

**UPAYA MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI SISWA
SEKOLAH DASAR MELALUI MODIFIKASI PERMAINAN
BOLA VOLI**

(Studi Action Research pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar di Jakarta Timur)



SHOKHIBUL MA'ALI

No. Reg: 9903819033

Tesis yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
untuk Memperoleh Gelar Magister

**PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2024

UPAYA MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH
DASAR MELALUI MODIFIKASI PERMAINAN BOLA VOLI

Shokhibul Ma'ali





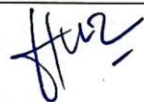
Shokhibulmaali_9903819033@mhs.unj.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini berfokus pada upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar melalui modifikasi permainan bola voli. Peneliti menerapkan pembelajaran berbasis permainan modifikasi bola voli untuk siswa usia 9-12 tahun dengan tujuan meningkatkan motivasi, manfaat, daya tarik, dan efektivitas pembelajaran, serta kebugaran jasmani siswa. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan, di mana peneliti bertindak sebagai pelaku aktif yang terlibat langsung dalam seluruh proses, mulai dari pra-observasi dan perencanaan hingga refleksi. Peneliti menggunakan berbagai alat pengumpul data untuk mencapai hasil yang optimal, meliputi peneliti sebagai instrumen utama, format pengamatan, pencatatan lapangan, daftar wawancara, dokumentasi, dan tes kebugaran jasmani. Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan kebugaran jasmani yang signifikan pada siswa setelah penerapan modifikasi permainan bola voli. Pada siklus I, terdapat 12 siswa (30,77%) yang berada dalam kriteria kurang, dan 27 siswa (69,23%) dalam kriteria cukup. Setelah perbaikan pembelajaran pada siklus II dengan modifikasi permainan bola voli, terjadi peningkatan signifikan: hanya 4 siswa (10,26%) yang berada dalam kriteria kurang, sedangkan 35 siswa (89,74%) berada dalam kriteria cukup. Peningkatan sebesar 20,51% tercatat pada siklus II. Target ketuntasan minimal dalam penelitian sebesar 85% telah tercapai pada siklus II, penelitian ini tidak dilanjutkan ke siklus berikutnya. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa modifikasi permainan bola voli efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.

Kata Kunci: Modifikasi Permainan, Bola Voli, Kebugaran Jasmani

PERSETUJUAN HASIL PERBAIKAN UJIAN TESIS

No	Nama	Tanda tangan	Tanggal
1.	Dr. Oman U.Subandi, M.Pd (Koordinator Program Studi Magister Pendidikan Jasmani/ Penguji)		27-07-2024
2.	Dr. Hernawan, SE., M.Pd (Pembimbing I)		27-07-2024
3.	Dr. Bambang Kridasuwarsa, M.Pd (Pembimbing II)		27-07-2024
4.	Dr. Iwan Setiawan, M.Pd (Penguji)		26-07-2024
5.	Dr. Heni Widyaningsih, M.SE (Penguji)		26-07-2024
Nama : Shokhibul Ma'ali No. Registrasi : 9903819033 Angkatan : 2019			

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Shokhibul Ma'ali

NIM : 9903819033

Tempat/tanggal lahir : Tuban, 30 Juni 1993

Jenjang : Magister

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa Tesis dengan judul "Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Melalui Modifikasi Permainan Bola Voli" merupakan hasil karya saya sendiri tidak mengandung unsur plagiat dari semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai peraturan yang berlaku di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 27 Juli 2024

Yang Membuat Pernyataan



Shokhibul Ma'ali



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Sholchibul Ma'ali
NIM : 9903019033
Fakultas/Prodi : Paedagogia / Pendidikan Jasmani
Alamat email : ayipkarto@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani
Siswa Sekolah Dasar Melalui Modifikasi
Pernmainan Bola Voli

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta 20 Juli 2024

Penulis


(Sholchibul Ma'ali)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT. yang telah memberikan kenikmatan baik nikmat iman nikmat islam serta sehat jasmani maupun rohani, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini untuk menempuh gelar akademik Magister Pendidikan Jasmani Di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta. Tesis ini mengambil judul " Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Melalui Modifikasi Permainan Bola Voli "

Dalam menyusun dan menyelesaikan tesis ini, penulis memperoleh banyak bimbingan, petunjuk, dorongan serta bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Komarudin M.Si, selaku Rektor Universitas Negeri Jakarta.
2. Prof. Dr. Dedi Purwana, M.Bus, selaku Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.
3. Dr. Oman U. Subandi, M.Pd, selaku KetuaProgram Studi Magister Pendidikan Jasmani.
4. Dr. Hernawan, S.E, M.Pd selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan tesis ini.
5. Dr. Bambang Kridasuwarsa M.Pd selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan tesis ini.
6. Terima kasih pula kepada keluarga, Istri penulis Dwi Rahmayanti yang telah banyak membantu dalam penyelesaian tesis ini.

Penulis sampaikan terima kasih atas segala bantuan dan bimbingan yang telah diberikan, semoga kebaikan dan perhatian yang telah mereka berikan mendapat pahala dari Allah SWT. dan semoga tesis tesis ini bermanfaat bagi penulis dan pembaca serta menjadi bagian ibadah penulis. Amin

Jakarta, 28 Juli 2024

Shokhibul Ma'ali

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR ORIGINALITAS.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian.....	5
C. Perumusan Masalah.....	5
D. Kegunaan Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	6
A. Konsep Penelitian Tindakan.....	6
1. Pengertian Penelitian Tindakan.....	6
2. Model – Model Penelitian Tindakan.....	9
3. Konsep Model Tindakan Yang di Ambil.....	17
B. Konsep Model Tindakan.....	20
1. Latihan.....	20
2. Prinsip – Prinsip Latihan.....	23
3. Aspek – Aspek Latihan.....	25
4. Faktor Latihan.....	26
C. Penelitian Yang Relevan.....	26
D. Kerangka Teoritik.....	28
1. Permainan Bola voli.....	28
2. Teknik Dasar Bola Voli.....	29
3. Permainan Bolavoli Gandu.....	31
4. Kebugaran Jasmani.....	33

5.	Konsep Pembelajaran	35
6.	Karakteristik anak Usia 9-12 Tahun.....	37
BAB III METODOLOGI PENELITIAN		39
A.	Tujuan penelitian	39
B.	Tempat dan Waktu Penelitian	39
C.	Metode Penelitian.....	39
D.	Prosedur Penelitian Tindakan.....	40
1.	Perencanaan.....	41
2.	Pelaksanaan	42
3.	Pengamatan.....	42
4.	Refleksi.....	42
E.	Kriteria Keberhasilan Tindakan	42
F.	Sumber Data	43
G.	Teknik Pengumpulan Data	43
H.	Jenis Instrumen.....	43
I.	Validasi Data	44
J.	Teknik Analisis Data	45
1.	Analisis Data Kualitatif	45
2.	Analisis Data Kuantitatif	45
BAB IV HASIL PENELITIAN.....		47
A.	Deskripsi Hasil Penelitian	47
1.	Deskripsi Siklus I	47
2.	Deskripsi Siklus II.....	52
3.	Refleksi Tindakan Siklus I	56
B.	Pembahasan Hasil Penelitian.....	58
1.	Data Awal.....	58
2.	Siklus I.....	59
3.	Siklus II	60
C.	Temuan Penelitian	62
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN		64
A.	Kesimpulan.....	64

B. Implikasi	64
C. Saran	65
DAFTAR PUSTAKA	66

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Data Tes Awal	47
Tabel 4. 2 Data Perbandingan Tes Awal dan Siklus I	49
Tabel 4. 3 Data Perbandingan Siklus I dan Siklus II	54
Tabel 4. 4 Persentase Perbandingan Siklus I dan Siklus II	57
Tabel 4. 5 Persentase Perbandingan Siklus I dan Siklus II	61



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1	<i>Lewin's Action Research Spiral</i> : Diadaptasi dari <i>Encyclopedia Of Informal Education</i> dalam Craig A Metler	10
Gambar 2. 2	Kemmis dan Mc Taggart.....	11
Gambar 2. 3	Model Spiral Lewin yang direvisi.....	13
Gambar 2. 4	<i>Stringer's Action research Interacting Spiral</i>	16
Gambar 2. 5	<i>Bachman's Action Research Spiral</i>	17
Gambar 2. 6	Tahapan Bagan Penelitian Menggunakan Model Kemmis & Taggart.....	19
Gambar 2. 7	Peningkatan Beban Latihan Untuk 4 Minggu.....	21
Gambar 2. 8	Morrow, J., Jackson, A., Dish, J., & Mood, D. 2000. <i>Measurement and Evaluation in Human Performance</i> (2nd Es.). <i>Human Kinetics</i> ; 2nd edition.....	35
Gambar 3. 1	Tahapan Bagan Penelitian Menggunakan Model Kemmis & Taggart.....	41
Gambar 4. 1	Perbandingan Hasil Tes Awal dan Siklus I.....	50
Gambar 4. 2	Perbandingan Hasil Siklus I dan Siklus II.....	55
Gambar 4. 3	Perbandingan Hasil Siklus I dan Siklus II.....	57
Gambar 4. 4	Perbandingan Hasil Siklus I dan Siklus II.....	62

