untuk kepentingan peningkatan mutu guru dan pembelajaran pendidikan Jasmani olahraga kesehatan berbasis penelitian nilai-nilai kearifan local guna mendukung prestasi olahraga nasional



Medan, September 2018
Dekan FIK UNIMED

Dr. Budi Valianto, M.Pd.
NIP. 19660520 199102 1 001



Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Melalui Penerapan Gaya Mengajar Inklusi <i>Edy Suranta Ginting</i>	506
Minat Siswa Terhadap Pembelajaran Renang <i>Fauzan Siregar</i>	513
Upaya Peningkatan Pukulan Backhand Push Dalam Permainan Tenis Meja Melalui Variasi Pembelajaran <i>Hamka Abdi Negara Siahaan</i>	517
Survey Fasilitas Dan Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Di Smp Negeri Se - Kota Madya Tebing Tinggi <i>Imelda</i>	523
Pengembangan Lembar Kerja Mahasiswa Berbasis KKNi Pada Matakuliah Pertumbuhan Dan Perkembangan Gerak <i>Rahma Dewi</i>	528
Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Atas Bola Voli Melalui Penerapan Gaya Mengajar <i>Distributed Practice</i> <i>Resti Ana Dwi Siregar</i>	536
Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jangkit Dengan Menggunakan Gaya Mengajar Resiprokal <i>Ruben Pardamean Hutapea, Jony Karno Damanik</i>	541
Peningkatkan Hasil Belajar Passing Atas Bola Voli Melalui Variasi Pembelajaran <i>Sandy Yudha Sinurat</i>	545
OLAHRAGA PRESTASI	
Perbedaan Pengaruh Latihan <i>Plyometrik</i> Peningkatan Otot Tungkai Dan Hasil <i>Jump Shoot</i> <i>Muhammad Indra Bayu</i>	551
Pola Pembinaan Olahraga Bola Voli Pada Klub Bina Putri Embrio <i>Kurniadi Nasution</i>	554
Pengaruh Latihan <i>Dribble</i> Langsung <i>Jump Shoot</i> Terhadap Hasil <i>Jump Shoot</i> <i>Rian Handika</i>	563
Iptek Terhadap Atlet Sprint Tunanetra Npc (<i>National Paralympik Comite</i>) <i>Joni T.M Nababan</i>	568



UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PASSING ATAS BOLA VOLI MELALUI PENERAPAN GAYA MENGAJAR *DISTRIBUTED PRACTICE*

Resti Ana Dwi Siregar

Pascasarjana Universitas Negeri Medan

Abstrak. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas (PTK) yang terdiri dari dua siklus yaitu siklus I dan siklus II. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Apakah Metode *Distributed Practice* dapat meningkatkan Hasil Belajar *Passing Atas* Dalam Permainan Voli pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Batangtoru Kabupaten Tapanuli Selatan. Lokasi penelitian ini yaitu SMP Negeri 2 Batangtoru Kabupaten Tapanuli Selatan yang beralamat di Jalan Merdeka Kecamatan Batangtoru Kabupaten Tapanuli. Subjek penelitian ini adalah siswa yang berjumlah 25 orang. Objek penelitian ini adalah Hasil Belajar Pada *Passing Atas Bola Voli* dan Penerapan Gaya Mengajar *Distributed Practice*. Dari hasil penelitian menggunakan metode pembelajaran pada *distributed practice* pada *passing atas bola voli*, pada hasil kondisi awal dari 25 siswa yang tidak mencapai ketuntasan 21 orang dan yang tuntas hanya 4 orang dengan nilai rata-rata adalah 42,0 , pada siklus I nilai rata-rata siswa meningkat menjadi 14 Tuntas dan 11 orang Belum Tuntas nilai rata-rata 76,3 ,dan siklus II nilai rata-rata siswa mencapai 86,0 ,Tuntas 23 orang dan Belum Tuntas 2 orang.Persentase ketuntasan belajar siswa pada kondisi awal adalah 16%(TUNTAS),pada siklus I meningkat menjadi 56%(TUNTAS) dan pada pelaksanaan tes siklus II persentase ketuntasan belajar siswa telah mencapai 92%(TUNTAS)

Kata kunci: Modifikasi permainan, hasil belajar, gaya mengajar *distributed practice*.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan kebutuhan dasar setiap manusia untuk menjamin keberlangsungan hidupnya agar lebih bermartabat (Sabaruddin, 2016). Untuk mencapai tujuan pembelajaran perlu adanya sistem kondisi belajar yang lebih kondusif sehingga proses pembelajaran berjalan lancar, dimana seluruh siswa terlibat secara aktif baik mental, fisik, maupun sosial. Oleh karena itu, guru harus mampu menjadi fasilitator belajar siswa dan mampu memantau tingkat perkembangan hasil belajar siswa.

Keberhasilan belajar tidak hanya pada siswa saja, tetapi juga peran guru. Siswa dan guru harus aktif dalam pembelajaran. Harapan seorang guru adalah bagaimana agar bahan pembelajaran yang disampaikan dapat diterima anak didik dengan tuntas. Pembelajaran dapat diartikan sebagai serangkaian aktivitas untuk menciptakan suatu kondisi yang dapat membantu, memberi rangsangan, bimbingan, pengarahan dan dorongan kepada siswa agar terjadi proses belajar, sehingga siswa mendapatkan mengubah serta mengembangkan pengetahuan, sikap dan keterampilan. Dengan demikian pembelajaran bukanlah sekedar menyangkut persoalan menyampaikan materi pembelajaran dari guru kepada siswa, akan tetapi lebih luas dari itu yaitu bagaimana menciptakan kondisi hubungan yang dapat membantu, membingbing dan melatih siswa untuk belajar.

Pendidikan merupakan upaya untuk mengembangkan potensi - potensi manusiawi yang ada pada peserta didik baik potensi fisik, potensi cipta, rasa, maupun karsanya, agar potensi itu menjadi nyata dan dapat berfungsi dalam perjalanan hidupnya Imran Akmad (2018). Akhmad Syiroj, Agung Sunarno, Rahma Dewi (2017). gaya mengajar adalah kemampuan menggunakan berbagai cara



untuk menyiapkan sistem pengajaran sehingga tujuan proses belajar mengajar dapat tercapai dengan efektif dan efisien.

Materi pembelajaran bola voli secara umum diajarkan di sekolah-sekolah di seluruh Indonesia dan sangat digemari masyarakat. Permainan bola voli merupakan cabang olahraga yang dapat dijadikan sebagai olahraga untuk waktu senggang. Salah satu keterampilan gerak dasar dalam bola voli adalah passing atas. Akibatnya jika tidak diselesaikan maka rendahnya kemampuan siswa pada passing atas terlihat dari nilai siswa pada ujian harian yang ternyata dari 25 siswa yang ada di kelas VII hanya ada 7 siswa yang paham tentang *Passing* atas bola voli. Berarti dari data tersebut hanya sekitar 20% siswa yang berhasil memahami cara *Passing* atas bola voli yang benar juga sikap awal dan akhir siswa dalam melakukan *Passing* atas sesuai dengan peraturan yang ada. Namun nilai itu belum memenuhi Kriteria Ketuntasan Minimal. Kemudian terbatasnya jumlah lapangan bola voli hanya 1, bola yang tersedia hanya 7 buah, sehingga kurang menunjang dalam pembelajaran. Selain itu guru Penjasokes dalam melaksanakan pembelajaran passing atas masih menggunakan metode konvensional, yaitu ceramah dan komando. Selanjutnya pada saat melakukan gerakan passing atas bahwa siswa sering melakukan kesalahan terutama pada sikap awal, sehingga hasil passing yang dilakukan sering tidak terarah. Melihat kondisi ini dapat disimpulkan adanya suatu masalah dalam pembelajaran passing atas yang perlu dicari solusinya.

Salah satu solusi yang dapat diterapkan adalah penerapan gaya mengajar *distributed practice* yang dapat mendukung guru dalam meningkatkan kemampuan siswa melakukan passing atas dengan baik dan akurat. *Distributed practice* adalah atau diselingi istirahat merupakan suatu bentuk atau gaya mengajar latihan praktek, latihan keterampilan olahraga yang dilakukan dalam waktu yang relatif singkat dan sering di selingi istirahat. Gaya mengajar diselingi istirahat ini dapat pula diterapkan dalam permainan bola voli khususnya dalam latihan untuk meningkatkan ketrampilan *Passing* atas. Latihan *Passing* atas diselingi istirahat yang diterapkan dalam penelitian ini adalah latihan *Passing* atas sebanyak 30 repetisi dengan setiap 15 kali *Passing* diselingi istirahat selama 30 detik. Dengan adanya selingan istirahat dalam satu pengulangan, sistem energi yang digunakan adalah sistem aerobik. Karena sistem ini sangat efisien dan tidak menimbulkan kelelahan, sistem ini merupakan sumber energi otot yang disukai. Dari bentuk gaya ini diharapkan mampu menjadi masukan dan cara alternatif lain dalam penggunaan dan penerapan gaya mengajar pendidikan jasmani di sekolah-sekolah. Sehingga pelaksanaan belajar itu sendiri lebih bervariasi serta mampu menumbuhkan minat, motivasi dan kreativitas.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas yang berupa refleksi awal dan observasi untuk mengidentifikasi permasalahan yang terjadi, dilanjutkan dengan pelaksanaan PTK sampai hasil



belajar dapat ditingkatkan. Untuk lebih jelasnya berikut ini dikemukakan penelitian tindakan kelas model Kristiyanto yang dikemukakan secara skematis.

Penelitian ini akan dilaksanakan di SMP Negeri 2 Batangtoru Kabupaten Tapanuli Selatan yang beralamat di Jalan Merdeka Kecamatan Batangtoru kabupaten Tapanuli Selatan.

Subjek penelitian ini yaitu siswa kelas VII-1 di SMP Negeri 2 Batangtoru Kabupaten Tapanuli Selatan Semester 2 Tahun Ajaran 2014/2015 yang berjumlah 25 siswa. Terdiri dari 14 laki-laki 11 perempuan.

Analisi data yang dilakukan terdiri dari beberapa tahap diantaranya: (1) Reduksi data: Proses reduksi data dilakukan dengan cara menyeleksi, menyederhanakan dan mentransformasikan data yang telah disajikan dalam transkrip catatan lapangan. Kegiatan reduksi data ini bertujuan untuk melihat kesalahan atau kekurangan siswa dalam pelaksanaan tes dan tindakan apa yang dilakukan untuk perbaikan kesalahan tersebut. (2) Paparan Data Data hasil belajar siswa dianalisis dengan menggunakan kriteria ketuntasan belajar minimum yang ditetapkan di sekolah dan mengetahui gambaran tentang hasil belajar siswa, maka seorang siswa dinyatakan telah mencapai kompetensi jika nilai hasil belajar siswa

KKM pada SMP Negeri 2 Batangtoru sebesar 70. Jika indikator memiliki kriteria tinggi, daya dukung tinggi dan peserta didik sedang, maka nilai KKMnya adalah: 0% - 69% = Belum Tuntas, 70% - 100% = Tuntas. Selanjutnya dapat juga diketahui persentase ketuntasan belajar siswa secara klasikal, dilihat dari persentase siswa yang sudah tuntas dalam (Sumber : Trianto (2011:241) Kriteria ketuntasan pembelajara, jika dikelas tercapai 85% yang telah mencapai presentase penilaian ketuntasan per individu sebesar \geq 70%, maka ketuntasan belajar secara klasikal telah tercapai (Berdasarkan Kurikulum Sekolah).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 2 Batangtoru Kabupaten Tapanuli Selatan. Penelitian dilaksanakan sesuai dengan jadwal pembelajaran dikelas VII – 1 yang menjadi subjek penelitian. Permasalahan yang dialami siswa adalah rendahnya hasil belajar siswa dan tidak serius dalam pembelajaran *passing* atas bola voli. Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dilakukan dalam dua siklus, pada setiap siklus dilakukan dengan memberikan gaya mengajar *distributed practice*.

Berikut ini adalah deskripsi data hasil penelitian yang dimulai dari observasi awal, tes siklus I dan tes siklus diketahui bahwa hasil belajar siswa meningkat dari tes awal, tes siklus I, tes siklus II. Pada indikator sikap persiapan dapat diperoleh jumlah deskriptor yang dilakukan siswa pada tes awal adalah 40, sedangkan pada siklus I diperoleh jumlah deskriptor adalah 65, dan pada siklus II diperoleh jumlah deskriptor adalah 83. Pada indikator sikap pelaksanaan dapat diperoleh jumlah deskriptor yang dilakukan siswa pada tes awal adalah 48, sedangkan pada siklus I diperoleh jumlah deskriptor adalah 80, dan pada siklus II diperoleh jumlah deskriptor adalah 87. Pada indikator gerak lanjutan dapat diperoleh jumlah deskriptor yang dilakukan siswa pada tes awal adalah 38, sedangkan pada siklus I diperoleh jumlah deskriptor adalah 77, dan pada siklus II diperoleh jumlah deskriptor adalah 88.



No	Hasil Tes	Sikap Persiapan	Sikap Pelaksanaan	Gerakan lanjutan	Jumlah/ rata- rata
1	Observasi Awal	Jumlah = 40	Jumlah = 48	Jumlah = 38	126
		Rata-rata =1,6	Rata-rata =1,9	Rata-rata = 1,5	5.04
2	Tes siklus I	Jumlah = 65	Jumlah = 80	Jumlah = 77	222
		Rata-rata = 2,6	Rata-rata = 3,2	Rata-rata = 3,0	8.8
3	Tes Siklus II	Jumlah = 83	Jumlah = 87	Jumlah = 88	258
		Rata-rata = 3,3	Rata-rata = 3,4	Rata-rata = 3,5	10.35

Deskripsi hasil observasi awal *passing* atas bola voli diatas dapat dilihat bahwa kemampuan siswa dalam pembelajaran *passing* atas bola voli masih tergolong rendah. Dari 25 siswa yang menjadi objek dalam penelitian ini, ternyata 4 siswa (16%) yang memiliki ketuntasan belajar, sedangkan selebihnya 21 siswa (84%) belum memiliki ketuntasan belajar. Dengan nilai rata-rata hasil belajar siswa adalah 42,0.

Dari tes hasil analisis yang dilakukan disimpulkan bahwa telah terjadi peningkatan aktifitas kemampuan siswa. Peningkatan ini terjadi setelah diberikan pembelajaran melalui gaya mengajar *distributed practice* yang dirancang pada siklus II yang beracuan pada refleksi dan pengamatan siklus I. Pada tes hasil belajar siklus II nilai rata-rata hasil belajar siswa 83,3 dengan tingkat ketuntasan 86,0%. Peningkatan nilai rata-rata hasil belajar siswa yaitu sebesar 9,3% dan peningkatan ketuntasan klasikalnya sebesar 30%. Dari hasil observasi, kegiatan pembelajaran dilakukan pada siklus I dan siklus II termasuk



dalam kategori baik dengan nilai rata-rata 67,3 dan 83,3 terjadi peningkatan sebesar 9,3 antara kedua siklus tersebut. Dilihat dari hasil ini maka dapat disimpulkan bahwa melalui gaya mengajar *distributed practice* dapat meningkatkan hasil belajar *passing* atas bola voli pada siswa kelas VII SMP Negeri 2 Batangtoru Kabupatean Tapanuli Selatan.

Pada saat tes hasil belajar kondisi awal siswa masih belum serius melakukan gerakan dalam teknik *passing* atas bola voli karena siswa belum terbiasa melakukan *passing* atas bola voli. Pada saat akan melakukan gerakan/sikap persiapan siswa masih melakukan kesalahan, hal ini dapat dilihat dari jumlah siswa yang benar dalam sikap menerima bola sehingga hasil belajar yang dilakukan masih rendah yakni sebanyak 4 orang. Guru kurang dalam memberikan motivasi dan penguatan kepada siswa untuk mendukung terlaksananya pembelajaran dengan baik. Pada pelaksanaan kegiatan, siswa masih mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan-gerakan *passing* atas.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian, perhitungan data dan hipotesis, peneliti memperoleh kesimpulan bahwa Penerapan gaya mengajar *Distributed Practice* dapat meningkatkan Hasil Belajar Pada *Passing* Atas Bola Voli Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Batangtoru Kabupaten Tapanuli Selatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad Syiroj, Agung Sunarno, Rahma Dewi. 2017. Perbedaan Gaya Mengajar Dan Motor Educability Terhadap Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Pada Siswa Kelas Xi Man Rantauprapat. *Jurnal Pedagogik Olahraga*. Vol 3 No 1. 15-31.
- Bangun, Sabaruddin Yunis. 2016. Pengembangan Pengetahuan Anak Difabel Melalui Pendidikan Jasmani Olahraga dan Outbound. *Journal Physical Education, Health and Recreation*. Vol 1, No 1. Hal 70-77.
- Sudijandoko. (2010). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Yang Efektif dan Berkualitas*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* Vol. 7 No. 1. Jurusan Pendidikan Olahraga .
- Astuti, (2010). Internalisasi kecerdasan emosional dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, *Jurnal pendidikan jasmani indonesia*, vol. 7 no. 1 : 7 – 13.
- Herywansyah, (2011), Perbedaan Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Dan Persepsi Kinestetik Terhadap Hasil Tembakan Lay Up Bolabasket *Jurnal ilmiah SPIRIT*, Vol 11 No 3 :16-30.
- Iskandar, M. Ikhwan (2011), Perbedaan Pengaruh Metode Massed Practice Dengan Distributed Practice Terhadap Kemampuan Pass Atas Bola Voli Yuniior Klub Bola Voli Rinex Boyolali, *Jurnal Ilmiah Spirit*, Vol. 11 No. 1: 36-54.
- Mukholid, Agus, (2007), *Pendidikan Jasmani 1 Olahraga Dan Kesehatan Sma Kelas X* .Yudhistira, Jakarta.
- Muhammad Nur Habibi, Imran Akhmad, Budi Valianto.. 2018. Efek Latihan Berbeban Terhadap Fungsi Kerja Otot. *Jurnal Pedagogik Olahraga*. Vol 4 No 2. Hal. 44-59.