

**MENINGKATKAN KETERAMPILAN SERVIS BAWAH PADA
PEMBELAJARAN BOLA VOLI MELALUI MEDIA VISUAL
SISWA KELAS V SDN PEBATAE**

Sarlin¹, Hendrik Mentara², Andi Sultan Brilin³

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Tadulako

ABSTRAK

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah ada peningkatan keterampilan servis bawah pada pembelajaran bola voli melalui media visual pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Pebatae? Tujuan penelitian ini untuk peningkatan keterampilan servis bawah pada pembelajaran bola voli melalui media visual pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Pebatae. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas, dengan subjek penelitian kelas V berjumlah 16 orang siswa, yang terdiri dari 8 orang siswa laki-laki dan 8 orang siswa perempuan. Rancangan penelitian ini terdiri atas 4 komponen yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) pengamatan atau observasi, dan (4) refleksi. Data yang dikumpulkan diperoleh melalui tes unjuk kerja, dan observasi. Data dianalisis melalui reduksi data, penyajian data, dan verifikasi data. Berdasarkan hasil penelitian dan indikator keberhasilan tindakan pada siklus I diperoleh persentase 68,75 %. Pada siklus II terjadi peningkatan persentase ketuntasan belajar klasikal mencapai 93,75%. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa melalui media visual dapat meningkatkan keterampilan servis bawah dalam pembelajaran bola voli pada siswa kelas V SDN Pebatae. Berdasarkan kesimpulan tersebut, maka dapat disarankan kepada peneliti yang akan datang dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai bahan acuan khususnya bagi peneliti sejenis. Peneliti yang akan datang dapat mengembangkan metode ini untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar servis bawah dalam permainan bola voli.

Kata Kunci : Bola Voli, Servis Bawah, Media Visual

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani sangat memiliki peranan penting dalam mencapai pola hidup sehat, apalagi aktivitas jasmani banyak melakukan aktivitas gerak tubuh. Menurut Nurhasan dkk, (2005: 4) bahwa dalam pembelajaran pendidikan jasmani menanamkan kegemaran olahraga dan memberikan keterampilan dasar yang dapat dikembangkan untuk olahraga. Pendidikan jasmani di sekolah sangat dibutuhkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa dan memberikan gerak yang bervariasi yang dapat digunakan untuk meningkatkan kebugaran tubuh. Gerak juga memegang peranan penting dalam kehidupan manusia. Sejak bayi, kanak-kanak hingga dewasa, perkembangan gerak sangat mempengaruhi perkembangan secara keseluruhan baik fisik, intelektual, sosial, dan emosional.

Kemajuan teknologi membawa dampak perubahan sikap hidup manusia dari banyak gerak kepada sikap diam atau sedikit gerak. Hal ini menyebabkan terjadinya gangguan proses metabolisme tubuh sehingga terjadi penurunan kesegaran jasmani, kesehatan, ketrampilan bahkan mempengaruhi kapasitas, kreatifitas, dan kecerdasan (Nurhasan dkk, 2005: 1). Pendidikan juga memegang peran yang sangat penting dalam proses peningkatan kualitas sumber daya manusia. Peningkatan kualitas pendidikan merupakan suatu proses yang terintegrasi dengan proses peningkatan kualitas sumber daya manusia itu sendiri.

Seorang ahli pendidikan jasmani London Barrow, Harrold Marion, (1979: 6) mengatakan: *“physical education may be defined as an education through the physical where many of educational objectives are achieved by means of big muscle-play activities”*. Pendidikan jasmani dapat didefinisikan sebagai pendidikan melalui fisik dimana banyak tujuan yang akan dicapai yaitu melalui kegiatan bermain. Artinya, pendidikan jasmani merupakan suatu bentuk pendidikan formal yang wajib diadakan di sekolah-sekolah. Proses pembelajarannya melalui aktifitas fisik karena dalam pembelajarannya lebih didominasi ke arah fisik, banyak keuntungan yang dapat siswa peroleh disamping mata pelajaran wajib, siswa akan mendapatkan keuntungan yang besar diantaranya tubuh menjadi sehat.

Siedentop (1991) mengatakan “*education through and of physical activities*”. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari proses keseluruhan pendidikan. Artinya, pendidikan jasmani menjadi salah satu media untuk membantu ketercapaian tujuan pendidikan secara keseluruhan. pendidikan diharapkan dapat berkontribusi positif terhadap peningkatan indeks pembangunan manusia (Human Index Development).

Sedangkan menurut Munasifah, (2008: 2) pendidikan jasmani Olahraga dan kesehatan merupakan media pendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan, nilai (sikapmental-emosional, spritual, sosial,) dan pembiasaan pola hidup sehat untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang. Melalui pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil, terampil, memiliki kebugaran jasmani, kebiasaan hidup sehat, dan memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap gerakan manusia.

Menurut Muhajir (2006:08) Servis : “ Tindakan memukul bola oleh seorang pemain belakang yang dilakukan dari daerah servis, langsung kelapangan lawan. Servis merupakan aksi untuk memasukkan bola kedalam permainan. Keberhasilan suatu servis tergantung pada kecepatan bola, jalan dan perputaran bola serta penempatan bola ketempat kosong, kepada pemain garis belakang. kepada pemain yang melakukan perpindahan tempat “.Menurut faruq (2009:06) Servis bawah adalah : “ memukul bola dengan salah satu tangan terkuat bisa tangan kanan atau tangan kiri yang di mulai dari bawah dengan mengayunkan lengan tersebut dengan keras dan kuat sehingga bola bisa melewati net dan masuk ke dalam lapangan”. Berdasarkan pendapat peneliti, dapat disimpulkan bahwa : Servis bawah bola voli merupakan salah satu bentuk permainan bola besar yang mempunyai tujuan untuk mencari nilai atau angka sebanyak banyaknya dengan cara bola di pukul sampai melewati net dan jatuh di lapangan lawan.

Sehingga dengan melakukan servis yang kuat atau keras dapat memberikan tingkat kesulitan sendiri bagi sipenerima servis. Permainan bola voli merupakan jenis olahraga yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan. Bola voli dimainkan oleh dua tim di mana tiap tim beranggotakan dua sampai dengan enam orang dalam suatu lapangan berukuran tiga puluh kaki persegi (9m) bagi setiap tim, dan kedua tim dipisahkan oleh sebuah net. Tujuan utama dari setiap tim adalah memukul bola ke arah bidang lapangan musuh sedemikian rupa agar lawan-lawan tidak dapat mengambil bola (Barbara, dkk (1996:02)).

Media sebagai alat bantu dalam proses belajar mengajar adalah suatu kenyataan yang tidak dapat dipungkiri. Media adalah suatu alat bantu apa saja yang dijadikan sebagai penyalur pesan guna mencapai tujuan pengajaran Djamarah dan Zain (2006: 121). Karena gurulah yang menghendakinya untuk membantu tugas guru dalam mengajar supaya lebih mudah tersampaikan materi pengajaran kepada siswanya, sehingga dapat tercapainya tujuan pembelajaran. Media sebagai sumber belajar diakui sebagai alat bantu auditorial, visual, dan audio visual.

Teknologi visual merupakan cara menghasilkan atau menyampaikan materi dengan menggunakan perangkat elektronik untuk menyajikan pesan-pesan visual. Pengajaran melalui visual jelas bercirikan pemakaian perangkat keras selama proses belajar, seperti mesin *projector film*, ataupun tayangan dengan menggunakan televisi dan (*video compact disc*) VCD. Jadi, pengajaran melalui media visual adalah produksi dan penggunaan materi yang penyerapannya melalui pandangan.

Pengertian visual menurut Arsyad (2009: 30) adalah produksi atau penggunaan materi yang penyerapannya melalui pandangan dan tidak seluruhnya tergantung kepada pemahaman kata atau simbol-simbol serupa.

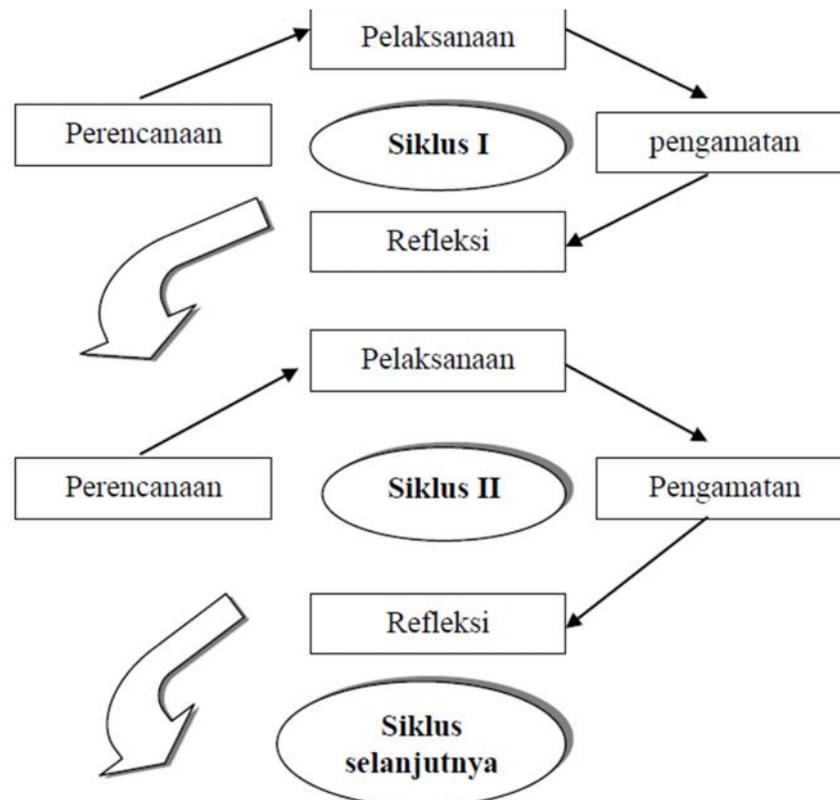
Salah satu jenis media visual adalah gambar, televisi dan VCD. VCD sebagai media visual yang menampilkan gerak, semakin lama semakin populer. Pada mata pelajaran yang banyak menampilkan keterampilan motorik, media VCD sangat diperlukan, karena dalam pelaksanaannya media VCD ini dapat diputar ulang dalam

arti apabila terdapat gerakan yang belum dipahami oleh siswa gerakan tersebut bisa ditayangkan secara berulang-ulang sehingga memudahkan siswa mempelajari gerakan tertentu.

METODE PENELITIAN

Desain atau model penelitian tindakan kelas ini yakni mengikuti tahap tindakan yang bersiklus. Model penelitian ini mengacu pada pola siklus yang dicantumkan Tukiran Taniredja (2010 : 24). Tiap siklus dilakukan beberapa tahap, yaitu 1) Perencanaan tindakan, 2) Pelaksanaan tindakan, 3) Observasi, dan 4) Refleksi. Tahap-tahap tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

Model ini digambarkan sebagai berikut :



Gambar 3: Rancangan Penelitian Tindakan kelas.

Sumber : Tukiran Taniredja, (2010:24)

Penelitian ini dilaksanakan di kelas V SD Negeri Pebatae tahun pelajaran 2014 / 2015 dengan jumlah siswa 16 orang terdiri dari 8 siswa laki-laki dan 8 siswa perempuan. Jumlah siswa inilah yang akan dijadikan sebagai sasaran atau target penelitian tindakan kelas.

Dalam penelitian ini, pengumpulan data diperoleh melalui Tes awal yang diberikan kepada siswa untuk mengetahui hasil belajarnya. Observasi, yaitu untuk mengetahui secara langsung pelaksanaan setiap tindakan yang dilakukan oleh siswa dan guru pada pembelajaran bola voli materi servis bawah dengan menggunakan media visual.

Ada dua jenis data yang diperoleh dari penelitian ini yaitu data kuantitatif dan data kualitatif. Teknik analisis data yang digunakan dalam menganalisis data kuantitatif yang diperoleh dari tes hasil belajar siswa. Analisis data kualitatif dalam penelitian ini dilakukan sesudah pengumpulan data. Untuk analisis data hasil observasi kegiatan siswa dalam pembelajaran serta observasi guru.

1) Daya Serap Individu

$$\text{Daya serap individu} = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor Maksimal tes}} \times 100\%$$

Suatu kelas dikatakan tuntas belajar secara individu jika persentase daya serap individu sekurang –kurangnya 70 %.

2) Ketuntasan Belajar Klasikal

$$\text{Persentase tuntas klasikal} = \frac{\text{Banyaknya siswa yang tuntas belajar}}{\text{Banyaknya siswa seluruhnya}} \times 100\%$$

Suatu kelas dikatakan tuntas belajar secara klasikal jika sekurang–kurangnya 80 % siswa telah tuntas.

Pengelolaan data kualitatif diambil dari data hasil aktivitas guru dengan siswa yang diperoleh melalui lembar observasi dianalisis dan dinyatakan dalam bentuk persentase , yang dihitung dengan menggunakan rumus:

$$\text{Nilai rata - rata} = \frac{\text{Jumlah Skor}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100\%$$

Kriteria taraf keberhasilan tindakan dapat ditentukan sebagai berikut :

90% < NR 100% : Sangat Baik

80% < NR 89% : Baik

70% < NR 79% : Cukup

60% < NR 69% : Kurang

50% < NR 59% : Sangat Kurang

Indikator kualitatif pembelajaran dalam penelitian ini dapat dilihat dari dua aspek yaitu hasil observasi aktivitas siswa dan pengelolaan pembelajaran oleh guru. Penelitian ini dinyatakan berhasil, jika kedua aspek tersebut telah berada dalam kategori baik atau sangat baik.

Indikator kuantitatif pembelajaran dalam penelitian ini dinyatakan berhasil, apabila keterampilan siswa dalam melakukan servis bawah mencapai daya serap individu 70 % (sesuai standar KKM SD Negeri Pebatae) dan ketuntasan belajar klasikal mencapai 80%

HASIL PEMNELITIAN DAN PEMBAHASAN

HASIL PENELITIAN

Hasil Pra Tindakan

Sebelum peneliti mengadakan tindakan, siswa terlebih dahulu diberikan tes awal untuk mengetahui kemampuan awal siswa. Tes dilakukan pada hari senin tanggal 14 April 2015. Adapun hasil analisis tes awal pada pra Tindakan sebagai berikut:

Tabel 4.1 hasil Analisis Tes awal siswa

NO	Aspek Perolehan	Hasil
1	Skor Tertinggi	83
2	Skor Terendah	50
3	Nilai Rata-rata	70,83
4	Banyaknya siswa yang tuntas	9
5	Banyaknya siswa yang tidak tuntas	7
6	Ketuntasan belajar Klasikal	56,25 %

Berdasarkan Tabel 4.1 dapat disimpulkan bahwa dari 16 siswa yang mengikuti tes awal, ada 9 orang siswa yang tuntas, dengan ketuntasan belajar klasikal sebesar 56,25%. Sedangkan 7 siswa memperoleh skor terendah dibawah KKM. Hal ini menunjukkan bahwa ketuntasan belajar klasikal belum mencapai persentase ketuntasan belajar klasikal yang ditetapkan oleh sekolah sebesar 80%.

Hasil tindakan siklus I

Dalam siklus I dilaksanakan sesuai dengan langkah-langkah yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Rencana tindakan yang dilakukan pada siklus I yaitu 1 Membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), 2 Membuat lembar observasi aktivitas guru dan siswa, 3 Mempersiapkan tes akhir

Pelaksanaan tindakan pada siklus I dilakukan dengan mengacu pada RPP yang telah dipersiapkan sebelumnya. Pelaksanaan tindakan ini dilakukan selama satu kali pertemuan. dilaksanakan pada hari Senin, tanggal 28 April 2015 dengan alokasi waktu 2 x 35 menit Tahapan tindakan ini yaitu tahap pendahuluan, tahap inti dan tahap akhir.

Tabel 4.4 Hasil Analisis Tes Akhir Siklus I

NO	Aspek Perolehan	Hasil
1	Skor Tertinggi	92
2	Skor Terendah	67
3	Nilai Rata-rata	79,17
4	Banyaknya siswa yang tuntas	11
5	Banyaknya siswa yang tidak tuntas	5
6	Ketuntasan belajar Klasikal	68,75 %

Observasi terhadap aktivitas guru dan siswa dilakukan pada saat kegiatan belajar mengajar berlangsung. Observasi dilakukan oleh pengamat. Cara mengamati aktivitas guru dan siswa pada siklus I yaitu dengan cara mengisi lembar observasi.

Hasil tindakan siklus II

Tindakan siklus II tidak begitu berbeda dengan pelaksanaan siklus I. hanya saja masi ada beberapa hal yang masi dianggap kurang pada siklus I akan diperbaiki di siklus II dan disesuaikan dengan perubahan yang ingin dicapai. Dalam siklus II dilaksanakan sesuai dengan langkah-langkah seperti pada siklus I yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Sebagaimana dengan siklus I, pada siklus II juga diberikan tes individu pada akhir kegiatan pembelajaran. Tes yang diberikan berupa tes praktek. Hasil tes individu siklus II dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 4.8 Hasil Analisis Tes Akhir Siklus II

NO	Aspek Perolehan	Hasil
1	Skor Tertinggi	100
2	Skor Terendah	66
3	Nilai Rata-rata	87,50
4	Banyaknya siswa yang tuntas	15
5	Banyaknya siswa yang tidak tuntas	1

6	Ketuntasan belajar Klasikal	93,75 %
---	-----------------------------	---------

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek penelitian sudah memperoleh nilai mencapai KKM. Banyak siswa tuntas ada 15 siswa persentase sebesar 93,75 % dan 1 siswa belum tuntas persentase sebesar 6,25% rata-rata 87,50. Dengan demikian penelitian tidak dilanjutkan kesiklus berikutnya karena perolehan skor sudah mencapai ketuntasan minimal. Dari hasil observasi dan hasil belajar pada siklus II, selanjutnya dievaluasi dan direfleksi. Adapun hasil refleksi selama melakukan tindakan pada siklus II yaitu :

- a. aktivitas siswa dan guru semakin meningkat, hal ini dilihat dari lembar observasi yang dilakukan dalam kriteria sangat baik.
- b. Penerapan pembelajaran media visual membuat semua anggota kelompok merasa bertanggung jawab untuk menguasai materi pelajaran. seperti terlihat siswa yang berkemampuan sedang dan siswa yang berkemampuan rendah selalu memberikan masukan pada siswa yang berkemampuan tinggi walaupun kadang masukan yang diberikan bertentangan dengan pendapat siswa yang berkemampuan tinggi.
- c. Hasil belajar siswa menyelesaikan tes tindakan siklus I memperoleh nilai persentase ketuntasan klasikal yaitu sebesar 68,75 %. Pada siklus II mengalami peningkatan dengan memperoleh nilai ketuntasan klasikal sebesar 93,75 %. karena indikator yang ditetapkan sudah tercapai, maka peneliti memutuskan untuk tidak melanjutkan penelitian siklus berikutnya.

Berdasarkan uraian diatas, tampak bahwa penelitian tindakan kelas ini secara keseluruhan kriteria aktivitas guru dan aktivitas siswa serta analisis tes hasil belajar siswa siklus II mengalami peningkatan sehingga hasil belajar dapat mencapai ketuntasan klasikal yang diharapkan.

PEMBAHASAN

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) yang dilaksanakan di SD Negeri Pebatae Kabupaten Morowali dengan menggunakan media visual dan

yang menjadi subjek penelitian adalah siswa kelas V yang berjumlah 16 siswa yang terdiri dari 8 siswa laki-laki dan 8 siswa perempuan.

Sebelum melaksanakan penelitian, peneliti melakukan tes awal kepada siswa dengan tujuan mengukur kemampuan siswa, sehingga peneliti bisa mengetahui siapa saja siswa yang masih kurang kemampuan dan pemahamannya dalam pembelajaran servis bawah. Selanjutnya peneliti membuat rencana pembelajaran (RPP) agar proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik, membuat LKS yang sesuai dengan materi pembelajaran dengan tujuan melihat keaktifan siswa dalam pembelajaran, membuat lembar observasi guru dan siswa untuk menilai aktivitas guru dan siswa sampai pada pembuatan alat evaluasi berupa tes hasil belajar untuk mengukur pemahaman dan penguasaan siswa terhadap materi pembelajaran.

Pelaksanaan tindakan pada siklus I dilaksanakan sebanyak satu kali pertemuan untuk kegiatan pembelajaran dan evaluasi hasil belajar. Pada pelaksanaan tindakan siklus I ini juga dilakukan observasi terhadap guru dan siswa. Hasil observasi menunjukkan persentase kegiatan guru mencapai 65,91%, dan observasi aktivitas siswa mencapai persentase sebesar 68,18%. Dari data tersebut dapat diketahui persentase aktivitas guru dan siswa berada pada kategori cukup.

Analisis hasil belajar pada siklus I diperoleh jumlah siswa yang tuntas 11 dari 16 siswa dengan persentase ketuntasan klasikal sebesar 68,75 %. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ketuntasan klasikal belum mencapai indikator keberhasilan yang ditargetkan. Berarti sebagian siswa belum mampu memahami materi yang diajarkan. Dengan demikian maka perlu diadakan perbaikan pada siklus II dengan tujuan untuk memperbaiki kekurangan pada siklus I.

Pelaksanaan tindakan siklus II sudah masuk dalam kategori sangat baik, ini dapat dilihat dari persentase aktivitas guru sebesar 65,91% dan meningkat menjadi 93,18 %. Kemudian persentase aktivitas siswa sebesar 68,18 % dan meningkat menjadi 93,18 %. Meningkatnya pelaksanaan tindakan pada siklus II ini karena membaiknya penguasaan kelas atau pengelolaan pembelajaran oleh guru, sehingga dapat meningkatkan minat siswa dalam mengikuti pembelajaran. Bimbingan guru

E-Journal Tadulako Physical Education Health And Recreation, Volume 3, Nomor 11 Juli-September 2015 ISSN 2337-4535

pada siswa sudah merata, setiap siswa yang mengalami kesulitan belajar dapat dibantu oleh guru. Pengelolaan waktu oleh guru sudah baik, sebagian besar siswa mampu menyelesaikan tugas yang diberikan tepat waktu.

Hasil belajar pada siklus II juga mengalami peningkatan yakni jumlah siswa yang tuntas menjadi 15 orang dari 16 siswa dengan persentase ketuntasan klasikal 93,75% berarti penguasaan siswa terhadap materi meningkat.

Hasil refleksi pada siklus I terlihat bahwa penggunaan media visual dapat meningkatkan keterampilan siswa dalam servis bawah karena proses pembelajaran berpusat pada siswa dan siswa terlibat langsung dalam pembelajaran. Setelah pendekatan ini diterapkan secara berulang yakni pada siklus II, terlihat sudah mampu membangkitkan minat belajar siswa sehingga proses pembelajaran berlangsung dengan baik dan hasil belajar pun terjadi peningkatan.

Setelah melihat hasil yang dicapai pada siklus II, tentunya dapat dipastikan bahwa dengan menggunakan media visual dalam pembelajaran bola voli dapat memberikan manfaat dan meningkatkan keterampilan siswa dalam servis bawah mencapai persentase ketuntasan klasikal sebesar 93,75 % dengan hasil tersebut kegiatan penelitian tindakan kelas tidak lagi dilanjutkan pada siklus berikutnya.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semua indikator kerja sudah tercapai pada siklus II. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Zuhajji (2014) berdasarkan hasil penelitiannya pada tindakan siklus I diperoleh ketuntasan belajar klasikal 61,97 % dan pada siklus II meningkat menjadi 80,91 %. Serta hasil penelitian yang dilakukan oleh Arinah (2012) berdasarkan penelitiannya pada tindakan siklus I diperoleh ketuntasan belajar klasikal 60,21% dan pada siklus II meningkat menjadi 85,51%, jika dibandingkan dengan penelitian ini pada siklus I diperoleh ketuntasan belajar klasikal 68,75% dan siklus II 93,75% maka dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan keterampilan siswa dalam melakukan servis bawah melalui media visual.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa melalui media visual dapat meningkatkan keterampilan *servis* bawah dalam permainan bola voli pada siswa kelas V SD Negeri Pebatae. Hasil keterampilan *servis* bawah pada siklus I, diperoleh persentase ketuntasan belajar klasikal 68,75% sedangkan pada siklus II mengalami peningkatan dengan presentase ketuntasan belajar klasikal mencapai 93,75%.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian selama proses pembelajaran, maka peneliti menyampaikan saran bagi pembaca adalah sebagai berikut:

Berdasarkan kesimpulan tersebut, maka dapat diajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Pembelajaran Penjasorkes yang selama ini hanya menggunakan cara-cara konvensional sudah saatnya diganti dengan metode dan teknik yang inovatif.
2. Untuk penelitian yang akan datang dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai bahan acuan khususnya bagi peneliti sejenis. Peneliti yang akan datang diharapkan dapat mengembangkan metode lain untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar *servis* bawah dalam permainan bola voli.

DAFTAR RUJUKAN

Arsyad, Ashar. (2009). *Media Pembelajaran*. Jakarta: Raja Grafindo.

- Djamarah dan Zain. (2006). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta.
- Husdarta, dkk. (2000). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek penataran Guru SLTP Setara D-III.
- M. Yunus. (1992). *Bola Voli Olahraga Pilihan*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Muhajir. (1996). *Pendidikan Jassmani dan Kesehatan untuk SMU Kelas 1*. Jakarta : Erlangga.
- Nurhasanah, dkk. (2005). *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani (Bersatu Membangun Manusia yang Sehat Jasmani dan Rohani)*. Surabaya: Unesa University Pres.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Taniredja, Tukirin. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas untuk Mengembangkan Profesi Guru, Praktik, Praktis dan Mudah*. Jakarta: Erlangga.
- Viera Barbara. (2004). *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Zulhajji. 2014. *Upaya Meningkatkan kemampuan servis bawah bola voli melalui pembelajaran kebugaran jasmani dengan materi kekuatan otot lengan pada siswa-siswi kelas VII MTs Al-Ikhas Jayaloka KabupatenMusi Rawas*. Bengkulu: FKIP Universitas Bengkulu. Skripsi tidak diterbitkan.