

**UPAYA PENGEMBANGAN PRESTASI OLAHRAGA BOLA VOLI  
MELALUI METODE CERAMAH PLUS  
SISWA KELAS VII SMKN 4 RAMBAH TAHUN PELAJARAN 2018/ 2019**

Oleh  
**Satria Daulay**  
SMKN 4 Rambah  
[satriadaulay1996@gmail.com](mailto:satriadaulay1996@gmail.com)

---

**Article History**

Received : March 2019  
Accepted : June 2019  
Published : July 2019

---

**Keywords**

*Physical education, volleyball,  
lecture methods plus*

---

**Abstract**

*The purpose of this study was (a) to describe an increase in increase in physical education learning achievement in students after the lecture method was applied plus (b) to know the motivation for learning physical education after the application of the lecture method plus. This research uses action research with two rounds. Each round consists of two stages, namely: design, activity and observation, refining and revision. The target of this study was the tenth grade students of SMK Negeri 4 Rambah from the data obtained in the form of test results, practices and observation sheets. From the results of the analysis, it was found that students' learning achievements in the first cycle of volleyball learning skills were completed 23.07% and the second cycle was completed 57.93% and the third cycle was 100% complete for the psychomotor domain, the first cycle for the attitude domain was complete and none students who get a C score. The conclusion of this study is the lecture method plus can have a positive effect on learning motivation of Class X students of SMK Negeri 4 Rambah and the learning model can be used as an alternative to physical education.*

---

**Abstrak**

Tujuan dari penelitian ini adalah (a) mendeskripsikan peningkatan prestasi belajar pendidikan jasmani pada siswa setelah diterapkan metode ceramah plus (b) mengetahui motivasi belajar pendidikan jasmani setelah diterapkannya metode ceramah plus. Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan (action research) sebanyak dua putaran. Setiap putaran terdiri dari dua tahap yaitu : rancangan, kegiatan dan pengamatan, refleksi dan revisi. Sasaran penelitian ini adalah siswa kelas X SMK Negeri 4 Rambah dari data yang diperoleh berupa hasil tes, praktik dan lembar observasi. Dari hasil analisa didapat bahwa prestasi belajar siswa ketrampilan pelajaran bola voli siklus I yang tuntas 23,07 % dan siklus II yang tuntas 57,93 % dan

siklus III yang tuntas 100% untuk ranah psikomotor, siklus I untuk ranah sikap semua tuntas dan tidak ada siswa yang mendapat nilai C. Simpulan dari penelitian ini adalah metode ceramah plus dapat berpengaruh positif terhadap motivasi belajar siswa Kelas X SMK Negeri 4 Rambah serta model pembelajaran dapat digunakan sebagai salah satu alternatif pendidikan jasmani.

---

## A. Pendahuluan

Pendidikan jasmani merupakan usaha pendidikan dengan menggunakan jasmani sebagai alat perantaranya. Pendidikan jasmani tidak lepas dari usaha pendidikan pada umumnya. Pendidikan jasmani merupakan usaha mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak ke arah kehidupan jasmani atau fisik yang diprogram secara ilmiah, terarah dan sistematis, yang disusun oleh lembaga pendidikan yang berkompeten.

Kegiatan olah raga juga merupakan salah satu bentuk dari kependidikan. Pendidikan Kegiatan olahraga yang dilakukan secara baik dan benar memiliki dampak positif dalam perkembangan siswa baik di sekolah maupun di lingkungan masyarakat. Karena kegiatan olahraga selain memberikan manfaat kesehatan fisik juga dapat meningkatkan kemampuan berpikir dan sosialisasi siswa diberbagai bidang.

Perkembangan olahraga di tanah air saat ini semakin semarak. Berbagai cabang olah raga mulai diminati oleh masyarakat baik di kota maupun di daerah. Antusias masyarakat terhadap perkembangan olah raga di tanah air ditunjukkan dengan dukungan mereka kepada atlet-atlet yang berlaga dikejuaraan baik tingkat nasional maupun internasional. Berbagai kejuaraan olah raga baik yang diselenggarakan di daerah maupun di ibukota selalu dipadati oleh penonton, misalnya liga sepak bola Indonesia (liga djarum). Para supporter masing-masing kesebelasan memberikan dukungan moril maupun materil kepada kesebelasan kesayangannya. Tak hanya sepak bola cabang olah raga yang lain seperti badminton, bola voli, basket, tenis lapangan dan tenis meja juga semarak di berbagai penjuru tanah air.

Mencermati fenomena di atas tepat sekali kiranya bahwa saat ini olah raga menempati ruang khusus pada masyarakat Indonesia. Olah menjadi bukan sekedar kebutuhan namun juga hiburan yang layak di tonton. Jika dahulu peminat olah raga hanya didominasi oleh para laki-laki dewasa saat ini

para wanita dan anak-anak kecil pun juga menaruh minat yang sangat besar kepada perkembangan olah raga.

Jika dilihat dari ruang lingkup pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan meliputi aspek-aspek berikut: 1) Permainan dan olahraga, 2) Aktivitas pengembangan 3) Aktivitas senam, 4) Aktivitas ritmik, 5) Aktivitas air, 6) Pendidikan luar kelas, 7) Kesehatan. Melalui ke-tujuh aktivitas tersebut penjas tidak mungkin dapat berfungsi seperti yang diharapkan, mengingat keterbatasan berbagai hal, sehingga tidak tercukupi volume latihan, frekuensi dan intensitas minimalnya untuk mencapai taraf yang digariskan. Akan tetapi penjas harus dilaksanakan sebagai upaya untuk menumbuhkembangkan kebiasaan hidup sehat melalui aktivitas-aktivitas yang menarik perhatian dan minat siswa, sehingga aktivitas jasmani dijadikan sebagai budaya dan kebutuhan (Depdiknas, 2006: 6).

Kepedulian masyarakat kepada penjas atau yang dikenal umum dengan sebutan olahraga juga ditunjukkan dengan pembinaan atlet-atlet daerah. Kerjasama dengan pemerintah di daerah masing – masing, bibit-bibit unggul yang dimiliki masing– masing daerah dididik untuk mampu menjadi atlet berprestasi baik tingkat daerah, propinsi maupun tingakat nasional hingga internasional.

Maka tidak mengherankan apabila di daerah muali bermunculan club-club olah raga kecil maupun besar dari berbagai cabang olah raga.

Sekolah merupan lembaga pendidikan formal yang berperan sebagai wadah mendidik siswa untuk cerdas, terampil, dan memiliki wawasan yang luas juga dapat berfungsi untuk mencari bibit unggul dalam bidang olah raga. Mencari bibit unggulan tidaklah mudah harus ada suatu kerjasama antara lembaga masyarakat dan berbagai pihak terkait. Seorang siswa yang memiliki bakat dalam bidang olah raga tertentu harus dibina secara baik dan aktif supaya siap berprestasi dibidang olahraga. Menurut Poewardarminto (1991 : 768), prestasi belajar adalah hasil yang tercapai (dilakukan,dikerjakan), dalam hal ini prestasi belajar merupakan hasil pekerjaan, hasil penciptaan oleh seseorang yang diperoleh dengan ketelitian kerja serta perjuangan yang membutuhkan pikiran.

Permasalahan yang sering dihadapi sekolah dalam membina siswa dibidang olahraga adalah kurangnya motivasi siswa Motivasi dan belajar merupakan dua hal yang saling mempengaruhi. Motivasi belajar dapat timbul karena faktor intrinsik, berupa hasrat dan keinginan berhasil dan dorongan kebutuhan belajar, harapan akan cita-cita. Sedangkan faktor ekstrinsiknya adalah adanya penghargaan, lingkungan belajar yang

kondusif, dan kegiatan belajar yang menarik. dalam belajar cabang olahraga tertentu (Uno:2008).

Siswa cenderung menganggap olahraga hanya sebagai hiburan semata. Mereka kurang serius dalam memfokuskan diri dalam cabang olahraga tertentu yang digemari padahal mereka memiliki minat dan bakat dalam bidang tersebut. Sedangkan berhasilnya tujuan pembelajaran ditentukan oleh banyak faktor diantaranya adalah faktor guru dalam melaksanakan proses belajar mengajar. Karena guru secara langsung dapat mempengaruhi, membina dan meningkatkan kecerdasan serta ketrampilan siswa. Untuk mengatasi permasalahan di atas dan guna mencapai tujuan pendidikan secara maksimal, peran guru sangat penting dan diharapkan guru mampu menyampaikan semua materi pelajaran yang tercantum dalam proses pembelajaran secara tepat sesuai dengan konsep-konsep mata pelajaran yang akan disampaikan.

Berdasarkan uraian di atas, maka perlu dilakukan suatu penelitian yang bertujuan untuk meningkatkan motivasi siswa dalam pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan. Dalam penelitian ini materi yang dipilih adalah cabang olahraga bola voli karena olahraga ini merupakan salah satu cabang olahraga yang populer. Permainan bola

voli memiliki ciri khas kerjasama, kecepatan bergerak, lompatan yang tinggi untuk mengatasi bola di atas net (smash dan blok) dan kreatif, sehingga diperlukan pemain dengan fisik yang baik, tinggi dan atletis, sehat, terampil, cerdas, dan sikap sosial yang tinggi agar bisa menjadi pemain yang berbobot (Suharno 1985:2).

Selain itu, Permainan bola voli adalah suatu permainan yang menggunakan bola untuk dipantulkan (di-volley) di udara hilir mudik di atas net (jaring), dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam petak daerah lapangan lawan dalam rangka mencari kemenangan. Mem-volley atau memantulkan bola ke udara dapat mempergunakan seluruh anggota atau bagian tubuh dari ujung kaki sampai ke kepala dengan pantulan sempurna (Yusmar, 2017).

Sanjaya (2007) menjelaskan bahwa selain strategi, metode, dan pendekatan, terdapat juga istilah yang kadang-kadang sulit dibedakan, yaitu teknik dan taktik mengajar. Teknik dan taktik mengajar merupakan penjabaran dari metode pembelajaran. Teknik adalah cara yang dilakukan seseorang dalam rangka mengimplementasikan suatu metode. Bola voli yang digunakan saat itu adalah mengambil dari bagian dalam bola voli basket dan jaring (net) yang digunakan adalah jaring untuk main tenis. Mukholid (2007)

mengemukakan. Dalam penelitian ini peneliti memilih judul “ *Upaya Pengembangan Prestasi Olahraga Bola Voli Melalui Metode Ceramah Plus Pada Siswa Kelas VII SMK N 4 Rambah Tahun Pelajaran 2018/2019.*”

## **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan (*action research*) karena penelitian dilakukan untuk memecahkan masalah pembelajaran di kelas. Penelitian ini juga termasuk penelitian deskriptif, sebab menggambarkan bagaimana suatu teknik pembelajaran diterapkan dan bagaimana hasil yang diinginkan dapat dicapai.

Dalam penelitian tindakan ini menggunakan bentuk penelitian kolaboratif dengan guru mata diklat dan di dalam proses belajar mengajar di kelas yang bertindak sebagai pengajar adalah guru mata diklat sedangkan peneliti bertindak sebagai pengamat, penanggung jawab penuh penelitian tindakan adalah pengamat (peneliti). Tujuan utama dari penelitian tindakan ini adalah meningkatkan hasil pembelajaran di kelas dimana peneliti secara penuh terlibat dalam penelitian mulai dari perencanaan, tindakan, pengamat dan refleksi.

## **C. Hasil Penelitian dan Pembahasan**

### **1. Hasil Penelitian**

Pelaksanaan kegiatan belajar mengajar untuk siklus 1 dilaksanakan dengan metode ceramah pada tanggal 05 September s/d 19 September 2018 di kelas X SMK N 4 Rambah dengan jumlah siswa 26 siswa. Adapun proses belajar mengajar mengacu pada rencana pelajaran yang telah dipersiapkan.

Setelah selesai siklus 1 dilaksanakan maka ternyata hasil belajarnya kurang memuaskan maka direncanakan lagi siklus II tanggal 21 September 2014 s/d 05 Oktober 2014 dengan yang pelaksanaannya menggunakan metode Demonstrasi selanjutnya dianalisis maka hasilnya dapat kita lihat walaupun yang tuntas 15 orang dengan persentase 57,69 %, karena hasilnya masih belum bisa mencapai apa yang diharapkan yaitu 100% maka metode demonstrasi digabung dengan latihan pada siklus III pelaksanaannya dilakukan pada tanggal 21 Oktober 2014 s.d 5 November 2014, dimana siswa disuruh latihan akan penerapan pengetahuan dasar Bola Volly baik disekolah maupun berbentuk Ekstrakurikuler atau jika ada clup bola volly siswa didaerahnya maka siswa dapat melakukan latihan sepenuhnya sambil bermain dengan clup yang ada didesanya maka hasilnya dapat dilihat pada rentang nilai yang dibawah ini dan hasil keaktifan guru dan siswa dapat dilihat

pada

berikut:

## SIKLUS II

No	Nilai	Garis	Penyelesaian								
			Siklus I			Siklus II			Siklus III		
			Jumlah Siswa	Persentase (%)	KKM	Jumlah Siswa	Persentase (%)	KKM	Jumlah Siswa	Persentase (%)	KKM
1	80 - 100	Amat Baik	5	11,55%	70	5	19,23%	70	21	80,76%	70
2	70 - 79,99	Baik	3	11,55%	70	10	38,46%	70	5	19,23%	70
3	55-69,99	Cukup	7	26,92%	70	5	19,23%	70	0	0%	70
4	40-54,99	Kurang	10	38,46%	70	6	23,07%	70	0	0%	70
5	<40	Sangat Kurang	3	11,55%	70	0	0%	70	0	0%	70
Jumlah			28	100%	70	28	100%	70	28	100%	70

Sedangkan pada siklus II kelompok siswa yang mendapat pada rentang nilai 80 - 100 sebanyak 5 orang 19.23%, yang mendapat nilai 70-79.99 terdapat 10 orang = 38.46%, siswa yang mendapat nilai 55-69 sebanyak 5 orang = 19.23%, yang memperoleh rentang nilai 40.69.99 terdapat 6 orang dengan persentase 23.07% sedangkan <40 sudah tidak tampak lagi hasil yang diperoleh siswa.

## 2. Pembahasan

Kalau kita perhatikan secara umum siswa ini banyak berhasil pada siklus II mata pelajaran Penjaskes ini, karena proses pembelajarannya sudah bermutu selain ceramah dikorelasikan dengan demonstrasi walaupun demikian disini penulis akan jelaskan secara terurai satu persatu keberhasilan belajar siswa, dari pembahasan rentang nilai dan grafik keberhasilan belajar siswa.

## SIKLUS III

### SIKLUS I

Mata pelajaran Penjaskes yang mendapat nilai 80 - 100 pada pra siklus 3 orang 11,55%, sedangkan yang mendapat nilai 70 - 79.99 3 orang = 11.55%, siswa yang mendapat nilai 55-69.99 sebanyak 7 orang = 26.92%, yang mendapat rentang nilai 40-54.99 sebanyak 10 orang = 38.46%, siswa yang mendapat nilai < 40 3 orang = 11.55%.

Siklus III siswa yang mendapat rentang nilai 80 - 100 sebanyak 21 orang, 80.76% yang mendapat nilai 70-79.99, sebanyak 5 orang = 19.23 %, berarti pada rentang nilai 80-100 dari pra siklus ke siklus I mengalami kenaikan sebanyak 2 orang = 7.89%, dari siklus I ke siklus II pelajaran Penjaskes ini mengalami kenaikan sebanyak 16 orang dengan persentase 61.53%.

Kemudian kita perhatikan ketuntasan belajar pada pra siklus dengan KKM 70 siswa yang tuntas 5 orang = 19.23.51%,sedangkan pada siklus I jumlah siswa yang tuntas 20

orang = 76.92%, dengan KKM 70 pada siklus II seluruh siswa sudah tuntas 26 orang dengan persentase 100%.

Keaktifan belajar siswa - siswa pada siklus I rendah dan siklus II keaktifan belajar siswa semakin tinggi dan berbanding terbalik dengan keaktifan guru pada siklus I guru aktif sekali dan pada siklus II keaktifan guru semakin berkurang pada siklus III keaktifan guru betul sangat berkurang karena yang aktif itu adalah siswa belajar sambil berlatih guru hanya memfasilitasi.

Berdasarkan analisis data, diperoleh aktivitas siswa dalam proses pembelajaran dengan model pembelajaran metode ceramah plus paling dominan adalah belajar dengan sesama anggota kelompok, mendengarkan /memperhatikan penjelasan guru dan diskusi antara siswa dengan guru. Jadi dapat dilakukan bahwa aktivitas siswa dapat dikategorikan aktif.

Sedangkan untuk aktivitas guru selama pembelajaran telah melaksanakan langkah - langkah metode ceramah plus dengan baik. Hal ini terlihat dari aktivitas guru yang

muncul diantaranya aktivitas membimbing dan mengamati siswa dalam mempraktikkan hasil pembelajaran, menjelaskan /melatih alat, memberi umpan balik dalam presentase untuk aktivitas diatas cukup besar.

Berdasarkan analisis hasil instrumen siswa dapat diketahui bahwa tanggapan siswa termasuk positif. Ini menunjukkan dengan rata-rata jawaban siswa yang menyatakan bahwa siswa tertarik dan berminat dengan model pembelajaran metode ceramah plus. Hal ini menunjukkan bahwa siswa memberikan respon positif terhadap model pembelajaran metode ceramah plus, sehingga siswa menjadi termotivasi untuk belajar lebih giat lagi, jadi dapat disimpulkan bahwa dengan diterapkannya metode ceramah plus dapat meningkatkan motivasi belajar siswa.

#### D. Simpulan dan Saran

Dari hasil kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan selama tiga siklus dan berdasarkan seluruh pembahasan serta analisis yang telah dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut .

1. Pembelajaran dengan metode pembelajaran metode ceramah plus memiliki dampak positif dalam meningkatkan prestasi belajar siswa yang ditandai dengan peningkatan ketuntasan belajar siswa dalam setiap siklus, yaitu siklus I ( 23,07 % ), siklus II ( 57,69%), sedangkan untuk ranah efektif yaitu siklus I (69,23%), siklus III (100%).
2. Penerapan metode pembelajaran metode plus mempunyai pengaruh positif, yaitu dapat meningkatkan motivasi belajar siswa yang ditunjukkan dengan rata-rata kemampuan siswa yang menyatakan bahwa siswa tertarik dan berminat dengan metode pembelajaran metode ceramah plus sehingga mereka menjadi termotivasi untuk belajar permainan volly.

#### Daftar Pustaka

- Depdiknas. (2006). UU RI No. 20 Tahun 2006. Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta : Asa Mandiri.
- Mukholid, Agus. 2007. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Surakarta: Yulistira.
- Sanjaya, Wina. 2007. Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan. Jakarta: Kencana Sudijono.
- Suharno, H.P. (1981). Metodik Melatih Permainan Bola Volley. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Yusmar, A. (2017). UPAYAPENINGKATAN TEKNIK PERMAINAN BOLA VOLI MELALUI MODIFIKASIPERMAINAN SISWA KELAS X SMA NEGERI 2 KAMPAR, 1, 143–152.