

# **PENDEKATAN MEDIA BOLA KARET *PASSING* BAWAH BOLA VOLI KELAS IV SDN 01 SINGKAWANG TENGAH**

**Indah Setiana, Victor Simanjuntak, Eka Supriatna**

**Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Untan**

*Email: [indahsetiana65@yahoo.com](mailto:indahsetiana65@yahoo.com)*

**Abstrak:** Tujuan penelitian ini untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada materi dasar *passing* bawah bola voli kelas IV SD Negeri 01 Singkawang Tengah. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif dengan bentuk Penelitian Tindakan Kelas. Hasil penelitian pada saat pra tes, rata-rata kelas di peroleh siswa sebanyak 51,5 dari 25 siswa dimana 8 orang siswa (26,67%) memperoleh ketuntasan dan 22 siswa ( 73,33%) belum tuntas. Pada siklus I rata-rata kelas siswa meningkat menjadi 58,5 dimana 12 siswa (40%) memperoleh ketuntasan dan 18 siswa (60%) yang belum tuntas. Siklus II rata-rata kelas meningkat 70,67 dimana 20 siswa ( 66,67% ) memperoleh ketuntasan, 10 siswa (33,33 % ) belum tuntas. Siklus III rata-rata kelas meningkat dari siklus II menjadi 78 dimana 30 siswa (100%) memperoleh ketuntasan. Disimpulkan bahwa modifikasi media pembelajaran menggunakan bola karet dapat meningkatkan pembelajaran *passing* bawah permainan bola voli siswa kelas IV SD Negeri 01 Singkawang Tengah.

Kata Kunci : Pendekatan media, Bola karet, *Passing* bawah

**Abstract:** The purpose of study to improve student learning outcomes on basis of material under volleyball passing IV grade elementary school Singkawang State 01 Central. The method used is descriptive method to form a Class Action Research. The results of the study during the pre-test, the average-average in the class that the student obtained 51.5 of 25 students of which 8 students (26.67%) to obtain completeness and 22 students (73.33%) is not yet complete. In the first cycle average grade of students increased to 58.5 where 12 students (40%) gain mastery and 18 students (60%) were not yet complete. Cycle II class average rose 70.67 which 20 students (66.67%) gained mastery, 10 students (33.33%) is not yet complete. Cycle III average grade increased from second cycle to 78 where 30 students (100%) to obtain completeness. It was concluded that modification of instructional media using a rubber ball can improve learning volleyball game passing under IV grade students of elementary school Singkawang State 01 Central.

Keywords: Approach the media, Rubber ball, *Passing* down

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah sebuah mata pelajaran akademik atau aspek dalam proses pendidikan yang berkenaan dengan perkembangan dan kemampuan gerak individu yang sukarela dan berguna, serta berhubungan langsung dengan respon mental dan sosial. Pada hakikatnya pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu baik dalam hal fisik, mental serta emosional.

Bagi anak-anak, bermain menyalurkan energi dilakukan dengan cara yang memiliki fungsi interaksi antara anak dan lingkungannya, baik secara antar individu, maupun dengan lingkungannya dalam pengertian secara fisik. Bermain merupakan peristiwa hidup yang sangat digemari oleh anak-anak maupun orang dewasa. Melalui bermacam-macam kegiatan yang ada dalam olahraga permainan di sekolah, banyak fungsi-fungsi kejiwaan dan kepribadian yang dapat dikembangkan, misalnya: keseimbangan mental, kecepatan proses berpikir, daya konsentrasi keakraban bergaul, kepemimpinan dan masih banyak lagi. Fungsi-fungsi kejiwaan dan kepribadian sangat mungkin dikembangkan melalui kegiatan-kegiatan bermain. Hal ini disebabkan oleh karena di dalam bermain banyak kejadian-kejadian yang melibatkan keaktifan kejiwaan dan kepribadian masing-masing pesertanya (Sutoto P, dkk, 1993:9)

Pengamatan terhadap pelaksanaan proses pembelajaran permainan bola voli mini di SD Negeri I Singkawang Tengah ini menunjukkan permasalahan antara lain: 1. Rendahnya hasil belajar teknik dasar *passing* bawah siswa kelas IVA SDN I Singkawang ini dapat ditunjukkan dengan ketuntasan hasil belajar di bawah 70, 2. Faktor lain tidak seimbang rasio bola dengan jumlah siswa, 3. Bola yang digunakan tidak standar untuk karakteristik siswa SD, dan 4. metode dan strategi pembelajaran belum efektif.

Dari sekian banyak bentuk aktivitas bermain, bola voli merupakan salah satu bentuk permainan cabang olahraga yang memiliki nilai pendidikan yang sangat tinggi. Oleh karena itu permainan olahraga bola voli seharusnya telah diperkenalkan kepada anak-anak sejak usia dini. Hal ini tentu di perlukan suatu tindakan yang mendukung terciptanya pembelajaran yang efektif. Guru harus terampil dalam memilih strategi pembelajaran agar pembelajaran efektif, efisien, refleksi dan terus menerus untuk selalu mencari perbaikan. Guru yang mengajar harus selalu memperhatikan kesulitan siswa dan memahami serta berupaya menyesuaikan bahan dengan peserta didik.

Dari hasil evaluasi harian atau formatif di dapatkan nilai penjas kesiswa mempunyai rata-rata kurang dari 7,0. (KKM). Melalui modifikasi media pembelajaran menggunakan bola karet, permainan bola voli akan menjadi sebuah permainan yang menarik bagi anak didik. karena dengan modifikasi media pembelajaran menggunakan bola karet dapat membantu siswa melakukan *passing* bawah dengan baik dalam permainan bola voli. Dengan demikian dalam mengajarkan dasar-dasar permainan bola voli seorang guru dituntut memiliki kreativitas agar tujuan pembelajaran dapat tercapai. Seorang guru harus mampu menerapkan metode pembelajaran yang tepat dengan memodifikasi media pembelajaran.

Merujuk pada uraian di atas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Bagaimana pendekatan modifikasi media bola karet dalam meningkatkan hasil belajar passing bawah permainan bola voli di kelas IV Sekolah dasar Negeri 01 Singkawang Tengah ? Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hasil belajar passing bawah dalam permainan bola voli melalui pendekatan modifikasi bola karet pada siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 01 Singkawang Tengah.

Permainan bola voli diciptakan oleh *William G. Morgan* pada tahun 1895 seorang pembina pendidikan jasmani pada organisasi YMCA di kota Massachusetts, Amerika Serikat. Permainan bola voli diberi nama "*mintonette*". Kemudian permainan ini diubah menjadi Volley ball. Indonesia mengenal permainan bola voli sejak tahun 1928, yaitu pada zaman penjajahan Belanda. Pada tanggal 22 Januari 1945, PBVSI didirikan di Jakarta bersamaan dengan kejuaraan nasional yang pertama. Pertandingan bola voli masuk acara resmi dalam PON II di Jakarta dan POM I di Yogyakarta (Dadan Heryana dan Giri Verianti, 2010:74).

Permainan bola voli merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua regu. Pemainnya memakai seragam olahraga dengan dilengkapi atributnya. Tempat pertandingan menggunakan lapangan yang dirancaang khusus untuk olahraga ini. Demikian halnya bola. pertandingan ini juga memiliki aturan permainan tersendiri yang mesti dipatuhi setiap pemainnya (Reni Sulastriani, 2007: 9).

Teknik dasar dalam permainan bola voli merupakan aktivitas jasmani yang menyangkut cara memainkan bola dengan efektif dan efisien sesuai peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal. Adapun macam-macam teknik dasar bola voli yaitu: "(1) servis, (2) *passing* bawah, (3) *passing* atas, (4) smes, (5) mengeblok" (Deni Kurniadi dan Suro Prapanca, 2010: 77 – 79).

Belajar merupakan dan tindakan dan perilaku siswa yang kompleks. Sebagai tindakan, maka belajar hanya dialami oleh siswa sendiri. Proses belajar terjadi berkat siswa memperoleh sesuatu yang ada di lingkungan sekitar. Lingkungan yang dipelajari oleh siswa berupa keadaan alam, benda-benda, hewan, tumbuh-tumbuhan, manusia, atau hal-hal yang dijadikan bahan belajar. Tindakan belajar tentang suatu hal tersebut tampak sebagai perilaku belajar yang tampak dari luar (Dimiyati, Mudjiono, 2013:7).

Menurut Slamento (2010:2) "Belajar ialah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan , sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya". Skinner (dalam Dimiyati, Mudjiono, 2013:9) berpandangan bahwa belajar adalah suatu perilaku. Pada saat orang belajar, maka responnya menjadi lebih baik. Sebaliknya bila ia tidak belajar maka responnya menurun. SobrySutikno (2009: 35-40) mengatakan bahwa, "Komponen pembelajaran meliputi beberapa aspek yaitu: "(1) Tujuan pembelajaran, (2) materi pelajaran, (3) kegiatan pembelajaran, (4) metode, (5) media, (6) sumber belajar dan, (7) evaluasi". Dimiyati, Mudjiono (2013:200) menjelaskan bahwa evaluasi hasil belajar merupakan proses untuk menentukan nilai belajar siswa melalui kegiatan penilaian dan/atau pengukuran hasil belajar. Tujuan utamanya adalah untuk

mengetahui tingkat keberhasilan yang dicapai oleh siswa setelah mengikuti suatu kegiatan pembelajaran, dimana tingkat keberhasilan tersebut kemudian ditandai dengan skala nilai berupa huruf atau kata atau symbol.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Menurut Sumadi (2003:76) penelitian deskriptif adalah penelitian yang bermaksud untuk membuat deskripsi mengenai situasi-situasi atau kejadian-kejadian. Bentuk penelitian menggunakan penelitian tindakan kelas, menurut Igak Wardhani (2007:1.4) Penelitian Tindakan Kelas adalah penelitian yang dilakukan oleh guru di dalam kelasnya sendiri melalui refleksi diri, dengan tujuan untuk memperbaiki kinerjanya sebagai guru, sehingga hasil belajar siswa menjadi meningkat.

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dalam pendidikan jasmani dan kepelatihan olahraga adalah suatu bentuk kajian yang bersifat reflektif dan dilakukan untuk meningkatkan kemampuan rasional dari tindakan-tindakan guru/calon guru pendidikan jasmani maupun pelatih/ calon pelatih olahraga dalam melaksanakan tugas, memperdalam pemahaman terhadap tindakan-tindakan yang dilakukannya, serta memperbaiki kondisi di mana praktek-praktek pembelajaran pendidikan jasmani / kepelatihan olahraga tersebut dilakukan, dimulai dari adanya perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi untuk setiap siklusnya (Agus Kristiyanto, 2010: 17 – 18).

Lokasi penelitian di Sekolah Dasar Negeri 1 Singkawang Tengah. Dipilihnya lokasi ini karena di Sekolah Dasar Negeri 1 sedang meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran *passing* bawah permainan bola voli. Subyek penelitian adalah siswa kelas IV A SD Negeri 01 Singkawang Tengah.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian tindakan kelas (PTK) ini terdiri dari :a) Tes dipergunakan untuk mendapatkan data tentang hasil belajar servis bawah permainan bola voli. b) Observasi dipergunakan sebagai teknik untuk mengumpulkan data tentang penerapan metode demonstrasi untuk meningkatkan keterampilan servis bawah dalam permainan bola voli (Agus Kristiyanto, 2010: 136). Teknik analisis data dalam penelitian PTK ini menggunakan deskriptif persentase untuk melihat berapa peningkatannya.

## **HASIL Dan PEMBAHASAN**

### **Hasil Penelitian**

Sebelum perencanaan tindakan siklus I dilakukan terlebih dahulu diberikan pre test yang bertujuan untuk mengetahui kemampuan awal siswa juga untuk mengetahui gambaran-gambaran kesulitan yang dialami siswa dalam menyelesaikan soal-soal pada materi dasar- dasar permainan bola voli.

Siswa kelas IV SD Negeri 01 Singkawang Tengah Tahun Pelajaran 2013/2014 yang mengikuti materi pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga khususnya teknik dasar *passing* bawah dalam permainan bola voli adalah 30 siswa. Dalam meningkatkan pembelajaran teknik dasar *passing* banyak siswa yang cenderung kurang bersemangat.

**Tabel 1.**  
**Hasil Perolehan Nilai Pada Saat Tes Awal**

NO	Skor	KKM	Nilai	Keterangan	
				Belum Tuntas	Tuntas
1.	8	70	40	Belum Tuntas	
2.	10	70	40	Belum Tuntas	
3.	8	70	40	Belum Tuntas	
4.	12	70	70		Tuntas
5.	6	70	30	Belum Tuntas	
6.	8	70	40	Belum Tuntas	
7.	10	70	50	Belum Tuntas	
8.	7	70	35	Belum Tuntas	
9.	6	70	30	Belum Tuntas	
10.	13	70	70		Tuntas
11.	9	70	45	Belum Tuntas	
12.	7	70	35	Belum Tuntas	
13.	8	70	40	Belum Tuntas	
14.	7	70	35	Belum Tuntas	
15.	12	70	70		Tuntas
16.	9	70	45	Belum Tuntas	
17.	8	70	40	Belum Tuntas	
18.	14	70	70		Tuntas
19.	10	70	50	Belum Tuntas	
20.	13	70	70		Tuntas
21.	10	70	50	Belum Tuntas	
22.	7	70	35	Belum Tuntas	
23.	10	70	50	Belum Tuntas	
24.	14	70	70		Tuntas
25.	10	70	50	Belum Tuntas	
26.	14	70	70		Tuntas
27.	12	70	60	Belum Tuntas	
28.	12	70	60	Belum Tuntas	
29.	13	70	70		Tuntas
30.	11	70	40	Belum Tuntas	
Jumlah		2100	1545		
Rata-rata		70	51,5		
Tuntas (Persen)				8 (26,67%)	
Belum Tuntas (Persen)				22 (73,33%)	

Dari tabel di atas pada tes awal diperoleh nilai rata-rata hasil belajar siswa 48 dengan jumlah siswa yang tuntas sebanyak 8 siswa (26,67%) dan yang belum tuntas 22 siswa (73,33%).

Dari hasil observasi awal, maka untuk meningkatkan pembelajaran selanjutnya ada tiga siklus yang diterapkan untuk menyelesaikan dan menjawab permasalahan yang terjadi. Pada setiap siklus masing-masing menggunakan tes

performance kepada masing-masing siswa dalam pembelajaran permainan bola voli pada kegiatan belajar mengajar yang berlangsung. Kegiatan selanjutnya setelah observasi awal yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan serta refleksi terhadap tindakan.

Siklus I, siswa menunjukkan pembelajaran teknik dasar *passing* bawah dalam permainan bola voli kurang baik dengan persentase siswa yang tuntas 40 % atau 12 siswa yang tuntas sedangkan siswa yang belum tuntas 60% atau sekitar 18 siswa.

**Tabel 2.**  
**Hasil Perolehan Nilai Pada Siklus I**

Skor	KKM	Nilai	Keterangan	
			Belum Tuntas	Tuntas
Jumlah	2100	1755		
Rata-rata	70	51,5		
Tuntas (Persen)				12 (40%)
Belum Tuntas (Persen)			18 (60%)	

Dari tabel di atas pada siklus I diperoleh nilai rata-rata hasil belajar siswa 58,5 dengan jumlah siswa yang tuntas sebanyak 12 siswa (40%) dan yang belum tuntas 18 siswa (60%).

Hasil diskripsi data siklus II, hasil belajar siswa kelas IV SD Negeri 01 Singkawang Tengah setelah diberikan Tindakan II adalah sejumlah 20 siswa telah mencapai kriteria tuntas sedangkan 10 siswa tidak tuntas, dengan persentase ketuntasan 66,67%.

**Tabel 3.**  
**Hasil Perolehan Nilai Pada Siklus II**

Skor	KKM	Nilai	Keterangan	
			Belum Tuntas	Tuntas
Jumlah	2100	2120		
Rata-rata	70	70,67		
Tuntas (Persen)				20 (66,67%)
Belum Tuntas (Persen)			10 (33,33%)	

Dari tabel 3, diatas bahwa jumlah siswa yang tuntas 20 siswa (66,67%) dan yang belum tuntas 10 siswa (33,33%) dengan nilai rata – rata yaitu 70,67 dapat kita lihat selisih peningkatan nilai rata – rata siswa di siklus I (56,67%) dan siklus II (66,67,%) adalah sebesar 10%. Dari data siklus II di atas menunjukkan peningkatan nilai secara klasikal diketahui bahwa nilai rata – rata belajar siswa adalah 70,67. Siswa yang tuntas adalah 20 dan yang belum tuntas 10 siswa .

Berdasarkan hasil diskripsi Siklus III, hasil belajar siswa kelas IV SD Negeri 01 Singkawang Tengah setelah diberikan Tindakan III adalah sejumlah 25 siswa telah mencapai kriteria tuntas sedangkan 5 siswa tidak tuntas. Dengan persentase ketuntasan 83,33%.

**Tabel 4.**  
**Hasil Perolehan Nilai Pada Siklus III**

Skor	KKM	Nilai	Keterangan	
			Belum Tuntas	Tuntas
Jumlah	2100	2340		
Rata-rata	70	78		
Tuntas (Persen)				100 %
Belum Tuntas (Persen)				

Dari tabel 4, diatas bahwa jumlah siswa yang tuntas 25 siswa (83,33%) dan yang belum tuntas 5 siswa (16,67%) dengan nilai rata – rata yaitu 73,67 dapat kita lihat selisih peningkatan nilai rata – rata siswa di siklus II (66,67%) dan siklus III (100%). Hal ini menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar siswa pada materi teknik dasar *passing* bawah dalam permainan bola voli sudah baik.

### **Pembahasan**

Berdasarkan hasil pelaksanaan tindakan pada siklus I, II dan III dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pembelajaran teknik dasar *passing* bawah dalam permainan bola voli kelas IV SD Negeri 01 Singkawang Tengah .

Pada kondisi awal diperoleh hasil ketuntasan belajar yang kurang maksimal. Pada kondisi awal hanya 8 siswa (26,67%) yang mencapai kriteria tuntas, sedangkan sisanya sebanyak 22 (73,33%) orang siswa belum tuntas. Pada akhir siklus I menjadi 12 siswa (40%) mencapai kriteria tuntas dan yang belum tuntas 18 (60%) siswa. Pada akhir siklus II meningkat menjadi 20 siswa (66,67%) Sampai akhir pertemuan terdapat 10 (33,33%) siswa yang belum tuntas. Pada siklus III terjadi peningkatan lagi menjadi 30 siswa (100%) mencapai kriteria tuntas.

Melalui peningkatan yang terjadi sejak kondisi awal hingga diberikan tindakan I, II dan III dapat disimpulkan bahwa modifikasi media belajar menggunakan bola karet dapat meningkatkan pembelajaran *passing* bawah permainan bola voli siswa kelas IV SD Negeri 01 Singkawang Tengah berhasil dilakukan. Berdasarkan hasil refleksi siklus I, II dan siklus III yang telah dilakukan oleh peneliti, maka terjadi perubahan peningkatan pembelajaran yang terlihat selama penelitian dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Pembelajaran dengan modifikasi media pembelajaran menggunakan bola karet dapat meningkatkan hasil belajar *passing* bawah dalam olahraga permainan bola voli. Hasil penelitian sebelum di beri tindakan, nilai rata-rata kelas sebesar 51,5 dengan siswa yang tuntas belajar sebanyak 8 siswa dan yang belum tuntas sebanyak 22 siswa. Setelah pemberian tindakan melalui pembelajaran dengan modifikasi media pembelajaran menggunakan bola karet pada siklus I nilai rata-rata kelas meningkat menjadi 58,5 dengan jumlah yang tuntas 12 siswa dan yang belum tuntas 18 siswa. Pada siklus II Nilai rata-rata kelas semakin meningkat lagi hingga mencapai 70,67 dengan jumlah siswa yang tuntas sebanyak 20 siswa dan yang belum tuntas 10 siswa. Selanjutnya pada siklus III nilai rata-rata naik lagi menjadi 78 dengan jumlah siswa yang tuntas semuanya yaitu 30 siswa ( 100%).

Hal tersebut berarti pembelajaran dengan menggunakan modifikasi media pembelajaran menggunakan bola karet dapat meningkatkan pembelajaran siswa pada pokok bahasan *passing* bawah dalam permainan bola voli .Berdasarkan hasil refleksi siklus I dan siklus II yang telah dilakukan oleh peneliti, maka terjadi perubahan peningkatan pembelajaran yang terlihat selama penelitian dengan mudah dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 5.**  
**Rekapitulasi dari hasil penelitian siklus I, siklus II dan siklus III**

NO	Nama Siswa	Nilai		
		Siklus I	Siklus II	Siklus III
1.	Azalea Sukmana Putri	55	60	75
2.	Desti Anggraeni	50	70	70
3.	Affile Octavia	50	60	70
4.	Deni Saputra	60	75	75
5.	Ineke Laili Ramadhini	50	60	75
6.	Endah Yulia Ningsih	70	80	80
7.	Dayang Nurika	60	75	75
8.	Dimas Aditya Prayoga	55	65	85
9.	Deden Hartanto	55	75	75
10.	Nisrina Shafira Puspa	65	80	80
11.	Aidila Adha	50	60	80
12.	Rendi Kurniawan	55	65	75
13.	Winda zulhiyana	50	60	70
14.	AnandaDesna Dwi Hapsari	65	65	75
15.	Dillah Rexi Amanta	75	70	70
16.	Bambang Yudiono	55	75	75
17.	Hariyadi	50	60	70
18.	M. Zaky Aditya Wibowo	70	80	80
19.	Fuadah Bariza	50	55	75
20.	Erik Eka Aprilianto	65	65	70
21.	Wildan Abdul Aziz	50	60	70
22.	Diaz Aditya Putra	65	65	75
23.	Dwi Susilo	50	60	70
24.	Angga Saputra	70	70	80
25.	Adelia Anggraini Putri	50	60	75
26.	Fitrah H	70	75	70
27.	Daulika Saralian	75	75	70
28.	Adistio Rizky Awalia	60	75	75
29.	Amrul Rizky Ramandhani	65	65	75
30.	Debi Ayu Lestari	55	70	70
Jumlah		1755	2120	2340
Rata-rata		58,5	70,67	78
Jumlah Siswa yang Tuntas		8	20	30
Persen Siswa yang Tuntas		26,67%	66,67%	100%

Jumlah Siswa yang Belum Tuntas	22	10	0
Persen Siswa yang Belum Tuntas	73,33%	33,33%	0

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Hasil penelitian pada saat pra tes, rata – rata kelas yang di peroleh siswasebanyak 51,5 dari 25 siswa dimana 8 orang siswa (26,67%) memperoleh ketuntasan dan 22 siswa ( 73,33%) yang belum tuntas. Pada siklus I rata–rata kelas siswa meningkat menjadi 58,5 di mana 12 siswa (40%) memperoleh ketuntasan dan 18 siswa (60%) yang belum tuntas. Pada siklus II rata–rata kelas meningkat 70,67 dimana 20 siswa ( 66,67% ) memperoleh ketuntasan, 10 siswa (33,33 % ) yang belum tuntas. Pada siklus III rata-rata kelas meningkat dari siklus II menjadi 78 dimana 30 siswa (100%) memperoleh ketuntasan. Disimpulkan bahwa modifikasi media pembelajaran menggunakan bola karet dapat meningkatkan pembelajaran *passing* bawah permainan bola voli siswa kelas IV SD Negeri 01 Singkawang Tengah.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disarankan sebagai berikut: 1) Kepada guru dihimbau agar dapat mengajarkan pada materi sains hendaknya menggunakan metode dan media pembelajaran dalam PBM, melalui penggunaan modifikasi media pembelajaran berupa bola plastik siswa terlatih dan terampil menggunakan media sehingga proses pembelajaran akan berkembang. 2) Pada peneliti selanjutnya yang ingin melakukan jenis penelitian yang samasebaiknya dilaksanakan dengan memperbaiki tahapan-tahapan metode ini atau mengombinasikannya dengan metode pembelajaran lain sehingga mendapatkan hasil yang lebih baik.

### Daftar Rujukan

- Dimiyati, Mudjiono. (2013). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Heryana Dadan, Verianti Giri. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Kristiyanto Agus. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Dalam Pendidikan Jasmani dan Kepelatihan Olahraga*. Surakarta : Univeersity Press.
- Kurniadi Deni, Prapanca Suro. (2010). *Penjas Orkes*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Slameto. (2010). *Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sutoto P, Mukholid Agung, Aminah Siti. (1993). *Materi Pokok Pendidikan Permainan Anak Dan Aktivitas Ritmik. Buku Modul 1 – 5*. Jakarta: Universitas Terbuka Depdikbud.

Sulistriani Reni. (2007). *Menjadi Pemain Bola Voli Andal*. Jakarta: Be Champion.

Sutikno Sobry. M. ( 2013). *Belajar Dan Pembelajaran*, Lombok: Holistica.

Sumadi. (2003). *Metodologi Penelitian*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Wardhani Igak, dkk. (2007). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Universitas Terbuka.