



UPAYA MENINGKATKAN KEBERANIAN PESERTA DIDIK DALAM MENERIMA SMASH DENGAN CARA TEKNIK LATIHAN LEMPAR BOLA

Yusep Rustandi¹

¹SMKN Bantarkalong

 yusep.rustandi@yahoo.com

Article Info

Abstract

Article History

Received : 28-08-2022

Revised : 15-09-2022

Accepted : 30-09-2022

Kata kunci:

Teknik Latihan Lempar Bola, Keberanian Peserta Didik Ketika Menerima Smash,

Teknik latihan lempar bola merupakan sebuah teknik latihan yang membentuk keberanian peserta didik ketika menerima bola. Adapun cara latihannya adalah, pelatih melemparkan bola kepada peserta didik dengan kecepatan beraturan atau tingkat kecepatannya bertambah. Peserta didik harus menerima lemparan bola tersebut sehingga mereka akan terbiasa menerima bola yang kecepatannya tinggi dan tenaga dorong bola keras. Hal ini dilakukan secara berkala setiap latihan serta dengan tingkatan yang terus meningkat. Berdasarkan identifikasi permasalahan yang terjadi ketika melaksanakan kegiatan bermain bola voli, maka rumusan masalahnya adalah apakah latihan-latihan lempar bola akan meningkatkan keberanian peserta didik dalam menerima bola smash ketika melakukan permainan bola voli? Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada siswa kelas XI yang berlokasi di SMKN Bantarkalong maka dapat disimpulkan bahwa: Aktivitas belajar siswa menjadi lebih menarik sehingga antusias para siswa terlihat tinggi. Terlihat dari kegiatan siklus I siswa memang masih belum aktif sepenuhnya masih ada kekurangan yang perlu diperbaiki, namun pada siklus II dan III siswa sudah mulai merasa terbiasa dengan cara latihan yang diterapkan; Hasil prestasi siswa terlihat meningkat ditiap siklusnya. Siklus I siswa masih ada yang mencapai skor 40 serta tertinggi 80. Pada siklus ke II, skor siswa sudah ada perubahan karena skor terendahnya 60 dan tertingginya 90. Pada kegiatan siklus III, siswa sudah lancar dalam melakukan menahan bola smash dengan pasing bawah, terlihat skor terendahnya 80 dan tertingginya 90.

The ball toss practice method is a training method that develops the courage to receive the ball. The practice method is for the coach to throw the ball at the student at normal speed or increase the speed level. Students need to embrace the ball toss to get used to receiving a fast ball and hitting the ball hard. This happens regularly with all exercises and as the level increases. Based on the identification of problems encountered in conducting volleyball game activities, does ball-throwing practice increase students' courage to take smashes while playing volleyball? Based on a survey conducted on class XI students of Bantarkalong Vocational High School, we can conclude that: Student enthusiasm is high because student learning activities become more interesting. Cycle I activities show that students are not yet fully active and there are still deficiencies that need to be addressed, but in Cycles II and III students are beginning to get used to how the exercises are applied. Student performance

seems to improve with each cycle. In Cycle I, some students achieved a score of 40 and a maximum score of 80. In Cycle II, student scores changed, with a minimum score of 60 and a maximum score of 90. In the Cycle III activity, students can keep the smash ball fluently on the bottom pass and see the score. The lowest is 80 and the highest is 90

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan pembelajaran yang harus diikuti oleh seluruh peserta didik, mulai dari tingkat pendidikan SD sampai SLTA. Pembelajaran ini banyak melakukan olah pisik atau mengolah tubuh sehingga tubuh menjadi sehat jasmani dan rohani. Hal ini sesuai dengan tujuan pendidikan yang membentuk manusia yang sehat.

Banyak bidang keolahragaan yang dipelajari dalam PJOK, seperti sepak bola, atletik, renang, badminton, bola voli, dan lain sebagainya. Semua itu dipelajari oleh peserta didik dengan harapan peserta didik mengetahui teknik-teknik dasar yang dipergunakan ketika melakukan salah satu cabang olahraga. Dari sekian banyaknya cabang olahraga yang dipelajari, ada salah satu cabang atau teknik yang sulit dikuasai oleh peserta didik, yaitu cabang olahraga bola voli. Adapun teknik yang kurang dikuasai oleh peserta didik adalah teknik ketika menerima smash dari lawan. Peserta didik merasa takut menerima smash dari lawan karena kecepatan serta laju bola yang cepat, sehingga dituntut untuk kesigapan yang ekstra. Untuk membuat peserta didik berani menerima smash dari lawan perlu adanya upaya latihan yang menekankan terhadap hal tersebut.

Teknik latihan lempar bola merupakan sebuah teknik latihan yang membentuk keberanian peserta didik ketika menerima bola. Adapun cara latihannya adalah, pelatih melemparkan bola kepada peserta didik dengan kecepatan beraturan atau tingkat kecepatannya bertambah. Peserta didik harus menerima lemparan bola tersebut sehingga mereka akan terbiasa menerima bola yang kecepatannya tinggi dan tenaga dorong bola keras. Hal ini dilakukan secara berkala setiap latihan serta dengan tingkatan yang terus meningkat.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti mengangkat judul dalam penelitian sebagai berikut: **“Upaya Meningkatkan Keberanian Peserta Didik Ketika Menerima Smash Dalam Permainan Bola Voli Dengan Cara Teknik Latihan Lempar Bola”**

METODE PENELITIAN

1. Setting Penelitian

a. Subjek Penelitian

Subjek penelitian merupakan orang yang menerima teknik pembelajaran sehingga terjadi perubahan prestasi. Adapun subjeknya adalah peserta didik kls XI Yang berjumlah 34.

b. Objek Penelitian

Objek penelitian merupakan orang yang memodelkan atau mempraktekan teknik pembelajaran kepada subjek penelitian. Adapun yang menjadi objek penelitian ini adalah peneliti sendiri. Hal ini bertujuan untuk memberikan teknik pembelajaran yang sesuai dengan rencana penelitian.

c. Lokasi

Lokasi penelitian adalah tempat dimana kegiatan penelitian ini dilaksanakan. Lokasi penelitian tersebut berada di Lingkungan SMKN Bantarkalong.

d. Waktu

Waktu penelitian adalah penentuan waktu penelitian akan dilaksanakan dan dengan perhitungan tidak mengganggu kegiatan pembelajaran yang lain. Adapun penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Juli.

2. Desain Penelitian

Penelitian yang akan dilaksanakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Pemilihan penelitian ini karena PTK sangat cocok dalam meneliti kejadian-kejadian yang menjadi permasalahan dalam proses pembelajaran. Hal ini sesuai dengan karakter PTK yaitu pada dasarnya ingin meningkatkan prestasi belajar atau prestasi peserta didik maupun aktivitasnya. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan desain penelitian menurut Kemmis dan McTaggart yang digambarkan dalam bentuk bagan seperti dibawah ini:

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Siklus I

Pada kegiatan siklus pertama dilakukan dengan dua pertemuan, pertemuan pertama kegiatan latihan dan hari kedua adalah tes praktek yang telah dipelajari oleh peserta didik. Adapun kegiatan siklus adalah sebagai berikut:

a. Perencanaan

Pada perencanaan guru menyiapkan bahan-bahan yang diperlukan ketika akan melaksanakan proses pembelajaran. Perencanaan yang dibuat mulai dari pembuatan RPP, alat peraga, serta lembar observasi. Perencanaan ini penting dilakukan untuk meminimalkan kekurangan-kekurangan yang mungkin dapat terjadi, jadi dalam menentukan hal apa saja yang dibutuhkan dalam kegiatan dilakukan dengan cara mendiskusikannya dengan teman sejawat.

b. Tindakan

Pada hari pertama, peserta didik melakukan latihan-latihan yang sudah direncanakan dalam RPP yaitu latihan yang dapat meningkatkan keberanian peserta didik dalam menerima bola smash. Adapun teknik latihannya adalah dengan cara peserta didik menerima lemparan bola yang diarahkan kepada peserta didik, serta peserta didik menerimanya dengan posisi pasing bawah. Setelah terbiasa kecepatan serta tigkeit kekuatan bola ditingkatkan hingga menyerupai bola yang di smash.

Pada hari kedua adalah tes praktek dari hasil latihan pada hari pertama. Adapun tes yang dilakukan dengan cara bola dismash langsung kearah peserta didik dan peserta didik menerimanya dengan pasing bawah. Semakin baik peserta didik menahan serta mengembalikannya, maka semakin bagus juga hasil yang diprolehnya.

c. Observasi

Observasi merupakan proses pengamatan yang tujuannya untuk mengetahui aktivitas peserta didik serta hasil tes praktek. Adapun aktivitas dilihat dari antusias peserta didik dalam mengikuti pembelajaran, motivasi yang timbul dari dalam diri peserta didik, cara penyampaian atau penjelasan guru terhadap penyampaian materi ajar, adanya komunikasi

antara guru dengan peserta didik atau juga sebaliknya. Untuk lebih rincinya hasil observasi pada aktivitas peserta didik dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.1
Aktivitas Siswa

No	Indikator	Ya	Tidak
1	Antusias siswa dalam mengikuti pembelajaran	√	
2	Motivasi yang timbul dari dalam diri siswa		√
3	Cara penyampaian atau penjelasan guru terhadap penyampaian materi ajar	√	
4	Adanya komunikasi antara guru dengan siswa atau juga sebaliknya		√

Berdasarkan tabel di atas dapat kita lihat bahwa kegiatan siklus I belum mencapai maksimal, hal ini dikarenakan motivasi siswa belum sepenuhnya, masih harus didorong oleh guru. Mereka belum melakukan atas dasar keinginan sendiri sehingga terkesan asal-asalan. Selain itu komunikasi antar guru dengan siswa belum terjalin, mungkin siswa masih canggung dengan guru, hal ini membuat proses pembelajaran kurang maksimal.

Namun demikian walaupun terdapat kekurangan ketika proses pembelajaran, akan tetapi antusias siswa ketika mengikuti pembelajaran sudah bagus dan teratur. Selain itu, guru sudah melakukan penyampaian materi dengan tepat, namun karena motivasi yang rendah hasil prestasi siswa pun belum maksimal.

Selain aktivitas siswa, hasil tes prakteknya pun belum menghasilkan prestasi yang maksimal. Hal ini dikarenakan belum terbiasanya siswa menerima latihan yang terasa aneh sehingga hasil tes prakteknya pun belum baik.

Berdasarkan hasil yang diperoleh, dapat diketahui bahwa siswa belum sepenuhnya berani dalam menerima bola smash. Hal ini dapat terlihat mulai dari arah pengembalian bola masih banyak yang tidak tepat atau sempurna. Namun demikian ada juga yang arahnya sudah tepat namun tenaganya belum pas, sehingga masih perlu latihan lagi.

Sehingga hasil prestasi siswa ada yang paling kecil 40 dan terbesar 80. Kebanyakan siswa mendapatkan skor antara 50 dan 60. Masih jauh dari sempurna, sehingga perlu adanya perbaikan dan lanjutan penelitian, supaya hasil prestasi siswa lebih baik lagi.

d. Refleksi

Berdasarkan hasil diskusi yang dilakukan antara peneliti dengan teman sejawat didapat bahwa masih terdapat kekurangan yang perlu adanya perbaikan, diantaranya adalah:

- 1). Motivasi siswa masih kurang dari harapan dalam pembelajaran PJOK khususnya tentang permainan bola voli.
- 2). Belum terjalinnya komunikasi antara siswa dengan guru atau sebaliknya.
- 3). Skor yang didapat oleh siswa masih dibawah target hanya beberapa yang mendapat 80 sisanya kebanyakan 50 dan 60, padahal target hasil latihan yaitu 80.

Dari dasar itulah maka perlu adanya tindakan siklus berikutnya, sehingga adanya perbaikan baik dalam proses pembelajaran maupun hasil prestasi siswa. Untuk itu penelitian ini dilanjutkan kesiklus berikutnya.

2. Siklus II

Seperti halnya pada kegiatan siklus pertama, siklus kedua juga dilakukan dengan dua pertemuan, pertemuan pertama kegiatan latihan dan hari kedua adalah tes praktek yang telah dipelajari oleh siswa. Adapun kegiatan siklus adalah sebagai berikut:

a. Perencanaan

Bertolak dari hhasil refleksi pada siklus pertama tentang rencana pembelajaran maka adanya perbaikan sedikit sehingga kekurangan yang terjadi pada siklus sebelumnya tidak terjadi kembali. Perencanaan yang dibuat mulai dari pembuatan RPP, alat peraga, serta lembar observasi. Perencanaan ini penting dilakukan untuk meminimalkan kekurangan-kekurangan yang mungkin dapat terjadi, jadi dalam menentukan hal apa saja yang dibutuhkan dalam kegiatan dilakukan dengan cara mendiskusikannya dengan teman sejawat.

b. Tindakan

Pada hari pertama, siswa melakukan latihan-latihan yang sudah direncanakan dalam RPP yaitu latihan yang dapat meningkatkan keberanian siswa dalam menerima bola smash. Adapun teknik latihannya adalah dengan cara siswa menerima lemparan bola yang diarahkan kepada siswa, serta siswa menerimanya dengan posisi pasing bawah. Setelah terbiasa kecepatan serta tingkat kekuatan bola ditingkatkan hingga menyerupai bola yang di smash.

Pada hari kedua adalah tes praktek dari hasil latihan pada hari pertama. Adapun tes yang dilakukan dengan cara bola dismash langsung kearah siswa dan siswa menerimanya dengan pasing bawah. Semakin baik siswa menahan serta mengembalikannya, maka semakin bagus juga hasil yang diprolehnya.

c. Observasi

Observasi merupakan proses pengamatan yang tujuannya untuk mengetahui aktivitas siswa serta hasil tes praktek. Adapun aktivitas dilihat dari antusias siswa dalam mengikuti pembelajaran, motivasi yang timbul dari dalam diri siswa, cara penyampaian atau penjelasan guru terhadap penyampaian materi ajar, adanya komunikasi antara guru dengan siswa atau juga sebaliknya. Untuk lebih rincinya hasil observasi pada aktivitas siswa pada siklus II dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.3
Aktivitas Siswa

No	Indikator	Ya	Tidak
1	Antusias siswa dalam mengikuti pembelajaran	√	
2	Motivasi yang timbul dari dalam diri siswa	√	
3	Cara penyampaian atau penjelasan guru terhadap penyampaian materi ajar	√	
4	Adanya komunikasi antara guru dengan siswa atau juga sebaliknya	√	

Berdasarkan tabel di atas dapat kita lihat bahwa kegiatan siklus II sudah mencapai hasil yang maksimal, hal ini dikarenakan motivasi siswa sudah sepenuhnya, karena tidak lagi perlu didorong ekstra dari guru. Mereka sudah melakukan atas dasar keinginan sendiri. Selain itu komunikasi antar guru dengan siswa sudah terjalin, mungkin siswa sudah tidak canggung lagi dengan guru.

Selain itu ketika proses pembelajaran antusias siswa ketika mengikuti pembelajaran sudah bagus dan teratur. Selain itu, guru sudah melakukan penyampaian materi dengan tepat, namun karena motivasi yang rendah hasil prestasi siswa pun belum maksimal.

Selain aktivitas siswa, hasil tes prakteknya pun sudah mulai ada perubahan kearah yang maksimal. Hal ini dikarenakan mulai terbiasanya siswa menerima latihan sehingga hasil tes prakteknya pun mulai baik. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada tabel berikut:

Tabel 4.4

Hasil Praktek Siswa

No	Nama Siswa	Arah Pengembalian	Skor
1	Paujan	Kanan	90
2	Kurniawan	Kanan	70
3	Kristiana	Kanan	60
4	Agis Rizki Padilah	Depan	80
5	Andre Muh. Nur Fauzi	Depan	90
6	Ade Husnul	Kiri	70
7	Aditia Nurmawan	Kanan	70
8	Robby Rapliadi	Kanan	70
9	Dina Meilisa Nuranbiya	Kanan	60
10	Mima Siti Rohimah	Depan	80
11	Vera Raffaella	Kiri	70
12	Yolan Herliani	Depan	70
13	Royani	Kiri	60
14	Adjie Maulana	Kiri	70
	Jumlah		990
	Rata-Rata		70,71

Berdasarkan data di atas, dapat diketahui bahwa siswa mulai sepenuhnya berani dalam menerima bola smash. Hal ini dapat terlihat mulai dari arah pengembalian bola sudah mulai memiliki arah. Namun demikian ada juga yang arahnya sudah tepat. Sehingga hasil prestasi siswa yang paling kecil 60 dan terbesar 90. Kebanyakan siswa mendapatkan skor antara 70. Sudah mendakati skor sempurna, sehingga perlu adanya perbaikan dan lanjutan penelitian, supaya hasil prestasi siswa lebih baik lagi.

d. Refleksi

Berdasarkan hasil diskusi yang dilakukan antara peneliti dengan teman sejawat didapat bahwa masih terdapat kekurangan yang perlu adanya perbaikan, diantaranya adalah skor yang didapat oleh siswa masih dibawah target hanya satu yang mendapat 90 sisanya kebanyakan 70, padahal target hasil latihan yaitu 80.

Walaupun dari hasil observasi aktivitas siswa sudah mencapai hasil yang baik namun hasil prestasi siswa belum mencapai target yang diharapkan, maka perlu adanya perbaikan pada siklus berikutnya. Untuk maka penelitian ini dilanjutkan ke siklus berikutnya.

3. Siklus III

Seperti halnya pada kegiatan siklus pertama dan kedua, siklus ketiga juga dilakukan dengan dua pertemuan, pertemuan pertama kegiatan latihan dan hari kedua adalah tes praktek yang telah dipelajari oleh siswa. Adapun kegiatan siklus adalah sebagai berikut:

a. Perencanaan

Perencanaan yang dibuat mulai dari pembuatan RPP, alat peraga, serta lembar observasi. Perencanaan ini penting dilakukan untuk meminimalkan kekurangan-kekurangan yang mungkin dapat terjadi, jadi dalam menentukan hal apa saja yang dibutuhkan dalam kegiatan dilakukan dengan cara mendiskusikannya dengan teman sejawat.

b. Tindakan

Sama halnya seperti siklus-siklus sebelumnya pada hari pertama, siswa melakukan latihan-latihan yang sudah direncanakan dalam RPP yaitu latihan yang dapat meningkatkan keberanian siswa dalam menerima bola smash. Adapun teknik latihannya adalah dengan cara siswa menerima lemparan bola yang diarahkan kepada siswa, serta siswa menerimanya dengan posisi pasing bawah. Setelah terbiasa kecepatan serta tingkat kekuatan bola ditingkatkan hingga menyerupai bola yang dismash.

Pada hari kedua adalah tes praktek dari hasil latihan pada hari pertama. Adapun tes yang dilakukan dengan cara bola dismash langsung kearah siswa dan siswa menerimanya dengan pasing bawah. Semakin baik siswa menahan serta mengembalikannya, maka semakin bagus juga hasil yang diperolehnya.

c. Observasi

Observasi merupakan proses pengamatan yang tujuannya untuk mengetahui aktivitas siswa serta hasil tes praktek. Adapun hasil aktivitasnya adalah sebagai berikut:

Tabel 4.5
Aktivitas Siswa

No	Indicator	Ya	Tidak
1	Antusias siswa dalam mengikuti pembelajaran	√	
2	Motivasi yang timbul dari dalam diri siswa	√	
3	Cara penyampaian atau penjelasan guru terhadap penyampaian materi ajar	√	
4	Adanya komunikasi antara guru dengan siswa atau juga sebaliknya	√	

Berdasarkan tabel di atas dapat kita lihat bahwa kegiatan siklus III sama dengan siklus II sudah mencapai hasil yang maksimal, hal ini dikarenakan motivasi siswa sudah sepenuhnya, karena tidak lagi perlu didorong ekstra dari guru. Mereka sudah melakukan atas dasar keinginan sendiri. Selain itu komunikasi antar guru dengan siswa sudah terjalin, mungkin siswa sudah tidak canggung lagi dengan guru.

Selain itu ketika proses pembelajaran antusias siswa ketika mengikuti pembelajaran sudah bagus dan teratur. Selain itu, guru sudah melakukan penyampaian materi dengan tepat, namun karena motivasi yang rendah hasil prestasi siswa pun belum maksimal.

Selain aktivitas siswa, hasil tes prakteknya pun sudah mulai ada perubahan kearah yang maksimal. Hal ini dikarenakan mulai terbiasanya siswa menerima latihan sehingga hasil tes prakteknya pun mulai baik. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada tabel berikut:

Tabel 4.6
Hasil Praktek Siswa

No	Nama Siswa	Arah Pengembalian	Skor
1	Paujan	Depan	80
2	Kurniawan	Depan	80
3	Kristiana	Depan	80
4	Agis Rizki Padilah	Depan	90
5	Andre Muh. Nur Fauzi	Depan	90
6	Ade Husnul	Depan	80
7	Aditia Nurmawan	Depan	90
8	Robby Rapiadi	Depan	90
9	Dina Meilisa Nuranbiya	Depan	80
10	Mima Siti Rohimah	Depan	80
11	Vera Raffaella	Depan	80
12	Yolan Herliani	Depan	80
13	Royani	Depan	80
14	Adjie Maulana	Depan	90
	Jumlah		1.170
	Rata-Rata		83,57

Berdasarkan data di atas, dapat diketahui bahwa siswa mulai sepenuhnya berani dalam menerima bola smash. Hal ini dapat terlihat mulai dari arah pengembalian bola sudah mulai memiliki arah. Namun demikian ada juga yang arahnya sudah tepat. Sehingga hasil prestasi siswa yang paling kecil 80 dan terbesar 90. Dengan demikian siswa sudah mencapai target yang diharapkan oleh peneliti.

d. Refleksi

Berdasarkan hasil diskusi yang dilakukan antara peneliti dengan teman sejawat didapat bahwa aktivitas serta hasil tes praktek siswa sudah mencapai apa yang diharapkan. Hal ini dikarenakan siswa sudah mulai merasa berani ketika menerima smash, terlihat dari siswa dalam pengembalian bola tepat atau ada juga sedikit melenceng. Untuk itu, maka tidak perlu melanjutkan penelitian ini, sehingga tidak dilanjut ke siklus berikutnya.

4. Pembahasan

Berdasarkan hasil pengumpulan data yang dilakukan pada saat proses pembelajaran atau latihan, didapat bahwa:

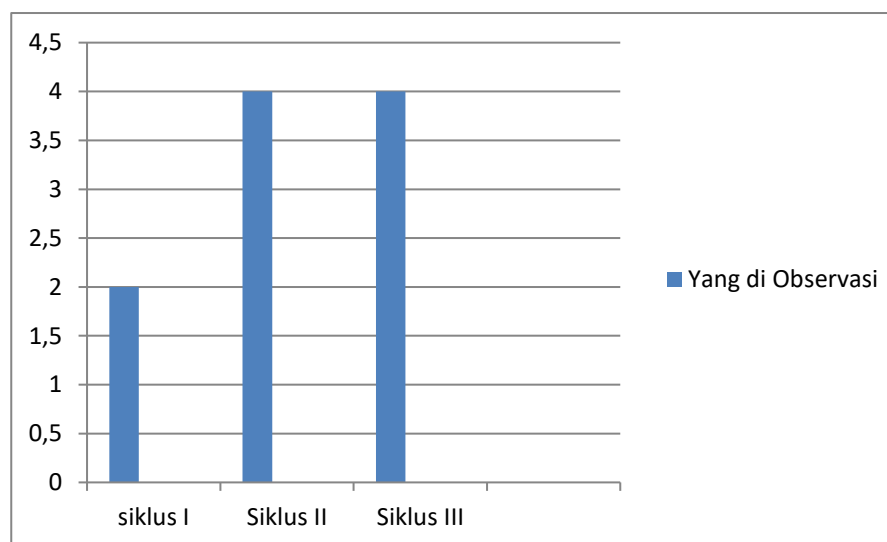
a. Aktivitas

Aktivitas siswa dalam setiap siklusnya mengalami peningkatan yang baik, terlihat pada siklus pertama siswa masih ada kekurangan terhadap motivasi serta belum terjalannya hubungan komunikasi yang baik antara guru dengan siswa. Pada siklus II dan III adanya

perubahan atau peningkatan aktivitas. Hal ini dikarenakan motivasi siswa sudah mulai meningkat, sehingga ketika prose pembelajaran mereka terlihat aktif melakukan kegiatan latihan bersama guru.

Tabel 4.7
Rekafitulasi Aktivitas Siswa

No	Indicator	Siklus I	Siklus II	Siklus III
1	Antusias siswa dalam mengikuti pembelajaran	Ya	Ya	Ya
2	Motivasi yang timbul dari dalam diri siswa	Tidak	Ya	Ya
3	Cara penyampaian atau penjelasan guru terhadap penyampaian materi ajar	Ya	Ya	Ya
4	Adanya komunikasi antara guru dengan siswa atau juga sebaliknya	Tidak	Ya	Ya



Grafik 4.1

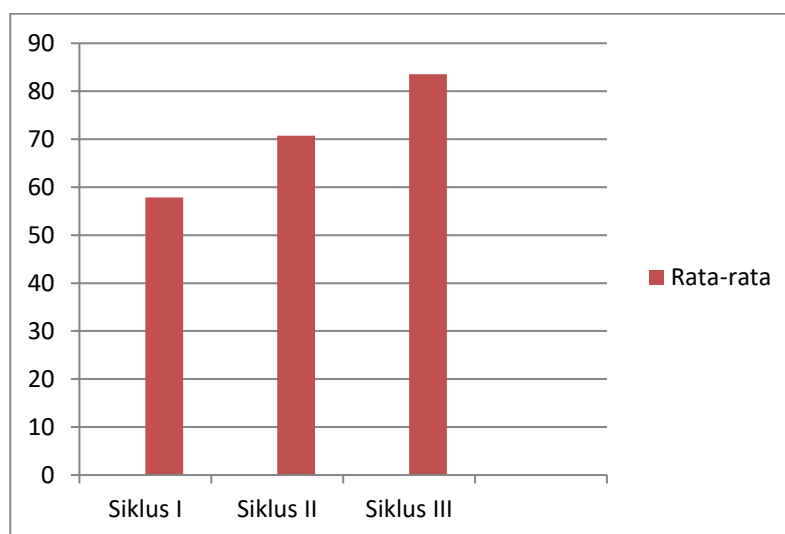
b. Hasil Prestasi

Hasil prestasi siswa didapat dari hasil tes praktek yang dilakukan oleh siswa. Adapun hasil yang diperoleh oleh siswa ketika siklus I, siswa masih ada yang mendapatkan prestasi yang cukup rendah yaitu 40 serta terbaik 80. Pada siklus II terjadi peningkatan prestasi skor minimalnya adalah 60 dan maksimalnya 90, hal ini sudah membuat perubahan yang nyata. Sedangkan pada siklus III, siswa sudah terlihat lihai dalam menerima bola smash karena pada saat pengembalian bola sudah banyak yang arahnya ke depan sehingga hasil prestasi minimalnya adalah 80 dan maksimalnya 90. Dengan demikian sangatlah efektif jika pembelajaran atau latihan menahan bola smash dengan cara latihan lempar bola.

Tabel 4.8
Rekapitulasi Hasil Prestasi Siswa

No	Siklus	Jumlah	Rata-rata
----	--------	--------	-----------

1	Siklus I	810	57,85
2	Siklus II	990	70,71
3	Siklus III	1.170	83,57



Grafik 4.2

Grafik Hasil Prestasi Siswa

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada siswa kelas XI yang berlokasi di SMKN Bantarkalong maka dapat disimpulkan bahwa:

a. Aktivitas belajar siswa menjadi lebih menarik sehingga antusias para siswa terlihat tinggi. Terlihat dari kegiatan siklus I siswa memang masih belum aktif sepenuhnya masih ada kekurangan yang perlu diperbaiki, namun pada siklus II dan III siswa sudah mulai merasa terbiasa dengan cara latihan yang diterapkan.

b. Hasil prestasi siswa terlihat meningkat di tiap siklusnya. Siklus I siswa masih ada yang mencapai skor 40 serta tertinggi 80. Pada siklus ke II, skor siswa sudah ada perubahan karena skor terendahnya 60 dan tertingginya 90. Pada kegiatan siklus III, siswa sudah lancar dalam melakukan menahan bola smash dengan pasing bawah, terlihat skor terendahnya 80 dan tertingginya 90.

DAFTAR PUSTAKA

- BSNP. (2018). *Silabus Mata Pelajaran Sekolah Dasar Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP)*
- Mukholid A, (2005). *Pendidikan Jasmani SMA Kelas XI*. Jakarta: Yudhistira
- Sudjana, (2008). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Kunandar. (2009). *Langkah Mudah Penelitian Tindakan Kelas Sebagai Pengembangan Profesi Guru*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Yusnandar, E. dan Nur'aini (2007). *Metode Penelitian Tindakan di SD*. Serang: UPI
- Hartati, T dkk (2006). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara
- Trianto, (2011). *Desain Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara