

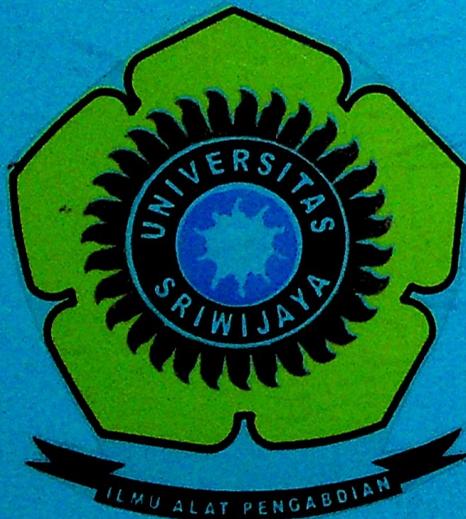
**UPAYA PENINGKATAN KETERAMPILAN SERVIS BAWAH  
TANGAN TERTUTUP PADA SISWA KELAS 5  
DI SD NEGERI 92 PALEMBANG**

**Skripsi oleh:**

**DUKUD**

**Nomor Induk Mahasiswa 56071006151**

**Program Studi Pendidikan Pendidikan Jasmani Olahraga dan  
Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
PALEMBANG  
2010**

S  
796.325

Duk  
u  
2010

**UPAYA PENINGKATAN KETERAMPILAN SERVIS BAWAH  
TANGAN TERTUTUP PADA SISWA KELAS 5  
DI SD NEGERI 92 PALEMBANG**



**Skripsi oleh:**

**DUKUD**

**Nomor Induk Mahasiswa 56071006151**

**Program Studi Pendidikan Pendidikan Jasmani Olahraga dan  
Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
PALEMBANG  
2010**

**UPAYA PENINGKATAN KETERAMPILAN SERVIS BAWAH TANGAN  
TERTUTUP PADA SISWA KELAS 5 DI SD NEGERI 92 PALEMBANG**

**Skripsi**

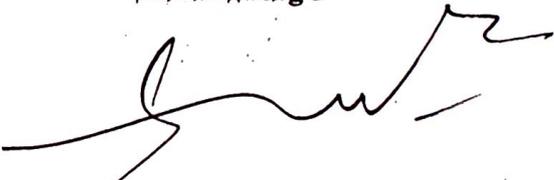
**DUKUD**

**Nomor Induk Mahasiswa 56071006151**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

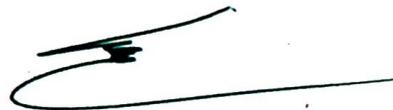
**Disetujui**

**Pembimbing I**



**Drs. Sy Muherman, M.Pd**  
**NIP. 196009131987021001**

**Pembimbing II**



**Drs. Djumadin Syafril, M.Pd**  
**NIP. 195104211977101001**

**Disahkan**

**Ketua Pelaksana FKIP Kampus Palembang**



**Drs. H. Loman Bolam, M.Si**  
**NIP. 195112061976021001**

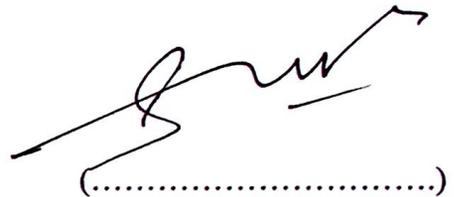
Telah diuji dan lulus pada :

Hari : Senin

Tanggal : 14 Juni 2010

Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Sy Muherman, M.Pd



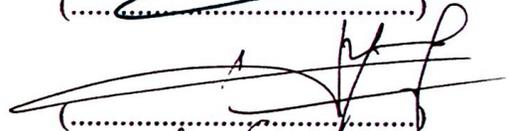
(.....)

2. Sekretaris : Drs. Djumadin Syafril, M.Pd



(.....)

3. Anggota : Drs. Syamsu Ramel, M.Kes



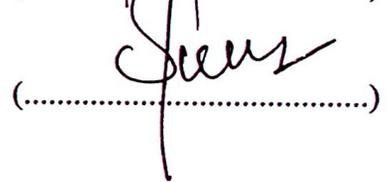
(.....)

4. Anggota : Drs. Afrizal, M.Kes



(.....)

5. Anggota : Drs. Maskur Ahmad, M.Kes



(.....)

Palembang, Juni 2010

Di Setujui oleh

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Meirizal Usra, M.Kes  
NIP. 19610528 198702 1001

**Kupersembahkan kepada :**

*Ayahnda dan Ibunda tercinta yang senantiasa mendoakan ku, Istri ku Halimatusyakdiah, BA, anak-anak ku 1) Asmadian Novita Sari, 2) Lulig Dwi Septiana, 3) M. Arif Wicakson. Saudara-saudara ku tercinta yang mengharapakan keberhasilan ku, Sahabat-sahabat yang selalu bersama dalam suka maupun duka. Segenap pengelola Universitas Sriwijaya Palembang, Bapak Rektor. Dekan FKIP Bapak Drs.. Bapak Ketua Program Studi Drs. Meirizal Usra, M.Kes Dosen Pembimbing Drs. SY Muherman, M.Pd dan Drs. Djumadin Syafril, M.Pd, serta para Dosen-Dosen yang telah banyak membimbing, melatih mendidik dan melayani dalam segala kegiatan akademik sesuai dengan visi dan misi almamater Universitas Sriwijaya Palembang yang telah membekali dan menghantarkan saya supaya menjadi insan yang bermartabat, kreatif, efektif dan bertanggung jawab serta profesional.*

**Motto :**

*وَمَنْ يُسَلِّمْ وَجْهَهُ إِلَى اللَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَقَدِ اسْتَمْسَكَ بِالْعُرْوَةِ الْوُثْقَىٰ وَإِلَى اللَّهِ عَنَقِبَةُ الْأُمُورِ*

- *Dan siapa yang menyerahkan dirinya kepada Allah, sedangkan dia orang yang berbuat kebaikan, maka sesungguhnya ia telah berpegang kepada buhul tali yang kokoh. Dan hanya Allah-lah kesudahan segala urusan. (Lukman:22).*
- *Siapa yang kenal sesungguhnya akan Tuhannya, maka segala urusannya Tuhanlah yang membimbingnya, serta keluhlah lidahnya. Hadis Kudsi*
- *Satu untuk semua, semua untuk satu ( one for all, all for one )*

## KATA PENGANTAR

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat menempuh ujian guna mencapai gelar sarjana pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Palembang.

Dengan selesai skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Drs. SY Muherman, M.Pd dan Drs. Djumadin Syafril, M.Pd, selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Drs Rektor Universitas Sriwijaya Palembang, Dekan FKIP Universitas Sriwijaya Palembang Drs., Ketua Jurusan Strata 1 Program Peningkatan Kualifikasi Guru Penjasorkes dan Ketua Program Studi Drs. Meirizal Usra, M.Kes; yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada kepala Dinas Pendidikan Nasional Kota Palembang, Kepala Sekolah, Wakil kepala Sekolah, Stap Tata Usaha, Guru Kelas, Guru Mata Pelajaran Penjasorkes di SD Negeri 92 Palembang, yang telah memberikan kemudahan dalam pengumpulan data serta pihak lain yang telah memberikan bantuannya sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat bagi proses pengajaran dan pembinaan olahraga di SD Negeri 92 Palembang.

Palembang, Mei 2010

Penulis

## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR .....	v
DAFTAR ISI .....	vi
DAFTAR TABEL .....	vii
ABSTRAK .....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	3
1.3 Batasan Masalah .....	3
1.4 Rumusan Masalah.....	4
1.5 Tujuan Penelitian .....	4
1.6 Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>5</b>
2.1 Belajar Mototrik.....	5
2.2 Servis Bola Voli.....	5
2.3 Servis Bawah Tangan Tertutup.....	6
2.4 Lempar Bola Kaki.....	8
2.5 Otot-Otot Tangan Tertutup yang Berkontraksi dan Menggerakan Servis Bawah..	9
2.6 Kerangka Konseptual .....	10
<b>BAB III PROSEDUR PENELITIAN .....</b>	<b>13</b>
3.1 Metode Penelitian.....	13
3.2 Rancangan Penelitian .....	13
3.3 Tempat dan Waktu Pelaksanaan Penelitian.....	15
3.4 Subjek Penelitian.....	18
3.5 Instrumen Penelitian.....	18
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	20
3.7 Teknik Analisis Data.....	22
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>24</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	24
4.2 Pembahasan .....	34
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>38</b>
5.1 Simpulan .....	38
5.2 Saran .....	38
<b>DAFTAR FUSTAKA .....</b>	<b>39</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 1 : Instrumen Penilaian Psikomotor Siklus I .....	16
Tabel 2 : Instrumen Penilaian Psikomotor Siklus II .....	17
Tabel 3 : Instrumen Penilaian Psikomotor Siklus III.....	17
Tabel 4 : Rekapitulasi Instrumen Penilaian Psikomotor.....	18
Tabel 5 : Rubrik Penilaian Kerjasama .....	19
Tabel 6 : Rubrik Penilaian Semangat/Senang .....	19
Tabel 7 : Instrumen Penilaian Apektif .....	20
Tabel 8 : Hasil Penilaian Psikomotor .....	30
Tabel 9 : Hasil Penilaian Kerjasama.....	31
Tabel 10 : Penilaian Hasil Semangat/Senang.....	33
Tabel 11 : Instrumen Penilaian Apektif.....	34
Tabel 12 : Rekapitulasi Hasil Penilaian Psikomotor dan Apektif.....	35

# UPAYA PENINGKATAN KETERAMPILAN SERVIS BAWAH TANGAN TERTUTUP PADA SISWA KELAS 5 DI SD NEGERI 92 PALEMBANG

Oleh:  
DUKUD  
56071006151

## ABSTRAK

Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar peningkatan kemampuan servis bawah dengan tangan tertutup menggunakan latihan menggelindingkan dan melambungkan bola kaki pada siswa kelas 5 di SD Negeri 92 Palembang.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SD Negeri 92 Palembang kelas 5.B yang berjumlah 38 siswa dan digunakan seluruhnya sebagai subjek penelitian. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah survai dengan instrumen tes penilaian psikomotor. Teknik analisis data tindakan di setiap siklus menggunakan rumus menurut Goodwin dan Coates.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor nilai test siklus I test psikomotor yaitu 44,21 %, test kerjasama yaitu 66,67 %, test semangat/ senang yaitu 60,96 % dan test apektif yaitu 60,96 %, nilai test siklus II test psikomotor yaitu 71,57 % , test kerjasama yaitu 70,61 %, test semangat/senang yaitu 72,15 %, test apektif yaitu 72,15 %, nilai test siklus III test psikomotor yaitu 82,63%, test kerjasama yaitu 74,56 %, test semangat/senang yaitu 88,60%, test apektif yaitu 88,60% memperhatikan hasil test akhir siklus I sampai dengan siklus III di atas menunjukkan peningkatan yang berarti yaitu test psikomotor sebesar 38,35 %, test kerjasama sebesar 7,89 %, test semangat/senang sebesar 27,64 %, test apektif sebesar 27,64 %.

Simpulan bahwa latihan menggelindingkan dan melambungkan bola kaki dapat meningkatkan kemampuan psikomotor, kerjasama, semangat dan apektif pada teknik servis bawah bola voli yang signifikan.

Saran-saran kepada siswa SD Negeri 92 Palembang agar selalu berupaya meningkatkan kemampuan servis bawah bola voli dengan benar. Kepada guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SD Negeri 92 agar meningkatkan intensitas siswa latihan dasar servis bawah bola voli. Kepada sekolah agar dapat melengkapi sarana permainan bola voli. Pada guru Penjas agar menggunakan servis bawah tangan tertutup dalam menjelaskan servis bawah

Kata kunci : Latihan Menggelindingkan, Melambungkan Bola Kaki, Servis Bawah Tangan Tertutup.



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	:.Tabel Objek Penelitian .....	40
Lampiran 2	:.Tabel Instrumen Penilaian Psikomotor Siklus I .....	41
Lampiran 3	:.Tabel Instrumen Penilaian Psikomotor II .....	42
Lampiran 4	:.Tabel Instrumen Penilaian Psikomotor III .....	43
Lampiran 5	:.Rekapitulasi Instrumen Penilaian Psikomotor .....	44
Lampiran 6	:.Tabel Rubrik Penilaian Kerjasama Siklus I .....	45
Lampiran 7	:.Tabel Rubrik Penilaian Kerjasama Siklus II .....	46
Lampiran 8	:.Tabel Rubrik Penilaian Kerjasama Siklus III .....	47
Lampiran 9	:.Tabel Rubrik Penilaian Semangat/Senang Siklus I .....	48
Lampiran 10	:.Tabel Rubrik Penilaian Semangat/Senang Siklus II.....	49
Lampiran 11	:.Tabel Rubrik Penilaian Semangat/Senang Siklus III.....	50
Lampiran 12	:.Tabel Instrumen Penilaian Apektif Siklus I .....	51
Lampiran 13	:.Tabel Instrumen Penilaian Apektif Siklus II .....	52
Lampiran 14	:.Tabel Instrumen Penilaian Apektif Siklus III.....	53
Lampiran 15	:.Instrumen Tindakan Keterampilan Servis Bawah Tangan Tertutup ....	54
Lampiran 16	:.Usul Judul Skripsi .....	55
Lampiran 17	:.Gambar Tindakan Keterampilan Servis Bawah Tangan Tertutup ....	56
Lampiran 18	:.Surat Keputusan Penunjukan Pembimbing Skripsi .....	57
Lampiran 19	:.Surat Permohonan Izin Penelitian .....	58
Lampiran 20	:.Surat Izin Penelitian .....	59
Lampiran 21	:.Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian .....	60
Lampiran 22	:.Kartu Bimbingan Skripsi .....	61

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Proses pendidikan, pembelajaran dan latihan olahraga merupakan proses peningkatan perkembangan jasmani yang identik dengan mengelolah gerakan fisik atau motorik yang sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional RI No. 22 tahun 2006 tentang standar isi pendidikan nasional bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang sehat, cakap, kreatif, mandiri. (Standar Nasional Pendidikan, 2006:73).

Dalam meningkatkan kreatifitas dan latihan servis bawah tangan tertutup atau menggenggam yang baik melalui latihan lempar bola kaki dengan satu tangan supaya kekuatan otot tangan dalam berkontraksi lebih meningkat sehingga tujuan pelaksanaan servis bawah tangan tertutup dapat tercapai dengan baik. Karena pukulan servis adalah upaya pertama yang utama dalam kelangsungan permainan bola voli untuk memperoleh poin, maka pukulan servis bawah harus meyakinkan, terarah dan menyulitkan lawan bermain.

Sesuai dengan pendapat Nuril (2007:20) bahwa "pukulan servis berperan besar untuk memperoleh poin, maka servis harus meyakinkan, terarah, keras, dan menyulitkan lawan".

Siswa yang kurang menguasai cara melakukan servis bawah, maka dilakukan upaya latihan servis bawah dengan tangan tertutup, dalam meningkatkan kemampuan servis bawah, terlebih dahulu melakukan latihan kekuatan kontraksi otot lengan atas dan bawah dengan sebelum latihan servis bawah tersebut dimulai, untuk mendorong



membina dan melatih siswa pandai melakukan servis bawah dengan baik sesuai dengan pendapat ahli berikut ini.

Definisi olahraga menurut Keputusan Direktur Jenderal nomor 057/1968, bahwa olahraga adalah kegiatan manusia, untuk mendorong, mengembangkan dan membina potensi-potensi fisik dan mental, (Soegito,1993:4).

Berdasarkan pendapat di atas, dalam mendorong, mengembangkan dan membina salah satu potensi-potensi fisik siswa sekolah dasar yaitu dibidang olahraga adalah dengan membina, membimbing dan melatih, supaya dapat menguasai teknik-teknik dasar olahraga. Untuk menguasai salah satu teknik dasar olahraga permainan bola voli, maka dilakukan upaya peningkatan penguasaan teknik dasar servis bawa tangan tertutup dengan latihan gerakan menggelindingkan dan melambungkan bola kaki ke arah net secara bergantian, karena siswa sekolah dasar pada umumnya mengalami kesulitan melakukan dan menguasai gerakan servis terutama servis bawah.

Sesuai dengan uraian di atas untuk mencapai tujuan suatu pembelajaran tidak terlepas dari kemampuan, kesulitan dan hambatan yang dialami siswa kelas 5 di Sekolah Dasar Negeri 92 Palembang. Dalam mengatasi kesulitan atau hambatan yang dialami siswa tersebut supaya menguasai salah satu teknik dasar servis bawah permainan bola voli yaitu melakukan latihan gerakan servis bawah dengan jari-jari tangan tertutup atau menggenggam, latihan menggelindingkan dan melambungkan bola kaki satu tangan dengan ketinggian dan kemiringan lebih kurang 35 derajat, karena siswa kelas 5 SD Negeri 92 Palembang, mengalami kesulitan melakukan servis bawah hingga melampawi net dengan baik. Adapun pokok permasalahan dalam penelitian ini adalah "Upaya mengatasi kesulitan melakukan servis bawah pada permainan bola voli

dengan menggunakan salah satu gerakan lempar bola kaki satu tangan melambung pada kemiringan 35 derajat”.

Sehubungan dengan uraian di atas, maka penulis mendeskripsikan judul penelitian ini adalah “*Upaya Peningkatan Keterampilan Servis Bawah tangan tertutup / Jari-Jari Tangan Menggenggam Pada Siswa Kelas 5 di SD Negeri 92 Palembang*”

## **1.2 Identifikasi Masalah**

- 1) Siswa kelas 5 di SD Negeri 92 Palembang mengalami kesulitan setiap melakukan servis bawah dengan jari-jari tangan tertutup/menggenggam.
- 2) Setiap melakukan servis bawah dengan jari-jari tangan tertutup siswa kelas 5 di SD Negeri 92 Palembang mengalami gangguan bagian pergelangan tangan.
- 3) Rendahnya motif siswa kelas 5 di SD Negeri 92 Palembang untuk menguasai teknik servis bawah dengan jari-jari tangan tertutup.
- 4) Lemahnya otot siswa kelas 5 di SD Negeri 92 Palembang pada lengan tangan bagian bawah..

## **1.3 Batasan Masalah**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1) Seberapa besar latihan servis bawah dengan tangan tertutup dapat meningkatkan kemampuan siswa kelas 5 melakukan servis bawah yang dapat melampaui net di SD Negeri 92 Palembang ?
- 2) Seberapa besar peningkatan kemampuan servis bawah dengan tangan tertutup menggunakan latihan menggelindingkan dan melambungkan bola kaki yang dapat melampaui net pada siswa kelas 5 di SD Negeri 92 Palembang ?.

#### **1.4 Rumusan Masalah.**

Sehubungan dengan latar belakang yang telah dikemukakan, maka yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

“Apakah dengan menggunakan latihan menggelingdingkan dan melambungkan bola kaki dapat meningkatkan keterampilan servis bawah tangan tertutup pada siswa kelas 5 SD Negeri 92 Palembang”

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

Dari rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah :

- 1) Untuk membantu meningkatkan kemampuan siswa kelas 5 melakukan servis bawah tangan tertutup atau jari-jari menggengam hingga melampaui net dengan menggunakan salah satu latihan lempar bola kaki di SD Negeri 92 Palembang.
- 2) Untuk mengetahui seberapa besar peningkatan kemampuan servis bawah tangan tertutup dengan benar menggunakan salah satu latihan lempar bola kaki pada siswa kelas 5 di SD Negeri 92 Palembang.

#### **1.6 Manfaat Penelitian**

Dari hasil penelitian ini, diharapkan dapat memberikan manfaat supaya :

- 1) Dapat meningkatkan kemampuan melakukan servis bawah tangan tertutup dengan benar pada siswa kelas 5 di SD Negeri 92 Palembang.
- 2) Sebagai sumbang saran pemikiran dan acuan bagi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam meningkatkan kemampuan servis bawah dengan benar pada siswa kelas 5 di SD Negeri 92 Palembang.
- 3) Sebagai acuan bagi sekolah untuk melengkapi sarana permainan bola voli di SD Negeri 92 Palembang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Internet Untuk Kiper, Ditulis dalam Milan pada 12:41 am oleh persadaarihta. Sabtu 06-03-2010 jam 11.00 oleh Sadarman.
- Irfannuddin. 2008. *Fisiologi Untuk Paramedis*. Palembang : Bagian Fisiologis Fakultas Universitas Sriwijaya.
- Margono, S. 2005. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Mariyanto. 1996. *Permainan Besar II/Bola Voli*. Jakarta. Pusat Penerbit Universitas Terbuka
- Mulyani Sumantri1999. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat jenderal pendidikan Tinggi
- Nurhasan 2000. *Penilaian Pembelajaran Penjaskes*. Jakarta. Pusat Penerbit Universitas Terbuka
- Nuril Ahmadi. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Solo 2007 : Penerbit Era Pustaka Utama
- Soegito. 1993. *Pendidikan Atletik*. Jakarta. Pusat Penerbit Universitas Terbuka
- Standar Nasional Pendidikan. 2006. *Undang-Undang Nomor 20*. Jakarta : Asa Mandiri.
- Sugiyanto. 2000. *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta. Pusat Penerbit Universitas Terbuka.
- Suharsimi, Arikunto. 2002. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Bina Aksara
- Suharsimi, Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Bina Aksara
- Sukardi. 2004. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta : Bumi Aksara.