

**PENINGKATAN KEMAMPUAN TEKNIK DASAR PERMAINAN  
BOLA VOLI UNTUK Mendukung Pengembangan  
KECERDASAN KINESTETIK SISWA  
MELALUI EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI  
DI MI NEGERI 4 BANJARNEGARA**



**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Purwokerto  
Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan (S. Pd)

**IAIN PURWOKERTO**

**Oleh:**

**MAULIDA KHAFIDOH  
NIM. 1423305112**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU MADRASAH IBTIDAIYAH  
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)  
PURWOKERTO  
2018**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini, saya:

Nama : Maulida Khafidoh

Nim : 1423305112

Jenjang : S-1

Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan

Jurusan : Pendidikan Madrasah

Program Studi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah

Menyatakan bahwa naskah skripsi yang berjudul **"Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Permainan Bola Voli untuk Mendukung Pengembangan Kecerdasan Kinestetik Siswa melalui Ekstrakurikuler Bola Voli di MI Negeri 4 Banjarnegara"** ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian atau karya saya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi ini, diberi tanda citasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar akademik yang saya peroleh.

Purwokerto, 12 Juli 2018  
Saya yang menyatakan

  
Maulida Khafidoh  
NIM. 1423305112



KEMENTERIAN AGAMA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PURWOKERTO  
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN  
Alamat : Jl. Jend. A. Yani No. 40 A Purwokerto  
Telp : 0281-635624, 628250, Fak. 0281-636553

### PENGESAHAN

Skripsi Berjudul :

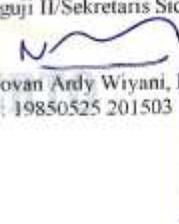
PENINGKATAN KEMAMPUAN TEKNIK DASAR  
PERMAINAN BOLA VOLI UNTUK MENDUKUNG PENGEMBANGAN  
KECERDASAN KINESTETIK SISWA MELALUI EKSTRAKURIKULER  
BOLA VOLI DI MI NEGERI 4 BANJARNEGARA

Yang disusun oleh : Maulida Khafidoh, NIM : 1423305112, Jurusan Pendidikan Madrasah, Program Studi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI) Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri Purwokerto, telah diujikan pada hari : Jum'at, tanggal : 03 Agustus 2018 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan ( S.Pd. ) pada sidang Dewan Penguji skripsi.

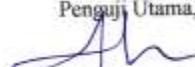
Penguji I/Ketua sidang/Pembimbing,

  
Dr. Tajar Hardyono, M.Sc  
NIP.: 19801215 200501 1 003

Penguji II/Sekretaris Sidang,

  
Dr. Novan Ardy Wiyani, M.Pd.I  
NIP.: 19850525 201503 004

Penguji Utama,

  
Dr. Ifada Novikasari, M.Pd  
NIP.: 19831110 200604 2 003



Mengetahui :  
Sekretaris,

  
Dr. Kholid Syawardi, S.Ag., M.Hum  
NIP.: 1928 199903 1 005

**NOTA DINAS PEMBIMBING**

Purwokerto, 12 Juli 2018

Kepada Yth.  
Dekan FTIK IAIN Purwokerto  
Di Purwokerto

*Assalamu'alaikum Wr. Wb*

Setelah melakukan bimbingan, telaah, arahan, dan koreksi terhadap penulisan skripsi dari Maulida Khafidoh, NIM: 1423305112 yang berjudul:

**PENINGKATAN KEMAMPUAN TEKNIK DASAR PERMAINAN BOLA  
VOLI UNTUK Mendukung Pengembangan Kecerdasan  
Kinestetik Siswa Melalui Ekstrakurikuler Bola Voli  
Di MI Negeri 4 Banjarnegara**

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada dekan FTIK IAIN Purwokerto untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar Sarjana dalam Ilmu Pendidikan.

Demikian atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb*

Purwokerto, 12 Juli 2018  
Dosen Pembimbing



Dr. Fajar Hargoyono, S. Si., M. Sc  
NIP. 19801115 200501 1 003

**PENINGKATAN KEMAMPUAN TEKNIK DASAR PERMAINAN BOLA  
VOLI UNTUK Mendukung Pengembangan Kecerdasan  
Kinestetik Siswa Melalui Ekstrakurikuler Bola Voli  
Di MI Negeri 4 Banjarnegara**

**MAULIDA KHAFIDOH**  
**NIM. 1423305112**

**ABSTRAK**

Kecerdasan setiap anak memiliki kemampuan atau kecerdasan yang beragam (multiple intellegences). Kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu cara untuk meningkatkan dan mengembangkan kecerdasan anak. Dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang ada di sekolah siswa mampu mengembangkan kecerdasan yang dimilikinya. Salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang mampu mengembangkan kecerdasan kinestetik pada siswa yaitu melalui kegiatan ekstrakurikuler bola voli. Persoalan yang dikaji dalam penelitian ini adalah bagaimana peningkatan perkembangan kemampuan permainan bola voli untuk mendukung pengembangan kecerdasan kinestetik melalui kegiatan ekstrakurikuler Bola Voli di MI Negeri 4 Banjarnegara.

Jenis penelitian ini adalah penelitian lapangan atau field research. Penelitian ini menggunakan pendekatan campuran yaitu kualitatif dan kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah pelatih dan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli. Sedangkan yang menjadi objek penelitian adalah pengembangan kecerdasan kinestetik melalui kegiatan ekstrakurikuler bola voli. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara, dokumentasi dan lembar observasi, adapun analisis data kualitatif dalam penelitian ini menggunakan *gain score*.

Metode drill dan demonstrasi mampu meningkatkan kemampuan siswa dalam teknik dasar bola voli, hal ini dapat dibuktikan melauai perhitungan *gain score* pada pra latihan sampai dengan latihan 4 yang menekankan pada tujuh teknik dasar bola voli. Dari pengembangan *skill* teknik dasar bola voli *skill* tertinggi diperoleh teknik dasar servis bawah dengan skor 0,88 sedangkan skor terendah diperoleh teknik dasar *smash* dengan skor 0,57 yang di laksanakan dari pra latihan sampai dengan latihan 4 mengalami peningkatan dengan rata-rata *gain score* 0,72, ini berarti pengembangan kecerdasan kinestetik dalam kategori tinggi karena  $g \geq 0,7$ .

**Kata Kunci : Teknik Dasar Permainan Bola Voli, Kecerdasan Kinestetik,  
Ekstrakurikuler Bola Voli MI Negeri 4 Banjarnegara**

## **MOTTO**

Saya tidak begitu cerdas, hanya saja saya tetap berusaha memecahkan masalah lebih lama.

Albert Einstein



## **PERSEMBAHAN**

*Alhamdulillah hirabbil'amin*

Dengan segala nikmat, karunia dan ridho Allah SWT skripsi ini mampu terselesaikan

*Ku persembahkan dan kuhadiahkan karya ini kepada orang-orang yang telah memberi arti dalam hidupku*

*Ayahanda Tonip Emha Darmawan dan ibunda Emi Sumiyati tercinta  
Terimakasih untuk semangat dan kasih sayangmu yang selalu mengiringi setiap nafasku dengan untaian do'a*

*Adikku tercinta Ikhlasul Amaliyah dan Abdulloh Al-Ghonie serta keluarga terkasih, yang selalu memberi dorongan dan semangat untukku*

*Mbahku tercinta Mbah Khamidi dan Mbah Mihadi yang selalu menginspirasi, memotivasi dan memberikan do'anya di setiap langkahku*

*Keluarga besar PGMI C angkatan 2014*

*Terimakasih atas motivasi dan kebersamaan kalian*

*Almamaterku tercinta IAIN Purwokerto*

## KATA PENGANTAR

*Alhamdulillah* segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang maha Esa karena atas rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan serangkaian tugas studi yang berakhir dengan penulisan skripsi ini tanpa mengalami hambatan yang berarti.

Sholawat serta salam semoga tercurahkan kepada junjungan kita Nabi besar Muhammad SAW semoga rahmat dan syafaatnya sampai pada kita semua.

Alhamdulillah, tanpa halangan suatu apapun, skripsi ini dapat terwujud. Namun terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, baik moral maupun materiil. Oleh karena itu, penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Dr. H. A. Luthfi Hamidi, M.Ag. selaku Rektor IAIN Purwokerto
2. Drs. H. Munjin, M.Pd.I selaku Wakil Rektor I IAIN Purwokerto
3. Drs. Asdlori, M.Pd.I selaku Wakil Rektor II IAIN Purwokerto
4. H. Supriyanto, Lc., M.Si selaku Wakil Rektor III IAIN Purwokerto
5. Kholid Mawardi, S.Ag., M.Hum selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Purwokerto
6. Dr. Fauzi, M.Ag selaku Wakil Dekan I Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Purwokerto
7. Dr. Rohmat, M.Ag.,M.Pd selaku wakil Dekan II Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Purwokerto
8. Drs. H. Yuslam, M.Pd selaku Wakil Dekan III Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Purwokerto

9. Dwi Priyanto, S.Ag.,M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Madrasah sekaligus Ketua Prodi PGMI IAIN Purwokerto
10. Fajar Hardoyono, S. SI., M. Sc selaku dosen pembimbing skripsi yang telah mengarahkan dan membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Segenap dosen dan karyawan yang telah memberikan Ilmu Pengetahuan dan Pendidikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
12. Rasno, S.Ag., M.M.Pd selaku Kepala Madrasah MI Negeri 4 Banjarnegara yang telah memberi izin kepada penulis untuk melakukan penelitian skripsi ini.
13. Bambang Hendro Suharjono, S. Pd. I selaku guru ekstrakurikuler bola voli MI Negeri 4 Banjarnegara.
14. Dewan guru dan staff karyawan MI Negeri 4 Banjarnegara..
15. Abahyai Wahid Basyari dan Umi Kanti Astuti selaku Pengasuh Pondok Pesantren Al-As'adiyah Madukara Banjarnegara yang selalu membimbing penulis dan selalu diharapkan barokah ilmunya.
16. Ibunda Emi Sumiyati dan Ayahanda Tonip Emha Darmawan selaku orang tua penulis, yang senantiasa mencurahkan kasih sayang baik secara moril ataupun materiil, serta keridhoannya yang tidak mampu penulis ungkapkan, serta adik-adiku tercinta Ikhlasul Amaliyah dan Abdullah Al-Ghonia yang menjadi penyemangat dalam menyusun skripsi ini.
17. Teman-teman kelas PGMI C angkatan 2014 yang senantiasa memberikan dukungan kepada penulis.

18. Sahabat-sahabatku Uswatun Khasanah, Ulfah Kharitsah, Narulita Erina Sahra, Elis Yuni Setiowati dan teman-teman Nabila kost yang selalu memberi warna dan semangat kepada penulis.
19. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang penulis tidak dapat sebutkan satu persatu.

Tidak ada kata yang dapat penulis ungkapkan untuk menyampaikan rasa terimakasih, melainkan hanya do'a semoga amal baiknya diterima oleh Allah SWT dan dicatat sebagai amal shaleh.

Akhirnya kepada Allah SWT, penulis kembalikan dengan selalu memohon hidayah, taufiq, serta ampunan-Nya. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua. Amiin.

Purwokerto, 12 Juli 2018  
Penulis,

  
Maulida Khafidoh  
NIM. 1423305112

IAIN PUR

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN NOTA DINAS PEMBIMBING.....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>vi</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xvii</b>
<b>BAB I     PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Definisi Operasional.....	6
C. Rumusan Masalah .....	8
D. Tujuan Dan Manfaat Penelitian .....	8
E. Kajian Pustaka.....	10
F. Sistematika Pembahasan .....	12
<b>BAB II    LANDASAN TEORI</b>	
A. Bola Voli .....	14

B. Konsep Kecerdasan Kinestetik .....	21
1. Pengertian kecerdasan kinestetik.....	21
2. Karakteristik kecerdasan kinestetik.....	28
3. Cara menstimulasi kecerdasan kinestetik pada anak.....	30
C. Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli.....	34
1. Pengertian kegiatan ekstrakurikuler bola voli .....	34
2. Visi misi kegiatan ekstrakurikuler.....	36
3. Fungsi kegiatan ekstrakurikuler .....	37
4. Aspek-Aspek Ekstrakurikuler Bola Voli.....	37
a. Aspek teknik.....	38
b. Teknik fisik .....	38
c. Aspek teknik dan strategi .....	38
d. Aspek psikologis .....	39
5. Tujuan Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli.....	39
D. Metode Pengajaran Peningkatan Teknik Dasar Permainan Bola Voli Untuk mendukung Kecerdasan Kecerdasan Kinestetik pada Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli .....	40
1. Metode Drill .....	40
2. Metode Demonstrasi.....	41

### **BAB III METOD E PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian.....	42
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	42
C. Subjek Penelitian dan Objek Penelitian .....	42

D. Populasi Dan Sampel Penelitian .....	45
E. Sumber Data.....	46
F. Teknik Pengumpulan Data.....	47
G. Teknik Anasis Data Penelitian .....	54
<b>BAB IV PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN</b>	
A. Profil MI Negeri 4 Banjarnegara.....	57
B. Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Permainan Bola Voli di MI Negeri 4 Banjarnegara Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli .....	61
C. Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Permainan Bola Voli Untuk Mendukung Pengembangan Kecerdasan Kinestetik Siswa Di Mi Negeri 4 Banjarnegara Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli.....	85
D. Analisis Data dan Pembahasan.....	103
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	113
B. Saran-Saran .....	113
C. Kata Penutup .....	114
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>116</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>	<b>119</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Sampel Penelitian .....	46
Tabel 3.2	Tabel Pengukuran Kemampuan Teknik Dasar Bola Voli Menggunakan Lembar Observasi .....	50
Tabel 3.3	Keterangan Form Penilaian Servis Bawah .....	51
Tabel 3.4	Keterangan Form Penilaian Servis Atas .....	51
Tabel 3.5	Keterangan Form Penilaian <i>Passing</i> Bawah .....	51
Tabel 3.6	Keterangan Form Penilaian <i>Passing</i> Atas .....	52
Tabel 3.7	Keterangan Form Penilaian <i>Blocking</i> .....	52
Tabel 3.8	Keterangan Form Penilaian <i>Smash</i> .....	53
Tabel 3.9	Keterangan Form Penilaian Permainan .....	53
Tabel 3.10	Interpretasi <i>Gain Score</i> .....	55
Tabel 4.1	Data Guru MI Negeri 4 Banjarnegara .....	59
Tabel 4.2	Data Siswa MI Negeri 4 Banjarnegara .....	60
Tabel 4.3	Jadwal Kegiatan Ekstrakurikuler MI Negeri 4 Banjarnegara .....	60
Tabel 4.4	Sarana Dan Prasarana Ekstrakurikuler Bola Voli MI Negeri Banjarnegara .....	61
Tabel 4.5	Perkembangan <i>Skill Servis</i> Bawah .....	86
Tabel 4.6	Perkembangan <i>Skill Servis</i> Atas .....	88
Tabel 4.7	Perkembangan <i>Skill Passing</i> Bawah .....	91
Tabel 4.8	Perkembangan <i>Skill Passing</i> Atas .....	93
Tabel 4.9	Perkembangan <i>Skill Blocking</i> .....	96

Tabel 4.10	Perkembangan <i>Skill Smash</i> .....	98
Tabel 4.11	Perkembangan <i>Skill Permainan</i> .....	101
Tabel 4.12	Tabulasi Data Perkembangan <i>Skill Bola Voli</i> Di MI Negeri 4 Banjarnegara .....	108



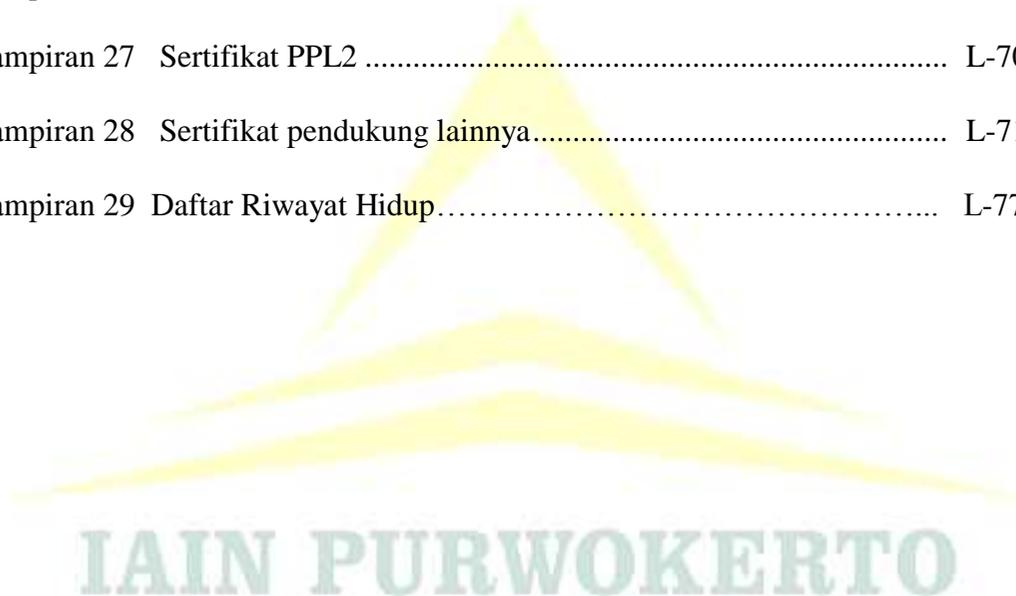
## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1	Kategori Interval Skor Teknik Dasar Bola Voli.....	54
Gambar 4.1	Bagian Depan Gedung MI Negeri 4 Banjarnegara.....	58
Gambar 4.2	Salah Satu Siswa Berlatih Teknik Dasar Servis Bawah .....	64
Gambar 4.3	Salah Satu Siswa Berlatih Teknik Dasar Servis Atas .....	67
Gambar 4.4	Salah Satu Siswa Berlatih Teknik Dasar <i>Passing</i> Bawah .....	70
Gambar 4.5	Salah Satu Siswa Berlatih Teknik Dasar <i>Passing</i> Atas .....	73
Gambar 4.6	Salah Satu Siswa Berlatih Teknik Dasar <i>Blocking</i> .....	76
Gambar 4.7	Pelatih Mencontohkan Teknik Dasar <i>Smash</i> .....	79
Gambar 4.8	Siswa Berlatih Teknik Permainan .....	82
Gambar 4.9	Perkembangan <i>Skill</i> Latihan Teknik Dasar Servis Bawah .....	87
Gambar 4.10	Perkembangan <i>Skill</i> Latihan Teknik Dasar Servis Atas .....	90
Gambar 4.11	Perkembangan <i>Skill</i> Latihan Teknik Dasar <i>Passing</i> Bawah.....	92
Gambar 4.12	Perkembangan <i>Skill</i> Latihan Teknik Dasar <i>Passing</i> Atas .....	95
Gambar 4.13	Perkembangan <i>Skill</i> Latihan Teknik Dasar <i>Blocking</i> .....	97
Gambar 4.14	Perkembangan <i>Skill</i> Latihan Teknik Dasar <i>Smash</i> .....	100
Gambar 4.15	Perkembangan <i>Skill</i> Latihan Teknik Dasar Permainan .....	102
Gambar 4.16	Tabulasi data perkembangan <i>skill</i> 7 teknik dasar bola voli .....	109

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Daftar siswa ekstrakurikuler bola voli.....	L-1
Lampiran 2	Jadwal latihan ekstrakurikuler bola voli.....	L-2
Lampiran 3	Pedoman instrumen penelitian.....	L-3
Lampiran 4	Hasil wawancara dengan kepala sekolah Dan guru Ekstrakurikuler bola voli .....	L-5
Lampiran 5	Lembar observasi penilaian perkembangan Kemampuan ekstrakurikuler bola voli.....	L-12
Lampiran 6	Blangko bimbingan skripsi.....	L-42
Lampiran 7	Dokumentasi foto penelitian.....	L-44
Lampiran 8	Surat keputusan penetapan dosen pembimbing skripsi .....	L-47
Lampiran 9	Surat permohonan persetujuan judul .....	L-49
Lampiran 10	Surat keterangan persetujuan judul .....	L-50
Lampiran 11	Blangko pengajuan seminar proposal .....	L-51
Lampiran 12	Surat mengikuti seminar proposal .....	L-52
Lampiran 13	Daftar hadir seminar proposal .....	L-54
Lampiran 14	Berita acara seminar proposal .....	L-55
Lampiran 15	Surat rekomendasi seminar proposal skripsi .....	L-56
Lampiran 16	Surat permohonan ijin riset .....	L-57
Lampiran 17	Surat keterangan melakukan riset di MI Negeri 4 Banjarnegara.....	L-58
Lampiran 18	surat keterangan seminar proposal skripsi.....	L-59

Lampiran 19	Surat lulus ujian komprehensif .....	L-60
Lampiran 20	Berita acara mengikuti sidang munaqosah .....	L-61
Lampiran 21	Surat rekomendasi munaqosah .....	L-63
Lampiran 22	Surat wakaf perpustakaan .....	L-64
Lampiran 23	Sertifikat BTA/PPI .....	L-65
Lampiran 24	Sertifikat pengembangan bahasa .....	L-66
Lampiran 25	Sertifikat ujian komputer .....	L-68
Lampiran 26	Sertifikat KKN.....	L-69
Lampiran 27	Sertifikat PPL2 .....	L-70
Lampiran 28	Sertifikat pendukung lainnya.....	L-71
Lampiran 29	Daftar Riwayat Hidup.....	L-77



## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan di jenjang SD/MI bertujuan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa sebagai amanat pembukaan UUD 1945. Kecerdasan didefinisikan sebagai kemampuan menghadapi dan menyesuaikan diri terhadap situasi baru secara cepat dan efektif.<sup>1</sup>

Allah SWT telah memberikan akal kepada manusia guna menjadikan manusia makhluk yang mulia dibandingkan makhluk yang lainnya, sebagaimana firman Allah SWT dalam surat At-Tin ayat 4.

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿٤﴾

*Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya . (Q.S. At-Tin: 4)*<sup>2</sup>

Manusia diciptakan oleh Allah dalam bentuk yang sebaik-baiknya. Setiap manusia memiliki kecerdasan yang berbeda-beda. Melalui Penelitiannya Howard Gardner seorang Psikolog dari *Harvard University* telah menunjukkan bahwa banyak kecerdasan yang dimiliki seorang anak yang tidak bisa diukur oleh tes IQ. Menurut Gardner kecerdasan dari kebiasaan seseorang terhadap dua hal. *Pertama*, kebiasaan seseorang dapat menyelesaikan masalahnya sendiri (*Problem*

---

<sup>1</sup> Nenden Rilla Artistiana, *Panduan Pendidik: Memahami Berbagai Kecerdasan Anak Didik*, (Jakarta: PT Hijau Daun, 2010), hlm. 22

<sup>2</sup> Zuhairini dkk, *Fisafat Pendidikan Islam*, (Jakarta : PT Bumi Aksara, 2015), hlm. 78.

*Solving*). *Kedua*, kebiasaan seseorang menciptakan produk-produk baru yang punya nilai budaya (*creativity*).<sup>3</sup>

Kemudian dari penelitian tersebut Gardner memunculkan sebuah teori kecerdasan. Teori kecerdasan tersebut pada tahun 1983, Gardner hanya mengenalkan enam kecerdasan, yaitu linguistik, matematis logis, spasial-visual, musik, intrapersonal, dan interpersonal. Namun dalam perkembangannya sampai 2002, Gardner sudah mengenalkan Sembilan kecerdasan, dengan penambahan kecerdasan kinestesis, naturalis, dan eksistensial.<sup>4</sup> Selain kecerdasan matematis, bahasa dan sebagainya pembelajaran di SD/MI juga diarahkan untuk mengembangkan kecerdasan kinestetik salah satunya melalui ekstrakurikuler permainan bola voli dan mata pelajaran pesnjaskes.

Kecerdasan kinestetik merupakan salah satu kecerdasan dari sembilan teori kecerdasan Gardner yaitu kecerdasan linguistik, matematis logis, spasial-visual, musik, intrapersonal, interpersonal, kinestetik, naturalis, dan eksistensial. Kecerdasan kinestetik memuat kemampuan seseorang untuk secara aktif menggunakan bagian-bagian atau seluruh tubuhnya untuk berkomunikasi dan memecahkan berbagai masalah. Hal ini dapat dijumpai pada peserta didik yang unggul pada salah satu cabang olahraga, seperti bulu tangkis, sepak bola, tenis renang, dan sebagainya, atau bisa pula tampil pada peserta didik yang pandai menari, terampil bermain akrobat, atau unggul dalam bermain sulap.<sup>5</sup>

Untuk membantu perkembangan potensi manusia, maka dibutuhkan usaha-usaha pendidik baik yang diselenggarakan disekolah, usaha-usaha yang

---

<sup>3</sup> Munif Chatib, *Gurunya Manusia*, (Bandung : Mizan Pustaka, 2013), hlm. 132.

<sup>4</sup> Munif Chatib, *Gurunya Manusia*,... hlm. 138.

<sup>5</sup> Hamzah B Uno, *Mengelola Kecerdasan Dalam Pembelajaran*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), hlm. 13.

dilaksanakan melalui proses belajar mengajar diseleenggarakan baik dalam intrakurikuler maupun ekstrakurikuler. Kecerdasan kinestetik pada siswa dapat dikembangkan melalui kegiatan ekstrakurikuler.

Melalui kegiatan ekstrakurikuler tersebut dapat dijadikan sebagai tempat untuk mengembangkan potensi dan kecerdasan siswa. Oleh karena itu penting bagi sekolah untuk mengupayakan kecerdasan yang dimiliki siswa salah satunya adalah kecerdasan kinestetik. Di sebagian MI di kecamatan Punggelan pengembangan kecerdasan kinestetik anak sering kali diabaikan, diindikasikan karena keterbatasan jam pelajaran PJOK, dan sebagian besar MI lebih fokus mengembangkan kegiatan ekstrakurikuler pramuka, hal itu berbeda yang terjadi di MI Negeri 4 Banjarnegara.

MI Negeri 4 Banjarnegara adalah salah satu Madrasah yang memberikan perhatian terhadap pengembangan Kecerdasan Kinestetik pada siswa melalui kegiatan ekstrakurikuler. Berdasarkan observasi pendahuluan dan wawancara langsung dengan bapak Rasno S. Ag. M. M. Pd selaku kepala sekolah dari MI Negeri 4 Banjarnegara pada hari Jumat 14 November 2017, diperoleh informasi bahwa MI Negeri 4 Banjarnegara mengadakan pengembangan kecerdasan kinestetik melalui ekstrakurikuler, diantaranya: bulutangkis, tenis meja, bola voli. Bola voli merupakan salah satu kegiatan yang diminati oleh siswa. Ekstrakurikuler bola voli rutin dilaksanakan setiap hari Kamis pukul 13.00 WIB sampai selesai, bertempat di lapangan bola voli MI Negeri 4 Banjarnegara<sup>6</sup>

---

<sup>6</sup> Hasil wawancara dengan Bapak Rasno S. Ag, M. M, Pd. (kepala MI Negeri 4 Banjarnegara) Pada Hari/Tanggal : Jum'at 14 November 2017 Pukul 10.00 WIB

Bola voli adalah salah satu kegiatan olah raga yang melatih kecerdasan kinestetik pada siswa. Bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim berlawanan. Masing-masing tim memiliki enam orang pemain. Olahraga ini dimainkan dengan mamantulkan bola dari ke tangan ke tangan, selanjutnya bola tersebut di jatuhkan ke daerah lawan. Tim lawan yang tidak bisa mengembalikan bola dianggap kalah dalam permainan.<sup>7</sup>

Ekstrakurikuler bola voli di MI Negeri 4 Banjarnegara diikuti dari kelas 4 sampai kelas enam semester gasal, dari awal pelatihan ekstrakurikuler siswa diperkenalkan dengan pengetahuan dasar tentang bola voli disertai penerapannya tekniknya dilapangan secara bertahap. Satu persatu gerakan dasar diperkenalkan dalam bermain bola voli. Dari pemula tersebut berlanjut sampai siswa tersebut kelas enam semester gasal, karena pada kelas enam semester genap siswa sudah difokuskan untuk mengikuti sederet tambahan mata pelajaran Ujian nasional. Dari kegiatan tersebut terjadi pengembangan kecerdasan kinestetik melalui ekstrakurikuler bola voli secara progresif, hal ini dibuktikan dengan kemajuan teknik permainan bola voli yang dapat dikuasai siswa dari siswa tidak dapat melakukan teknik bola voli sampai siswa dapat bermain bola voli. Hal ini dibuktikan melalui sederet prestasi yang telah diperoleh MI Negeri 4 Banjarnegara dalam bidang ekstrakurikuler bola voli.

Prestasi MI Negeri 4 Banjarnegara yang pernah diraih dalam bidang ekstrakurikuler bola voli diantaranya adalah <sup>8</sup> :

---

<sup>7</sup> Teguh Sutanto, *Buku Pintar Olahraga*, (Yogyakarta : Pustaka Baru Press, 2016), hlm. 80.

<sup>8</sup> Hasil wawancara dengan Bapak Rasno S. Ag, M. M, Pd. (kepala MI Negeri 4 Banjarnegara) Pada Hari/Tanggal : Jum'at 14 November 2017 Pukul 10.00 WIB

1. Juara I Bola Voli Mini Putri POPDA SD/MI Kecamatan Punggelan 2007
2. Juara III Bola Voli Putra POPDA /Pekan Seni SD/MI Kecamatan Punggelan 2009
3. Juara III Bola Voli Putri POPDA /Pekan Seni SD/MI Kecamatan Punggelan 2011
4. Juara I POPDA UPT Dindikpora Tahun 2011
5. Juara III Bola Voli Mini Putri POPDA SD/MI Kecamatan Punggelan 2013
6. Juara II Bola Voli Milad Ke. 6 SMK Cokroaminoto Kecamatan Punggelan 2017
7. Juara I AKSIOMA Cabang Olahraga Bola Voli Putra SD/MI Kabupaten Banjarnegara Tahun 2017.

Berdasarkan prestasi MI Negeri 4 Banjarnegara yang diraih, MI Negei 4 Banjarnegara merupakan salah satu sekolah yang telah meningkatkan kecerdasan kinestetik siswa melalui kemahiran dalam penguasaan teknik dasar bola voli untuk jenjang SD/MI.

Berdasarkan pada pernyataan diatas, maka judul penelitian yang penulis angkat adalah Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Permainan Bola Voli Untuk Mendukung Pengembangan Kecerdasan Kinestetik Siswa Melalui Ekstrakurikuler Bola Voli di MI Negeri 4 Banjarnegara dengan maksud untuk mengetahui bagaimana perencanaan dan pelaksanaan dalam peningkatan kemampuan teknik dasar permainan bola voli untuk mendukung pengembangan kecerdasan kinestetik siswa melalui ekstrakurikuler bola voli di MI Negeri 4 Banjarnegara.

## B. Definisi Operasional

Untuk menghindari berbagai penafsiran yang kurang tepat, dan untuk menghindari kesalah pahaman oleh pembaca terhadap judul skripsi ini, maka perlu peneliti jelaskan terlebih dahulu beberapa istilah yang tertera dalam judul skripsi ini, sehingga dapat memperoleh gambaran yang jelas.

### 1. Teknik dasar permainan bola voli

Teknik dasar bola voli merupakan sebuah prosedur yang sudah dikembangkan berdasarkan praktik serta memiliki tujuan untuk mencari penyelesaian sebuah masalah pergerakan tertentu dengan cara yang paling ekonomis dan berguna.<sup>9</sup> Dalam bermain bola voli ada beberapa teknik dasar yang harus diketahui dan dikuasai oleh seorang pemain, ada tujuh teknik dasar permainan bola voli, diantaranya adalah servis bawah, servis atas, *passing* bawah, *passing* atas, blocking, smash, dan permainan.

### 2. Kecerdasan kinestetik

Kecerdasan kinestetik merupakan salah satu dari sembilan kecerdasan majemuk. Sedangkan kecerdasan kinestetik merupakan kemampuan seseorang untuk mengekspresikan ide dan perasaan dalam gerakan tubuh.<sup>10</sup>

Dalam kasus kemampuan kinestetik dalam permainan bola voli seorang yang cerdas secara kinestetik memiliki kemampuan olah gerak dalam penguasaan teknik dasar permainan bola voli.

---

<sup>9</sup> Witono Hidayat, *Buku Pintar Bola Voli*, (Jakarta: Anugrah, 2017), hlm. 35

<sup>10</sup> Andi Yudha Asfandiyar, *Kenapa Guru Harus Kratif*, (Bandung: Mizan, 2009)hlm. 46.

### 3. Kegiatan ekstrakurikuler bola voli

Ekstrakurikuler bola voli adalah kegiatan diluar jam pelajaran yang yang dimainkan oleh dua grup berlawanan, setiap grup terdiri dari enam pemain yang memiliki perang masing-masing dan berusaha mempertahankan dan memindah bola ke daerah lawan dengan pembatas atau rintangan net yang tinggi.<sup>11</sup>

Aktivitas untuk mengembangkan kecerdasan kinestetik pada siswa dalam ekstrakurikuler bola voli dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut :

- a. Kemampuan dalam pelatihan teknik permainan bola voli, berupa : *servis, passing, blocking, dan smash*
- b. Kemampuan menggunakan strategi dalam memenangkan pertandingan permainan.
- c. Kemampuan mengelola objek, respon dan reflek dalam menerima umpan bola pada setiap tugas posisi pemain terdapat tiga posisi dalam permainan bola voli, yaitu : *tosser, libero, dan spiker.*

### 4. MI Negeri 4 Banjarnegara

MI Negeri 4 Banjarnegara merupakan lembaga setingkat sekolah dasar (SD) yang berada di Jl. Tirtayasa No.01 Kec. Punggelan, Kabupaten Banjarnegara, yang menjadi tempat dilaksanakannya penelitian ini.

Jadi yang dimaksud dalam penelitian ini : “peningkatan kemampuan teknik dasar permainan bola voli untuk mendukung pengembangan kecerdasan kinestetik siswa melalui ekstrakurikuler bola voli di MI Negeri 4 Banjarnegara” merupakan suatu penelitian yang dimaksud untuk mengetahui bagaimana

---

<sup>11</sup> Andro Mediawan, *Ragam Ekskul Bikin Kamu Jadi Bintang*, (Jogjakarta : Buku Biru, 2012), hlm. 11.

perencanaan dan pelaksanaan peningkatan kemampuan teknik dasar bola voli untuk mendukung kecerdasan Kinestetik pada siswa melalui kegiatan ekstrakurikuler bola voli.

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah penulis paparkan diatas, maka dapat dirumuskan masalah yang menjadi fokus penelitian ini adalah :  
“Bagaimana peningkatan kemampuan teknik dasar permainan bola voli untuk mendukung pengembangan kecerdasan kinestetik siswa melalui ekstrakurikuler Bola Voli di MI Negeri 4 Banjarnegara?”

### **D. Tujuan Dan Manfaat Penelitian**

#### 1. Tujuan penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pengembangan kecerdasan kinestetik melalui ekstrakurikuler Bola Voli di MI Negeri 4 Banjarnegara.

#### 2. Manfaat penelitian

##### a. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu menambah khasanah ilmu pengetahuan tentang peningkatan kemampuan teknik dasar permainan bola voli untuk mendukung pengembangan kecerdasan kinestetik siswa melalui ekstrakurikuler Bola Voli di MI Negeri 4 Banjarnegara.

b. Manfaat praktis

Manfaat praktis ditujukan kepada :

1) Bagi siswa

Dengan hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan motivasi terhadap siswa dalam peningkatan kemampuan teknik dasar permainan bola voli untuk mendukung pengembangan kecerdasan kinestetik siswa melalui ekstrakurikuler Bola Voli di MI Negeri 4 Banjarnegara.

2) Bagi pembina ekstrakurikuler

Hasil penelitian dapat bermanfaat sebagai bahan informasi bagi para Pembina ekstrakurikuler MI Negeri 4 Banjarnegara mengenai pengembangan kecerdasan kinestetik pada siswa yang mereka laksanakan.

3) Bagi sekolah

Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan menjadi bahan referensi bagi kepala sekolah MI Negeri 4 Banjarnegara dalam memaksimalkan peningkatan kemampuan teknik dasar permainan bola voli untuk mendukung pengembangan kecerdasan kinestetik siswa melalui ekstrakurikuler Bola Voli di MI Negeri 4 Banjarnegara

4) Bagi penulis

Melalui penelitian ini diharapkan dapat menambah dan memberikan pengalaman, kemampuan serta keterampilan peneliti

mengenai cara peningkatan kemampuan teknik dasar permainan bola voli untuk mendukung pengembangan kecerdasan kinestetik siswa melalui ekstrakurikuler bola voli.

#### **E. Kajian Pustaka**

Berdasarkan pada penelitian yang telah dilakukan peneliti-peneliti yang membahas mengenai peningkatan kemampuan teknik dasar permainan bola voli untuk mendukung pengembangan kecerdasan kinestetik siswa melalui ekstrakurikuler Bola Voli di MI Negeri 4 Banjarnegara ditemukan beberapa peneliti yang relevan.

*Pertama*, Skripsi Rosikhotul Mu'arofah yang berjudul *Pengembangan Kecerdasan Kinestetik Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Bulu Tangkis Di MIN Pekuncen Kecamatan Kroya Kabupaten Cilacap*. Skripsi ini membahas tentang pengembangan kecerdasan kinestetik yang dilakukan melalui kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis, menurut hasil penelitian pengembangan kecerdasan kinestetik melalui ekstrakurikuler bulu tangkis meliputi menyeleksi kemampuan siswa dalam bermain bulu tangkis bergerak berlatih aktifitas fisik, berlatih teknik pukulan melakukan permainan bulutangkis dan anak untuk mengungkapkan pengertiannya dengan membuat atau memanipulasi objek dan memantau perkembangan kemampuan kinestetik pada siswa. Persamaan dengan peneliti adalah secara umum membahas dan menekankan pada kecerdasan kinestetik pada kegiatan ekstrakurikuler, dan subyek yang diteliti, sedangkan perbedaannya terletak pada cabang ekstrakurikuler yang diadakan serta analisis dan

pembahasan datanya, karena peneliti menyajikan penelitian dengan metode kuantitatif, sedangkan skripsi Rosikhotul Mu'arofah menyajikan data menggunakan metode kualitatif saja.<sup>12</sup>

*Kedua*, Skripsi Yenti Yunita (2014) yang berjudul “*Peningkatan Kecerdasan Kinestetik Anak Melalui Teknik Bermain Lagu-Lagu Di TK Aisyah 1 Curup*”. Penelitian tersebut menggunakan penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan dalam dua siklus masing-masing tiga kali pertemuan. Menurut hasil penelitian dengan menggunakan teknik bermain lagu-lagu dapat meningkatkan kecerdasan kinestetik pada anak. Hal ini dapat dilihat dari hasil peningkatan perkembangan penelitian yaitu pada pendeskripsian awal yaitu 45 % kecerdasan kinestetik, siklus pertama mengalami tuntas 75%, dan pada siklus ke dua mengalami tuntas sebesar 85 %. Perbedaan dari skripsi Yenti Yunita menggunakan penelitian tindakan kelas sedangkan penelitian yang digunakan peneliti yaitu penelitian kuantitatif. Kemudian perbedaan aspek yang dikaji adalah pada skripsi Yenti Yunita tidak menggunakan *gain score* dalam menganalisis pengembangan kecerdasan kinestetik dalam objek penelitian. Subyek yang diteliti dari skripsi Yenti Yunita yaitu di TK sedangkan peneliti di MI. persamaannya yaitu sama-sama meneliti tentang kecerdasan kinestetik pada siswa.<sup>13</sup>

*Ketiga*, Skripsi Ummu Mufidatun Aini yang berjudul *Pengembangan Kecerdasan Kinestetik Pada Siswa Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Beladiri*

---

<sup>12</sup> Rosikhotul Mu'arofah, “Pengembangan Kecerdasan Kinestetik Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Bulu Tangkis di MIN Pekuncen Kecamatan Kroya Kabupaten Cilacap”, Skripsi. (Purwokerto: IAIN Purwokerto 2014).

<sup>13</sup> Yenti Yunita, “Peningkatan Kecerdasan Kinestetik Anak Melalui Teknik Bermain Lagu-Lagu Di TK Aisyah 1 Curup”, Skripsi. (Bengkulu: Universitas Bengkulu, 2014).

*Tapak Suci di MI Muhammadiyah Karang Lewas Kidul Kabupaten Banyumas.*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan pengembangan kecerdasan kinestetik melalui kegiatan ekstrakurikuler tapak suci dilaksanakan dengan meniru dan memahami dari teknik jurus yang diajarkan. Hal ini mampu mengembangkan komponen dari kecerdasan kinestetik dalam ekstrakurikuler beladiri tapaksuci yaitu kordinasi, keseimbangan, kekuatan, dan kecepatan. Persamaan dengan peneliti adalah secara umum membahas dan menekankan pada kecerdasan kinestetik pada kegiatan ekstrakurikuler, serta analisis dan pembahasan datanya, karena peneliti menyajikan penelitian dengan metode kuantitatif, sedangkan skripsi Ummu Mufidatun Aini menyajikan data menggunakan metode kualitatif saja, perbedaan lainnya terletak pada cabang ekstrakurikuler yang diadakan.<sup>14</sup>

#### **F. Sistematika Pembahasan**

Untuk mempermudah pemahaman hasil keseluruhan penelitian ini, dalam menyusun laporan hasil penelitian penulis menggunakan sistematika pembahasan, yaitu secara garis skripsi ini terdiri dari tiga bagian, yaitu :

Pertama, bagian awal yang meliputi: halaman judul, pernyataan keaslian, halaman nota pembimbing, halaman pengesahan, halaman motto, halaman persembahan, abstrak, kata pengantar dan daftar isi.

---

<sup>14</sup> Ummu Mufidatun Aini, "Pengembangan Kecerdasan Kinestetik Pada Siswa Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Beladiri Tapak Suci di MI Muhammadiyah Karang Lewas Kidul Kabupaten Banyumas", Skripsi. (Purwokerto: Institut Agama Islam Purwokerto, 2014).

Kedua, bagian inti dari skripsi meliputi:

BAB I pendahuluan, berisi tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, definisi operasional, tujuan dan manfaat penelitian, kajian pustaka, metode penelitian, serta sistematika pembahasan.

BAB II landasan teori, yang terdiri dari beberapa sub bab, antara lain : sub bab pertama berisi tentang Bola Voli. Sub bab kedua Konsep Pengembangan Kecerdasan Kinestetik. Sub bab ketiga berisi tentang Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli.

BAB III Metode Penelitian, yang meliputi : jenis penelitian, tempat dan waktu penelitian, subjek dan Objek Penelitian, Teknik Pengumpulan Data dan Analisis Data.

BAB IV Pembahasan Hasil Penelitian, yang meliputi: Profil Madrasah serta Pembahasan tentang hasil penelitian, yang terdiri dari Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Permainan Bola Voli di MI Negeri 4 Banjarnegara Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli, Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Permainan Bola Voli, Untuk Mendukung Pengembangan Kecerdasan Kinestetik Siswa, Di Mi Negeri 4 Banjarnegara Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler, Bola Voli dan Analisis Data serta pembahasan.

BAB V Penutup, yang meliputi : Kesimpulan dan Saran. Pada bagian akhir skripsi, berisi Daftar Pustaka, Lampiran-Lampiran dan Daftar Riwayat Hidup

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Bola Voli

Bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim berlawanan. Masing-masing tim memiliki enam orang pemain. Olahraga ini dimainkan dengan memantulkan bola dari ke tangan ke tangan, selanjutnya bola tersebut di jatuhkan ke daerah lawan. Tim lawan yang tidak bisa mengembalikan bola dianggap kalah dalam permainan.<sup>15</sup>

Permainan bola voli merupakan jenis olahraga yang membutuhkan keterampilan dan penguasaan teknik. Hal ini karena mengingat dalam olahraga ini, seorang pemain di tuntut untuk mampu menjaga bola agar tetap berada di udara dan tidak menyentuh tanah. Selain itu, pemain dituntut mampu menciptakan pukulan yang mampu membuat lawan tidak mampu menguasai bola tersebut secara sempurna guna menghasilkan poin. Proses ini bisa tercipta bila seorang pemain mampu menguasai teknik bermain bola voli dengan baik dan benar. Terdapat empat teknik dasar dalam permainan bola voli yang di jabarkan lagi mnjadi tujuh teknik dasar bola voli, diantaranya adalah teknis *passing* bawah *passing* atas, servis bawah, servis atas, *smash*, *blocking*, dan permainan.

Teknik dasar bola voli adalah suatu proses melahirkan keaktifan jasmani pembuktian suatu praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti pada cabang olahraga bola voli.

---

<sup>15</sup>Teguh Sutanto, *Buku Pintar Olahraga*, (Yogyakarta : Pustaka Baru Press, 2016), hlm.80.

## 1. Teknik *passing*

Menurut M. Yunus bahwa, “servis merupakan permulaan untuk memulai pertandingan dilakukan di daerah servis di belakang lapangan sebelah kanan selebar 3 meter”.<sup>16</sup>

*Passing* merupakan teknik menerima bola mengayunkan kembali kearah yang diinginkan. Teknik ini merupakan teknik dasar dalam permainan bola voli dan harus di ketahui oleh mereka yang ingin melakukan permainan tersebut.

Secara umum ada dua jenis teknik *passing* yang dikenal. Kedua jenis teknik *passing* tersebut adalah sebagai berikut:

### a. *Passing* bawah

Pada teknik ini kedua telapak tangan bersatu dengan satu bagian menggenggam bagian telapak tangan lain. Kedua lengan bersikap lurus kebawah dengan bagian bawah siku menghadap ke arah depan. Posisi badan saat melakukan *passing* bawah adalah badan sedikit jongkok yang bertujuan untuk memperkuat tumpuan badan atau kuda-kuda. Arah badan menghadap lurus dengan arah lengan saat mengarahkan bola yang datang, sehingga bisa di ayunkan sesuai dengan arah yang diinginkan.

Biasanya, *passing* bawah digunakan pada saat menerima servis atau juga pada saat menerima pukulan *smash*. *Passing* bawah dipilih karena dengan teknik ini, kekuatan tangan akan lebih kuat dari pada menggunakan *passing* atas.

---

<sup>16</sup> Suhendri, “Pengebangan Model Pembelajaran Permainan Bola Voli Bagi Siswa Putri Kelas VII SMP N 1 Winong Kabupaten Pati Tahun Pelajaran 2010/2011”, Skripsi. (Semarang: Universitas Semarang, 2011), hlm. 18.

Pada teknik ini ketika bola datang maka kedua lengan harus dalam kondisi yang kuat dan sejajar. Tujuannya adalah agar posisi bola tidak berbelok arah setelah bola mengenai lengan. Bola diayunkan ke arah yang dituju diikuti dengan ayunan badan kedepan.

b. *Passing* atas

Teknik ini berbeda dengan teknik *passing* bawah. Pada teknik ini lebih mengutamakan jari jemari kedua tangan. Biasanya teknik ini lebih dipilih pada saat seorang pemain hendak melakukan umpan sebelum dilakukannya pukulan terakhir atau *smash*.

Pemain yang dituntut memiliki keterampilan lebih dalam teknik ini adalah mereka yang berposisi sebagai tosser atau pengumpan. Seorang tosser harus bisa memberikan umpan yang memanjakan pemain lain untuk melakukan smash secara sempurna.

Sebagaimana *passing* bawah posisi badan pada teknik *passing* atas pun hampir sama. Kedua kaki harus sedikit ditekuk untuk membantu menghasilkan lontaran secara baik. Kedua tangan berad disamping dengan posisi telapak tangan membuka. Pada saat bola datang telapak tangan menghadap kearah bola dan menyentuhnya dengan ujung jari.<sup>17</sup>

2. Teknik servis

Menurut M. Yunus bahwa, “servis merupakan permulaan untuk memulai pertandingan dilakukan di daerah servis di belakang lapangan sebelah kanan selebar 3 meter”.<sup>18</sup>

<sup>17</sup> Witono Hidayat, *Buku Pintar Olahraga Bola Voli*, (Jakarta: Anugrah, 2017), hlm. 43-46.

<sup>18</sup> Suhendri, “Pengebangan Model Pembelajaran Permainan Bola Voli Bagi Siswa Putri Kelas VII SMP N 1 Winong Kabupaten Pati Tahun Pelajaran 2010/2011”, Skripsi..., hlm. 18.

Servis merupakan pukulan pertama dengan bola. Melalui pukulan servis ini, sebuah tim bisa melakukan serangan terhadap lawan. Servis yang kuat dan sulit untuk diterima oleh pihak lawan bisa memberikan keuntungan poin pada tim yang melakukan servis tersebut

Teknik dasar dalam melakukan servis ini secara umum memiliki kesamaan, dimana proses servis ini dibagikedalam tiga tahapan seperti berikut:

- 1) Melakukan lemparan bola ke atas
- 2) Memukul bola atau *hit the ball*
- 3) Melakukan gerak akhir.

a. Servis bawah

Jenis servis ini merupakan teknik servis yang paling sering digunakan. Untuk memulai teknik servis bawah, seorang pemain bisa memulai dengan cara menumpukan berat badan pada kaki bagian belakang. Lengan yang kuat digerakan ke belakang dan ke atas.

b. Servis atas

Pada teknik ini dibutuhkan kombinasi kekuatan dan gerakan. Teknik servis ini sering digunakan sebagai sarana untuk melakukan seranga yang mematikan dan menghasilkan poin. Teknik melakukan servis atas dimulai dengan meletakkan bola didepan wajah pemain yang hendak melakukan servis. Lengan yang kuat diletakan dibelakang kepala dalam posisi telapak tangan melengkup.

Setelah bersiap, bola diletakan lurus dengan kepala, kemudian diayunkan hingga ketaas kepaladalam jangkauan lengan. Pada saat bola melayang, lakukan pukulan dengan posisi lengan tetap lurus.<sup>19</sup>

### 3. *Blocking*

Menurut M. Yunus *Blocking* adalah tindakan yang dilakukan untuk membendung benteng pertahanan untuk menengkis serangan dari lawan dan dapat dikatakan bahwa blok merupakan pertahanan yang pertama bagi menahan serangan yang dilakukan oleh lawan dengan cara membendung serangan *smash* didepan jaring.<sup>20</sup>

Hal ini sejalan dengan pendapat witono hidayat bahwa “*blocking* adalah teknik menutup laju bola pada saat bola berada di atas net, dengan tujuan untuk mengembalikan bola secara langsung kearah permainan lawan”.

Teknik *blocking* merupakan teknik yang harus dikuasai oleh semua pemain bola voli. Karena dengan teknik *blocking* ini, serangan lawan melalui *smash* bisa dihambat dan digagalkan.

Teknik ini sangat penting, khususnya untuk menghadapi lawan yang memiliki spiker tangguh. Karena tanpa adanya block, spiker lawan akan dengan leluasa menghantam bola arena permainan kita tanpa adanya hambatan. Sehingga hal ini akan mempermudah mereka dalam mengumpulkan poin untuk mendapatkan kemenangan.

---

<sup>19</sup> Witono Hidayat, *Buku Pintar Olahraga Bola Voli*, (Jakarta: Anugrah, 2017), hlm. 36-39.

<sup>20</sup> Suhendri, “Pengebangan Model Pembelajaran Permainan Bola Voli Bagi Siswa Putri Kelas VII SMP N 1 Winong Kabupaten Pati Tahun Pelajaran 2010/2011”, Skripsi..., hlm. 20-21.

*Blocking* ini bisa dilakukan oleh satu orang, dua orang, atau juga tiga orang secara bersamaan. Namun secara umum, biasanya *blocking* dilakukan oleh satu atau dua orang pemain saja.

Untuk bisa melakukan *blocking* dengan baik, seorang pemain harus mampu memperkirakan arah dan waktu datangnya bola. Kemampuan ini harus dilatih secara kontinyu karena berkaitan dengan pengambilan keputusan secara cepat di lapangan.<sup>21</sup>

#### 4. Teknik *smash*

*Smash* adalah tindakan memukul bola yang lurus kebawah dengan tenaga atau dorongan yang kuat sehingga bola akan bergerak ceoat dan menukik melewati atas jarring dan lapangan lawan dan lawan akan sulit menerimanya.<sup>22</sup> Pada dasarnya, inti dari permainan bola voli yang ditunggu oleh para penonton adalah pada saat pemain melakukan *smash*. *Smash* merupakan pukulan yang wajib dikuasai oleh pemain bola voli. Tanpa melakukan *smash*, mustahil sebuah tim dapat memenangkan pertandingan.

Seorang pemain yang berposisi untuk melakukan *smash* disebut spiker. Pemain pada posisi ini harus memiliki kemampuan melompat dan juga kekuatan pukulan sekeras mungkin.

Secara umum proses, proses melakukan *smash* dibagi kedalam empat fase. Keempat fase tersebut adalah sebagai berikut:

---

<sup>21</sup> Witono Hidayat, *Buku Pintar Olahraga Bola Voli*, (Jakarta: Anugrah, 2017), hlm. 50-51.

<sup>22</sup> Suhendri, "Pengebangan Model Pembelajaran Permainan Bola Voli Bagi Siswa Putri Kelas VII SMP N 1 Winong Kabupaten Pati Tahun Pelajaran 2010/2011", Skripsi..., hlm. 20.

a. Fase lari

Fase lari merupakan tahap awal sebelum pemain melakukan *smash*. pada fase ini pemain akan menghampiri arah bola yang akan meluncur turun.

b. Fase melompat

Pada fase ini, pemain harus menggunakan tumpuan kaki yang terkuat saat melompat. Karena dengan tumpuan kaki yang kuat akan membantu mencapai lompatan yang optimal.

c. Fase memukul

Fase ini merupakan saat dimana bola datang dan dilakukan proses pemukulan bola. Saat memukul bola dilakukan dengan telapak tangan membuka dan sedikit mengarah kebawah. Sehingga nantinya, bola yang dipukul bisa meluncur kedalam area permainan lawan.

d. Fase mendarat

Setelah memukul, badan akan meluncur kebawah. Saat mendarat, badan ditebuk sedikit kedepan dan digunakan kedua kaki sebagai tumpuan. Saat mendarat, posisi kaki sedikit ditebuk sebagai cara untuk mendapatkan keseimbangan.<sup>23</sup>

5. Permainan

Permainan dalam ekstrakurikuler bola voli, di bagi atas dua aspek kemampuan siswa yaitu:

---

<sup>23</sup> Witono Hidayat, *Buku Pintar Olahraga Bola Voli*, (Jakarta: Anugrah, 2017), hlm. 46-49.

- a. Kemampuan menggunakan strategi dalam memenangkan pertandingan permainan.
- b. Kemampuan mengelola objek, respon dan reflek dalam menerima umpan bola pada setiap tugas posisi pemain terdapat tiga posisi dalam permainan bola voli, yaitu : tosser, libero, dan spiker.<sup>24</sup>

Bola voli adalah salah satu kegiatan olahraga yang melatih kecerdasan kinestetik pada siswa yang di aplikasikan melalui kemampuan teknik dasar bola voli. Olahraga merupakan salah satu cara mengembangkan kecerdasan kinestetik, menurut Sitiatava Rizema Putra, kecerdasan kinestetik dimiliki oleh seorang atlet dalam memecahkan masalah, menciptakan produk, atau mengemukakan gagasan dan emosi.<sup>25</sup> Atlet bola voli merupakan salah satu atlet yang dapat mengembangkan kecerdasan kinestetik dalam kegiatan olahraga.

## **B. Konsep Kecerdasan Kinestetik**

### **1. Pengertian Kecerdasan Kinestetik**

Setiap manusia yang dilahirkan pasti memiliki kecerdasan yang berbeda-beda. Kecerdasan yang Allah SWT berikan kepada setiap manusia tidak dengan begitu saja dapat dimunculkan oleh manusia itu sendiri, namun membutuhkan sebuah proses yang sangat panjang.

---

<sup>24</sup> Witono Hidayat, *Buku Pintar Olahraga Bola Voli*, (Jakarta: Anugrah, 2017), hlm. 58-60.

<sup>25</sup> Sitiatava Rizema Putra, *Panduan Pendidikan Berbasis Bakat Siswa*, Jogjakarta: Diva Press, 2013), hlm. 65

Intelegensi akan berkembang salah satunya melalui pembelajaran oleh sekolah, dimana guru perlu mengembangkan suatu program pembelajaran yang dapat memberdayakan dan mengembangkan intelegensi-intelegensi tersebut yang dimiliki setiap peserta didik untuk mencapai kompetensi tertentu dalam suatu kurikulum, dan akhirnya peserta didik menjadi cerdas seluruh intelegensinya berkembang dan seimbang.<sup>26</sup>

Kecerdasan kinestetik merupakan salah satu dari kecerdasan majemuk (*multiple intelegensi*) yang dikemukakan Howard Gardner, seorang psikologi perkembangan dan professor pada Harvard university, dari *project hero* (kelompok riset) pada tahun 1983. Gardner memaparkan teori kecerdasan majemuknya (*multiple intelegences*) dalam delapan aspek kecerdasan, yaitu kecerdasan linguistik (*word smart*), kecerdasan logika matematika (*number/reasoning smart*), kecerdasan kinestetik (*body smart*), kecerdasan spasial (*picture smart*), kecerdasan musical (*musical smart*), kecerdasan intrapersonal (*self smart*), kecerdasan interpersonal (*people smart*), dan kecerdasan naturalis (*natural smart*).<sup>27</sup> Kedelapan kecerdasan ini bekerjasama dalam satu jalinan yang unik dan rumit, setiap manusia memiliki kecerdasan ini dengan kadar yang berbeda-beda.<sup>28</sup>

Gardner mengemukakan dalam penelitiannya tentang kecerdasan manusia pada hakikatnya setiap manusia memiliki delapan spektrum

---

<sup>26</sup> Udin S. Winataputra, *Teori Belajar Dan Pembelajaran*, (Jakarta: Universitas Terbuka, 2012), hlm. 5. 4.

<sup>27</sup> Yuliani Nurani Sujiono Dan Bambang Sujiono, *Bermain Kreatif Berbasis Kecerdasan Jamak*, (Indonesia: PT Indeks, 2010), hlm. 55.

<sup>28</sup> Adi W. Gunawan, *Genius Learning Strategi*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2003), hlm. 222.

kecerdasan yang berbeda-beda dan menggunakannya dengan cara-cara yang individual setiap orang dapat menggunakannya ke semua kecerdasan samapai suatu tingkat yang memadai serta setiap kecerdasan bekerja sama satu dengan yang lainnya secara kompleks karena tiap dalam kecerdasan ada berbagai cara untuk menumbuhkan salah satu aspeknya.<sup>29</sup>

Agar dapat mengetahui kecerdasan yang dimiliki anak, perlu mengenali kecerdasan anak terlebih dahulu. Untuk mengenali kecerdasan pada anak salah satunya dengan mengamati kegiatan yang dilakukan anak untuk mengisi waktu luangnya karena kegiatan atau aktifitas yang mereka lakukan merupakan cara mereka menunjukkan jenis kecerdasan yang mereka miliki.

Paradigma kecerdasan seorang anak bagi sebagian besar orang tua hanya melihat dari kemampuan kognitif anak, padahal bisa saja anak memiliki kemampuan yang menonjol dalam bidang seni, olahraga, bahasa dan lain-lain. Adapun sifat-sifat dari kecerdasan adalah :<sup>30</sup>

a. Adaptif

Anak akan menunjukkan respon yang fleksibel bila ada stimulus dalam berbagai situasi dan masalah. Sehingga anak tahu bagaimana cara untuk memecahkan masalah.

b. Kemampuan belajar

Setiap anak memiliki potensi yang berbeda-beda. Potensi kecerdasan yang tinggi memungkinkan seseorang dapat menangkap apa yang sedang

---

<sup>29</sup> Yuliani Nurani Sujiono Dan Bambang Sujiono, *Bermain Kreatif Berbasis Kecerdasan Jamak ...*, hlm. 48.

<sup>30</sup> Sri Widiyanti Dan Utami Widijati, *Mengoptimalkan 9 Zona Kecerdasan Majemuk Anak*, (Yogyakarta: Luna Publisher, 2008), hlm. 3-4.

dipelajarinya karena daya ingatnya memang kuat. Sementara anak yang potensi kecerdasannya relatif rendah memerlukan waktu yang lebih banyak dan harus di jelaskan secara berulang-ulang.

c. Belajar dan pengalaman

Anak apabila berbuat atau melakukan sesuatu akan melihat dari pengalaman-pengalaman sebelumnya sehingga anak dapat menganalisis dan memahami situasi baru. Anak juga senantiasa menunjukkan kreativitasnya.

Lebih jelasnya terdapat ciri-ciri anak cerdas, yaitu sebagai berikut:<sup>31</sup>

- a. Anak berkembang sesuai dengan usianya
- b. Anak punya rasa ingin tahu yang besar dan dorongan bereksplorasi terhadap lingkungan sekelilingnya
- c. Anak banyak bertanya untuk mengetahui sesuatu yang baru dan dilakukannya terus menerus
- d. Anak dapat menyelesaikan tugasnya dengan penuh konsentrasi
- e. Mudah menangkap intruksi yang diberikan
- f. Adanya kesadaran yang tinggi untuk menemukan dan mencari sesuatu

Pada dasarnya kapasitas kecerdasan seorang anak dimulai sejak usia dini, jauh usia sekolah. Pada usia empat tahun, kecerdasan anak mencapai 50 persen. Sedangkan pada usia anak delapan tahun kapasitas anak mencapai 80

---

<sup>31</sup> Sri Widiyanti Dan Utami Widijati, *Mengoptimalkan 9 Zona Kecerdasan Majemuk Anak ...*, hlm. 7-8.

persen. Kecerdasan mencapai 100 persen setelah anak berusia 18 tahun.<sup>32</sup> Oleh karena itu pendidikan anak usia dini menjadi hal yang sangat penting untuk membantu dan mengembangkan kecerdasan anak.

Menurut pendapat Adi W Gunawan bahwa “kecerdasan kinestetik adalah kemampuan dalam menggunakan tubuh secara terampil untuk mengungkapkan ide atau pemikiran dan perasaan”.<sup>33</sup> Dari beberapa pendapat tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa kecerdasan kinestetik adalah kemampuan untuk melakukan kordinasi, keseimbangan atau ketangkasan, kekuatan, fleksibilitas, kecepatan dan juga kemampuan untuk mengontrol gerakan-gerakan tubuh. Kecerdasan kinestetik sangat dibutuhkan manusia untuk melakukan aktivitas sehari-hari baik untuk olahraga, bekerja, santai dan lain-lain.<sup>34</sup> Bergerak memiliki komponen-komponen utama dalam mengembangkan kecerdasan kinestetik, berikut ini beberapa alasannya<sup>35</sup>:

a. Meningkatkan kemampuan psikomotor

Kemampuan psikomotor merujuk pada mengkoordinasikan bagian-bagian tubuh seseorang dengan otak. Orang yang memiliki kemampuan ini akan memberi tanggapan lebih cepat dan tepat terhadap secara fisik. Dasar yang penting untuk membangun kemampuan psikomotor yang baik dalam diri seseorang adalah dengan meningkatkan keterampilan seorang. Terdapat dua kemampuan motorik yakni motorik kasar dan halus.

---

<sup>32</sup> Sri Widiyanti Dan Utami Widijati, *Mengoptimalkan 9 Zona Kecerdasan Majemuk Anak ...*, hlm. 5.

<sup>33</sup> Adi W. Gunawan, *Genius Learning Strategi...*, hlm. 240.

<sup>34</sup> Sri Widiyanti Dan Utami Widijati, *Mengoptimalkan 9 Zona Kecerdasan Majemuk Anak ...*, hlm. 170.

<sup>35</sup> May Lwin, *Cara Mengembangkan Berbagai Komponen Kecerdasan*, (Yogyakarta: PT Indeks, 2008), hlm. 170

Motorik kasar merujuk pada seluruh kordinasi tubuh, dapat diasah melalui aktivitas dasar seperti berlari, melompat dan menangkap. Sedangkan motorik halus merujuk pada penggunaan tangan dan jari.

b. Meningkatkan keterampilan sosial

Seorang anak yang bermain dengan orang tuanya akan berkembang lebih baik secara sosial. Mereka mampu berinteraksi dengan baik dan mampu meningkatkan keterampilan sosial interaktif mereka untuk bekerja sama dengan orang lain. Aktivitas fisik juga memberikan banyak kesempatan bagi anak untuk berinteraksi dengan teman sebayanya.

Selanjutnya anak-anak dengan kecerdasan kinestetik yang tinggi akan mengungkap siapa diri mereka dengan baik. Hal ini akan meningkatkan keterampilan komunikasi secara keseluruhan yang penting ketika belajar bagaimana berinteraksi dengan orang lain.

c. Membangun rasa percaya diri dan harga diri

Dalam suatu aktivitas anak-anak mudah didorong untuk mencoba dan gagal, dan terus berusaha tanpa merasa tidak mampu. Ketika mereka menguasai kemampuan fisik yang lebih baik, harga diri mereka meningkat. Seseorang anak yang merasa bahwa dia secara fisik setingkat dengan anak-anak yang lainnya akan lebih yakin ketika berpartisipasi dalam aktivitas kelompok. Anak-anak yang sadar akan kemampuan fisik mereka akan dengan mudah untuk memanfaatkannya dan merasa lebih yakin ketika dihadapkan dengan segala situasi.

d. Meletakkan fondasi gaya hidup *sporty*

Seorang anak yang dibina melalui kecerdasan kinestetik akan merasa dirinya telah membangun dengan gaya hidup olahragawan. Seseorang yang mudah memiliki aktifitas olahraga tertentu kemungkinan besar akan berpartisipasi dalam aktivitas tersebut. Anak yang memiliki kecerdasan kinestetik akan menunjukkan sikap senang terhadap upaya secara aktif dan mereka akan mempertahankannya.

e. Meningkatkan kesehatan

Aktifitas fisik sangat bagus untuk membentuk fondasi yang penting bagi kesehatan. Orang yang senang berolahraga akan lebih bugar dan lebih sehat dari pada orang yang tidak senang berolahraga. Anak yang berolahraga akan lebih kecil kemungkinannya memiliki resiko yang terkait dengan masalah penyakit.

Kecerdasan kinestetik yaitu kemampuan untuk menggunakan seluruh tubuh dalam mengekspresikan ide, perasaan dan menggunakan tangan untuk menghasilkan atau mentransformasi sesuatu. Lebih singkatnya kecerdasan kinestetik adalah kecerdasan seluruh tubuh dan juga kecerdasan tangan. Sedangkan kecerdasan kinestetik menurut Amstrong adalah suatu kecerdasan dimana saat mnggunakannya seseorang mampu atau terampil menggunakan anggota tubuhnya untuk melakukan gerakan. Pandangan yang lebih spesifik lagi bahwa kecerdasan kinestetik adalah kemampuan seluruh tubuh, keterampilan menggunakan tangan atau menciptakan sesuatu dan kemampuan-kemampuan fisik yang spesifik.

## 2. Karakteristik Kecerdasan Kinestetik

Kecerdasan kinestetik melibatkan kemampuan fisik yang spesifik, seperti kordinasi, keseimbangan, ketangkasan, kekuatan, flesksibilitas, dan kecepatan.<sup>36</sup> Orang yang memiliki kecerdasan ini biasanya memproses informasi melalui perasaan yang dirasakan melalui aspek badaniyah atau jasmaniyah. Mereka sangat hebat menggerakkan otot-otot besar dan kecil dan senang melakuakn aktifitas fisik dan berbagai jenis olahraga<sup>37</sup>.

Anak yang memiliki kecerdasan kinestetik sangat cerdas dalam hal olah tubuh. Mereka sangat terampil dalam melakukan hal fisik menengani benda-benda, dan sangat pandai dalam hal kordinasi tangan-mata. Sementara itu karakteristik orang-orang yang memiliki kecerdasan kinestetik yaitu, mereka sangat terampil dan hebat melakukan hal-hal sebagai berikut: berolahraga, berakting atau pemain peran, bongkar pasang benda-benda, meniru ekspresi wajah, menari/berdansa, membuat sesuatu, dan bekerja di luar rumah.<sup>38</sup>

Kecerdasan kinestetik melibatkan kemampuan untuk menggerakkan alat-alat tubuh sesuai dengan fungsinya, bahkan mampu mengolah gerakan tubuh yang menarik. Anak dapat dikatakan memiliki kecerdasan kinestetik ketika anak mampu meggerakkan alat-alat tubuh sesuai dengan fungsinya bahkan mampu mengolah gerakan tubuh yang menarik dan mampu

---

<sup>36</sup> Muhammad Yaumi Dan Nurdin Ibrahim, *Pembelajaran Berbasis Kecerdasan Jamak (Multiple Intellegence)*, (Jakarta: Kencana, 2012), hlm. 18

<sup>37</sup> Muhammad Yaumi, *Pembelajaran Berbasis Kecerdasan Jamak (Multiple Intellegence) ...*, hlm. 105

<sup>38</sup> Sri Widiанти Dan Utami Widijati, *Mengoptimalkan 9 Zona Kecerdasan Majemuk Anak ...*, hlm. 170.

mengkordinasikan antar otak dan tubuh, serta mampu menggerakkan gerakan tubuh secara optimal menjadi suatu gerakan yang dinamis dan bisa dinikmati.

Sementara terdapat ciri-ciri lain anak yang memiliki kecerdasan kinestetik diataraya sebagai berikut:<sup>39</sup>

- a. Banyak bergerak ketika mendengarkan sesuatu
- b. Aktif dalam kegiatan fisik, seperti berenang, hiking, bersepeda dan *skateboard*.
- c. Perlu menyentuh apa yang dipelajarinya
- d. Menikmati gerakan melompat, lari gulat dan gerakan fisik yang sejenisnya.
- e. Menikmati kegiatan dengan tanah liat, melukis dengan jari, atau kegiatan kotor lainnya.
- f. Pandai meniru gerakan kebiasaan, atau perilaku orang lain.
- g. Bereaksi secara fisik terhadap jawaban terhadap masalah yang dihadapi.
- h. Memperlihatkan keterampilan dalam bidang kerajinan tangan, seperti kerajinan kayu, menjahit, mengukir memahat.
- i. Suka membongkar berbagai benda kemudian menyusunnya lagi.
- j. Berprestasi dalam mata pelajaran olahraga, meknik dan yang bersifat kompetitif.

Anak dengan kecerdasan kinestetik tentunya mempunyai kemampuan lebih dibanding dengan yang lain. Ciri-ciri anak menurut Sri Widijati antara lain:<sup>40</sup>

---

<sup>39</sup> Luk Luk Nur Mufidah, *Brain Based Teaching And Learning*, (Yogyakarta: Teras 2014), hlm. 81-82.

- a. Senang kegiatan fisik, seperti melompat-lompat, olahraga atau permainan fisik dan sebagainya
- b. Suka dan bisa menirukan perilaku atau gerakan orang lain dengan baik
- c. Bergerak-gerak ketika sedang duduk
- d. Memiliki gerak control pada gerak keseimbangan, ketangkasan, dan keanggunan dalam bergerak.

Sedangkan menurut Andi Sri Suryati Amal anak yang mamiliki kecerdasan kinestetik memiliki karakteristik diantaranya:<sup>41</sup>

- a. Menonjol dalam bidang olahraga
- b. Tidak bisa duduk diam dalam waktu yang lama
- c. Pandai menirukan gerakan badan dan wajah orang lain
- d. Tangkas dalam kegiatan yang membutuhkan keterampilan tangan
- e. Menggunakan badannya untuk mengekspresikan dirinya.

Anak yang memiliki kecerdasan kinestetik yang tinggi dapat dilihat dari sejak lahir mereka sudah dapat menirukan berbagai gerakan, mereka berfikir cepat dalam bisang kinestetik. Apabila anak memiliki kecerdasan kinestetik yang tinggi, maka kecerdasan lainnya akan memengaruhi pada diri anak tersebut.

Beberapa orang terkenal yang memiliki kecerdasan kinestetik diantaranya adalah Tiger Woods Pegolf terbaik di Amerika, Pak Se Ri juara golf wanita internatioanal dan pemain tenis terbaik Amerika Andre Agassi.<sup>42</sup>

### 3. Cara menstimulasi kecerdasan kinestetik anak

Pada dasarnya setiap anak telah memiliki kecerdasan yang telah disebutkan sebelumnya, dan kebanyakan anak memilki kecerdasan yang dominan dengan gaya belajar yang berbeda yang dominan dengan gaya

---

<sup>40</sup> Sri Widiandi Dan Utami Widijati, *Mengoptimalkan 9 Zona Kecerdasan Majemuk Anak ...*, hlm. 171-172.

<sup>41</sup> Yahya Khan, *Pendidikan Karakter Berbasis Potensi Diri*, (Yogyakarta: Pelangi Publishing, 2010), hlm. 38.

<sup>42</sup> May Lwin, *Cara Mengembangkan Berbagai Komponen Kecerdasan ...*, hlm. 169.

belajar yang berbeda yang diekspresikan dengan gaya yang berbeda pula. Gardner berpendapat bahwa seluruh potensi otak yang dimiliki anak diberi kesempatan yang sama berbagai dalam aktifitas dan stimulus yang diberikan dan disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing.

Menurut Tadkirotun Musfiroh anak yang memiliki kecerdasan kinestetik perlu diberi stimulus berupa tugas-tugas motorik halus seperti menggunting, melipat, menjahit, menempel merajut, menyambung mengecat, dan menulis, serta motorik kasar seperti berlari, melompat, berguling, meniti titian, berjalan satu kaki, senam irama, merayap, dan lari jarak pendek. Sesuai sifat anak yaitu suka bergerak, proses belajar hendaklah memperhatikan kecenderungan ini.<sup>43</sup>

Kecerdasan gerak pada manusia menuntut kordinasi antara otak dan tubuh. Ada beberapa cara untuk melatih kecerdasan gerak tubuh sedini mungkin, dengan cara sebagai berikut:<sup>44</sup>

- a. Anak diajarkan mengenal lingkungan dan menjelajahinya dengan sentuhan
- b. Anak diajarkan bermain ketangkasan gerak tubuh sebagai simbol, mendemonstrasikan kemampuan mengolah gerak tubuh
- c. Anak perlu menyentuh objek yang dipelajari, misalnya ketika guru menerangkan tentang alat peraga.

Sebagai orang tua yang mengetahui pasti perkembangan anak, anak perlu diberi rangsangan sejak dini seperti memberikan permainan edukatif, agar dapat mengoptimalkan kecerdasan kinestetik pada anak. Contohnya

---

<sup>43</sup> Tadkirotun Musfiroh, *Pengembangan Kecerdasan Majemuk*, (Tangerang: Universitas Terbuka, 2014), hlm. 1.17

<sup>44</sup> Sri Widiyanti Dan Utami Widijati, *Mengoptimalkan 9 Zona Kecerdasan Majemuk Anak ...*, hlm. 170-171.

permainan yang berhubungan dengan kecerdasan kinestetik adalah sebagai berikut:<sup>45</sup>

a. Slam n'jam

Permainan ini dimainkan dengan cara memasukan bola ke dalam keranjang. Permainan ini bisa dilatih dengan koordinasi mata dan tangan, mengembangkan motorik kasar dan motorik halusya serta melatih respon.

b. Melatih anak menari, bermain peran, permainan dengan gerakan tangan, melompat, berlari, bermain drama, latihan-latihan olah tubuh dan sebagainya.

c. Bermain dorong-dorongan

d. Papan keseimbangan

e. Bermain ball game, aneka permainan dengan bola

f. Melatih membereskan kamar

Terdapat juga stimulus untuk kecerdasan kinestetik pada anak, diantaranya adalah sebagai berikut:<sup>46</sup>

a. Anak diajarkan untuk menari, karena dengan mengajarkan anak menari menuntut keseimbangan, keselarasan gerak tubuh, kekuatan, dan kelenturan otot

b. Bermain peran/drama, karena melalui bermain peran/drama gerak tubuh anak dapat terangsang. Kegiatan ini menuntut untuk menyesuaikan dengan perannya, bagaimana berekspresi, dan juga gerakan tangan.

---

<sup>45</sup> Sri Widiанти Dan Utami Widijati, *Mengoptimalkan 9 Zona Kecerdasan Majemuk Anak ...*, hlm.172.

<sup>46</sup> Yuliani Nurani Sujiono Dan Bambang Sujiono, *Bermain Kreatif Berbasis Kecerdasan Jamak ...*, hlm. 59.

- c. Latihan keterampilan fisik. Latihan fisik dapat membantu meningkatkan keterampilan motorik pada anak.
- d. Anak diajarkan olahraga, olahraga dilakukan sesuai dengan perkembangan motorik anak, seperti berenang, sepak bola, bola voli, bulu tangkis ataupun senam.

Dari beberapa pendapat diatas, cara menstimulasi kecerdasan kinestetik pada anak dapat dilakukan dengan berbagai cara diantaranya adalah dengan melatihnya berolahraga, memeberikan fasilitas kepada anak agar dapat mengekspresikan berbagai bentuk gerakan.

Stimulasi kecerdasan kinestetik pada anak sebaiknya dilakukan sejak sedini mungkin dengan tujuan agar kelak anak dapat memiliki kemampuan dalam kecerdasan kinestetik dan memupuk bakat yang dimiliki oleh anak. Apabila sejak dini anak diberi stimulus berupa rangsangan atau permainan maka akan memberi dampak pada kecerdasan anak.

Olahraga merupakan salah satu cara mengembangkan kecerdasan kinestetik, menurut Sitiatava Rizema Putra, kecerdasan kinestetik dimiliki oleh seorang atlet dalam memecahkan masalah, menciptakan produk, atau mengemukakan gagasan dan emosi.<sup>47</sup> Salah satu atlet yang dapat mengembangkan kecerdasan kinestetik dalam olahraga adalah atlet bola voli. Kegiatan sekolah yang dapat mengembangkan kemampuan bola voli salah satunya melalui kegiatan ekstrakurikuler.

---

<sup>47</sup> Sitiatava Rizema Putra, *Panduan Pendidikan Berbasis Bakat Siswa*, Jogjakarta: Diva Press, 2013), hlm. 65

## C. Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli

### 1. Pengertian Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli

Kegiatan ekstrakurikuler sesuai Kepmendiknas yaitu bagian yang tidak dapat terpisahkan dari keseluruhan program pendidikan di sekolah dan sebagai realisasi dari perencanaan pendidikan yang tercantum dalam kalender sekolah.<sup>48</sup>

Menurut Jamal Ma'mur Asmani, ekstrakurikuler diartikan sebagai kegiatan pendidikan di luar jam tatap muka. Kegiatan tersebut dilakukan di dalam dan/di luar lingkungan sekolah dalam rangka memperluas pengetahuan, meningkatkan keterampilan, dan menginternalisasi nilai-nilai atau berbagai aturan agama serta norma-norma sosial, baik lokal, nasional maupun global.<sup>49</sup>

Sedangkan menurut Utami Munandar, kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilaksanakan diluar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan program yang sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah.<sup>50</sup> Ekstrakurikuler memiliki urgensi khusus karena memberi kesempatan pada murid-murid untuk berusaha dan mencoba berbagai kegiatan dan membekalinya dengan banyak pengalaman dan percobaan.<sup>51</sup>

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan wahana terbaik untuk mengasah bakat anak. Kurikulum di Indonesia sudah sangat ketat, apalagi sekolah di bawah kementerian agama republik Indonesia, selain kurikulum Diknas juga ada kurikulum kementerian agama di tambah lagi dengan muatan lokal yang jumlahnya sangat banyak, akhirnya konsentrasi anak terpecah belah, tiak jelas target yang ingin dicapai dan strategi yang dilakukan untuk meraih sukses dalam hidup.<sup>52</sup> Disinilah ekstrakurikuler berperan sebagai wadah yang tepat

---

<sup>48</sup>Jamal Ma'mur Asmani, *Kiat Mengembangkan Bakat Anak di Sekolah*, (Yogyakarta: Diva Press, 2012),..., hlm. 155.

<sup>49</sup> Jamal Ma'mur Asmani, *Kiat Mengembangkan Bakat Anak di Sekolah ...*, hlm. 151.

<sup>50</sup> Utami Munandar, *Pengembangan Kreativitas Bakat Anak di Sekolah ...*, hlm. 138.

<sup>51</sup> G. Frederic Kuder Dan Blance B. Poulson, *Mencari Bakat...*, hlm. 49.

<sup>52</sup> Jamal Ma'mur Asmani, *Kiat Mengembangkan Bakat Anak di Sekolah ...*, hlm. 150.

bagi siswa untuk mengembangkan kecerdasan yang sesuai dengan potensi yang dimilikinya.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan sekolah yang dianggap penting. Kegiatan sekolah dapat membentuk tradisi, kemahiran, nilai dan daya pikir yang seharusnya dalam rangka kebersambungan pengajaran dan partisipasi dalam pengajaran. Murid-murid yang mengikuti aktifitas ini biasanya memiliki kemampuan untuk menyelesaikan fungsi akademisnya, dan memiliki tingkat kecerdasan tinggi. Dengan demikian sekolah mempunyai fungsi dalam melejitkan kecerdasan.<sup>53</sup>

Dalam proses pengembangan diri kegiatan ekstrakurikuler memiliki peran yang besar untuk mendukung peningkatan minat dan bakat peserta didik. Proses pengembangan diri yang memperlihatkan aspek-aspek psikologi sosial peserta didik dan aspek pengembangan mutakhir ilmu pengetahuan dan teknologi, misalnya mengenai teori kecerdasan ganda (*multiple intelligences*) dan teori keberbakatan.<sup>54</sup>

Kegiatan ekstrakurikuler yang dimaksud adalah untuk pengembangan salah satu bidang pelajaran yang diminati oleh sekelompok siswa misalnya, bidang olahraga, kesenian, kepramukaan, dan berbagai macam keterampilan yang diselenggarakan oleh sekolah diluar jam pelajaran biasa.<sup>55</sup> Setiap sekolah dalam melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler memiliki variasi sendiri.

---

<sup>53</sup> Muhamad Rasyid Dimas, *25 Cara Mempengaruhi Jiwa Dan Akal Anak*, (Jakarta: Pustaka Kautsar, 2006), hlm. 126.

<sup>54</sup> Suparlan, *Tanya Jawab Pengembangan Kurikulum Dan Materi Pembelajaran*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2011), hlm. 106-107.

<sup>55</sup> Suryosubroto B, *Proses Belajar Mengajar Di Sekolah*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2009), hlm. 286.

Karena karakteristik yang dimiliki setiap sekolah memiliki perbedaan. Memiliki visi misi dan tujuan sekolah yang berbeda pula. Kemampuan guru dalam mengembangkan kecerdasan siswa memiliki pengaruh yang besar terhadap jenis kegiatan ekstrakurikuler di sekolah tersebut.

Bola voli adalah salah satu kegiatan olahraga yang melatih kecerdasan kinestetik pada siswa. Bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim berlawanan. Masing-masing tim memiliki enam orang pemain. Olahraga ini dimainkan dengan memantulkan bola dari ke tangan ke tangan, selanjutnya bola tersebut di jatuhkan ke daerah lawan. Tim lawan yang tidak bisa mengembalikan bola dianggap kalah dalam permainan.<sup>56</sup>

Jadi kegiatan ekstrakurikuler bola voli adalah kegiatan di luar jam pelajaran olahraga yang dimainkan oleh dua tim berlawanan. Masing-masing tim memiliki enam orang pemain. Olahraga ini dimainkan dengan memantulkan bola dari ke tangan ke tangan, selanjutnya bola tersebut di jatuhkan ke daerah lawan. Tim lawan yang tidak bisa mengembalikan bola dianggap kalah dalam permainan.

## 2. Visi dan Misi Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli

Visi kegiatan ekstrakurikuler adalah berkembangnya potensi bakat dan minat secara optimal. Selanjutnya mengharapkan tumbuhnya kemandirian dan kebahagiaan anak didik yang berguba bagi diri sendiri, keluarga dan masyarakat. Sedangkan misi ekstrakurikuler ada dua yaitu:

---

<sup>56</sup>Teguh Sutanto, *Buku Pintar Olahraga*, (Yogyakarta : Pustaka Baru Press, 2016), hlm. 80.

- a. Pertama, menyediakan sejumlah kegiatan yang dipilih oleh anak didik sesuai kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka
- b. Kedua, menyelenggarakan kegiatan yang memberikan kesempatan bagi anak didik untuk mengekspresikan diri secara bebas melalui kegiatan mandiri atau kelompok.<sup>57</sup>

### 3. Fungsi Kegiatan Ekstrakurikuler

Sementara itu ekstrakurikuler memiliki fungsi pengembangan, rekreatif, sosial, dan persiapan karier.<sup>58</sup> Fungsi pengembangan adalah fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan kreativitas anak didik sesuai dengan potensi minat, bakat mereka. Fungsi sosial adalah fungsi ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan rasa tanggung jawab sosial anak didik. Fungsi rekreatif merupakan fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan suasana rileks, mengembirakan, dan menyenangkan bagi anak didik yang menunjang bagi proses perkembangan. Fungsi persiapan karier, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan persiapan karier anak didik.<sup>59</sup>

### 4. Aspek-Aspek Ekstrakurikuler Bola Voli

Ada berapa aspek dalam permainan bola voli, yaitu sebagai berikut:<sup>60</sup>

---

<sup>57</sup>Jamal Ma'mur Asmani, *Kiat Mengembangkan Kiat Mengembangkan Bakat Anak di Sekolah ...*, hlm. 152.

<sup>58</sup> Jamal Ma'mur Asmani, *Kiat Mengembangkan Bakat Anak di Sekolah...*, hlm. 152

<sup>59</sup> Jamal Ma'mur Asmani, *Kiat Mengembangkan Bakat Anak di Sekolah...*, hlm. 153.

<sup>60</sup> Siti Syamsiyah, "Meningkatkan Kecerdasan Kinestetik Melalui Games Ball (Permainan Bola), Pada Anak Kelompok Bermain Masjid Syuhada", Skripsi (Yaogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta, 2014), hlm. 18.

a. Aspek teknik

Seorang pemain perlu menguasai bermacam-macam tipe pukulan yang mengandung factor kesulitan yang tinggi sehingga lawan akan mengalami kesulitan dalam mengambil bola. Disamping penguasaan teknik pukulan yang efisien dan otomatis, maka perlu dilakukan pengulangan latihan dari jenis pukulan tertentu.

Faktor teknik berhubungan erat dengan keterampilan khusus yang di miliki oleh atlet dan bisa ditingkatkan untuk menghasilkan prestasi yang maksimal. Latihan yang teratur dan intensif dengan baik dan benar dapat mengembangkan keterampilan khusus dan mengoptimalkan keterampilan atlet tersebut.

b. Teknik fisik

Fisik yang kuat merupakan salah satu asset penting yang harus dipertahankan oleh seorang atlet. Aspek fisik berkaitan dengan daya tahan, kecepatan, fleksibilitas, koordinasi gerak, dan kekuatan seorang atlet, baik dalam pertandingan maupun latihan.

c. Aspek teknik dan strategi

Setiap pemain berusaha mengarahkan segala macam tipu daya sehingga pukulannya sukar diterka lawan kemana bola akan ditempakan. Membuat segala macam siasat sehingga lawan akan terperangkap dan masuk ke cara bermain yang justru dikhendaki dan menguntungkan. Karen akan mudah di matikan. Bagaimana tingginya aspek teknik dan

kemampuan fisik, tidak akan menolong bila tidak dilengkapi dengan teknik yang jitu dan strategi yang baik.

d. Aspek psikologis

Jiwa manusia merupakan sumber gerak fisik yang dipergunakan untuk menghasilkan teknik yang baik. Untuk mengahakan lawan diperlukan tekad dan motivasi yang kuat untuk memenangkan pertandingan, memiliki kecerdasan, memiliki keberanian bertanding, kemampuan menghadapi tekanan berat yang datang dari lawan, penonton. Maupun tekanan yang datang dari diri sendiri.

5. Tujuan Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli

Adapun tujuan kegiatan ekstrakurikuler sesuai tujuan yang tercantum dalam Permendiknas Nomor 39 adalah sebagai berikut:<sup>61</sup>

- a. Mengembangkan potensi siswa secara optimal, yang meliputi bakat, minat dan kreativitas
- b. Memantapkan kepribadian siswa untuk mewujudkan ketahanan sekolah sebagai lingkungan pendidikan sehingga terhindar dari usaha dan pengaruh negatif dan bertentangan dengan tujuan pendidikan
- c. Mengaktualisasi potensi siswa dalam pencapaian prestasi unggulan sesuai bakat minat
- d. Menyiapkan siswa agar menjadi warga masyarakat yang berakhlak mulia, demokratis, menghormati hak asasi manusia dalam rangka mewujudkan masyarakat madani (*civil society*).

---

<sup>61</sup> Jamal Ma'mur Asmani, *Kiat Mengembangkan Bakat Anak di Sekolah...*, hlm. 152-153.

## **D. Metode Pengajaran Kecerdasan Kinestetik pada Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli**

Metode yang digunakan merupakan suatu cara yang digunakan untuk memudahkan penyampaian materi untuk mencapai suatu proses yang sistematis dalam suatu kegiatan kegiatan berlatih, yang pelaksanaannya dilakukan secara berulang-ulang. Metode juga merupakan sarana penyalur dan dapat diterapkan pada proses suatu keterampilan gerak diantaranya sebagai berikut:

### 1. Metode drill

Menurut Agung Ma'mun dan Toto Subroto menyatakan pendekatan sdrill adalah cara belajar yang lebih menekankan komponen-komponen teknik drill merupakan suatu jenis latihan yang membutuhkan ulangan yang cukup banyak untuk menghasilkan gerakan yang menghasilkan otomatisasi.

Dalam pendekatan drill siswa melakukan gerakan-gerakan sesuai dengan apa yang di instruksikan guru atau pelatih dan melakukannya secara berulang-ulang. Pengulangan gerakan ini bertujuan agar terjadi otomatisasi gerakan. Metode drill merupakan metode yang lazim digunakan untuk mencapai kecakapan suatu keterampilan suatu cabang olahraga. Teori yang terdapat hubungannya dengan metode drill menyatakan bahwa dengan latihan yang terus menerus hubungan antara rangsang dan jawaban menjadi otomatisasi.

Hal yang harus diperhatikan dalam menggunakan metode drill adalah :

- a. Tujuan gerakan atau otomatisasi harus jelas, serta ada kaitannya dengan maksud dan arti dalam rangka mencapai ketangkasan
- b. Latihan yang teratur, sistematis dan terus menerus sepanjang masa latihan

- c. Latihan-latihan harus menarik perhatian, menyenangkan agar efektif dan efisien
- d. Pada saat latihan perlu penyesuaian dengan perbedaan individu dan memilih masalah mana dulu yang dioptimalkan.<sup>62</sup>

## 2. Metode demonstrasi

Demonstrasi sebagai salah satu metode pembelajaran memberikan satu bentuk pembelajaran dimana siswa akan melihat langsung satu pembelajaran sebuah materi secara langsung berkaitan dengan pelajaran itu. Dengan metode demonstrasi anak akan dapat menemukan satu pemahaman lebih konkrit dari pembelajaran. Metode demonstrasi adalah cara penyajian bahan pelajaran dengan memeragakan atau mempertunjukkan kepada siswa suatu proses, situasi atau benda tertentu yang sedang dipelajari baik sebenarnya ataupun tiruan yang sering disertai penjelasan lisan.<sup>63</sup> Pada ekstrakurikuler bola voli pelatih menggunakan metode demonstrasi dalam menjelaskan serta mempraktekan teknik dasar bola voli yang baik dan benar.

Pada pengembangan kecerdasan kiestetik pada ekstrakurikuler bola voli menggunakan metode demonstrasi dan drill dimana pelatih bola voli mencontohkan bagaimana teknik yang benar kemudian siswa menirukan gerakan yang di ajarkan pelatih dan melakukannya berulang-ulang.

---

<sup>62</sup> Sukmara Aldo Wiratama, "Pengaruh Metode Drill pada Pola Pukulan Pada Pola Ketepatan Smash Atlet Bulu Tangkis Putra Usia 10-12 Tahun Pada PB Jaya Satria Yogyakarta", Skripsi. (Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta, 2016), hlm. 15

<sup>63</sup> Sahbani dan Kaswari, "Penerapan Demonstrasi Meningkatkan Belajar Servis Bawah Bola Voli Mini Kelas IV SD", Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi FKIP UNTAN, 2014, hlm. 2-3.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Berdasarkan tempatnya penelitian ini merupakan jenis penelitian lapangan (*field research*), yaitu pengumpulan data yang dilakukan secara langsung di lokasi penelitian, karena penelitian ini tidak dilakukan di perpustakaan (mengkaji buku), melainkan berada disuatu tempat tertentu yaitu sekolah.<sup>64</sup> Adapun pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Penulisan skripsi ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, karena peneliti ingin menganalisis peningkatan kemampuan siswa dalam teknik dasar bola voli melalui *gain score*, dan mengetahui bagaimana upaya pihak sekolah meningkatkan kemampuan teknik dasar bola voli untuk mendukung perkembangan kecerdasan kinestetik melalui permainan bola voli.

#### **B. Waktu dan Tempat Penelitian**

##### 1. Waktu penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April-Juni 2018 yang dimulai dengan:

- a. Mengajukan surat permohonan izin penelitian kepada kepala MI Negeri 4 Banjarnegara

---

<sup>64</sup> Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2005), hlm. 4.

- b. Melakukan wawancara dengan kepala sekolah dan guru ekstrakurikuler bola voli MI Negeri 4 Banjarnegara
- c. Penskoran *skill* siswa yang diperlukan
- d. Menganalisis data.

Penelitian dilaksanakan di MI Negeri 4 Banjarnegara dengan alasan pada sekolah tersebut Madrasah yang memberikan perhatian terhadap pengembangan Kecerdasan Kinestetik pada siswa melalui kegiatan ekstrakurikuler. Berdasarkan observasi pendahuluan dan wawancara langsung dengan bapak Rasno S. Ag. M. M Pd selaku kepala sekolah dari MI Negeri 4 Banjarnegara pada hari jumat 14 November 2017, diperoleh informasi bahwa MI Negeri 4 Banjarnegara mengadakan peningkatan kemampuan permainan teknik dasar bola voli untuk mendukung pengembangan kecerdasan kinestetik melalui ekstrakurikuler selain itu MI Negeri 4 Banjarnegara memiliki sederet prestasi dalam bidang permainan bola voli, diantaranya adalah:<sup>65</sup>

- a. Juara I Bola Voli Mini Putri POPDA SD/MI Kecamatan Punggelan 2007
- b. Juara III Bola Voli Putra POPDA /Pekan Seni SD/MI Kecamatan Punggelan 2009
- c. Juara III Bola Voli Putri POPDA /Pekan Seni SD/MI Kecamatan Punggelan 2011
- d. Juara I POPDA UPT Dindikpora Tahun 2011

---

<sup>65</sup> Hasil wawancara dengan Bapak Rasno S. Ag, M. M, Pd. (kepala MI Negeri 4 Banjarnegara) Pada Hari/Tanggal : Jum'at, 14 November 2017 Pukul 10.00 WIB.

- e. Juara III Bola Voli Mini Putri POPDA SD/MI Kecamatan Punggelan 2013
- f. Juara II Bola Voli Milad Ke. 6 SMK Cokroaminoto Kecamatan Punggelan 2017
- g. Juara I AKSIOMA Cabang Olahraga Bola Voli Putra SD/MI Kabupaten Banjarnegara Tahun 2017.

### C. Subjek dan Objek Penelitian

#### 1. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah benda atau orang yang dapat diambil sumber data.<sup>66</sup> Subjek penelitian dalam peningkatan kemampuan teknik dasar permainan bola voli untuk mendukung pengembangan kecerdasan kinestetik siswa melalui ekstrakurikuler bola voli adalah :

- a. Guru ekstrakurikuler bola voli di MI Negeri 4 Banjarnegara Bambang Hendro Suharjono, S.Pd.I, dari hasil wawancara dengan guru ekstrakurikuler bola voli peneliti mendapatkan informasi yang berhubungan dengan pengembangan kecerdasan kinestetik melalui ekstrakurikuler bola voli.
- b. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di MI Negeri 4 Banjarnegara, dari penskoran *skill* siswa diharapkan peneliti memperoleh informasi yang berhubungan dengan pengembangan kecerdasan kinestetik siswa melalui ekstrakurikuler bola voli.

---

<sup>66</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2002), hlm. 13.

- c. Kepala sekolah MI Negeri 4 Banjarnegara Rasno, S. Ag.,M.M.Pd, dari hasil wawancara dengan kepala MI Negeri 4 Banjarnegara peneliti mendapatkan informasi yang berhubungan dengan pengembangan kecerdasan kinestetik melalui ekstrakurikuler bola voli.

## 2. Objek Penelitian

Objek penelitian merupakan masalah yang menjadi fokus penelitian,. Objek penelitian ini adalah pengembangan kecerdasan kinestetik siswa melalui ekstrakurikuler.

Objek penelitian pada pengembangan kecerdasan kinestetik melalui ekstrakurikuler bola voli adalah kemampuan dalam pelatihan teknik permainan bola voli, berupa : servis bawah, servis atas, *passing* bawah, *passing* atas, *blocking*, *smash* dan permainan.

## D. Populasi dan Sampel Penelitian

### 1. Populasi penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian diambil kesimpulan.<sup>67</sup> Sedangkan sampel adalah kelompok kecil dari populasi yang secara nyata kita teliti dan tarik kesimpulan dari padanya.<sup>68</sup> Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di MI Negeri 4 Banjarnegara.

---

<sup>67</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif Dan R&D...*, hlm.117

<sup>68</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif Dan R&D...*, hlm.118

## 2. Sampel penelitian

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi.<sup>69</sup> Dalam penelitian ini seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di MI Negeri 4 Banjarnegara yang terdiri dari 12 siswa terbagi menjadi dua kelompok bermain dan masing-masing kelompok terdiri dari 6 siswa yang dipilih secara acak. Oleh karena itu penelitian ini tidak menggunakan teknik sampel. Sehingga penelitian ini disebut dengan penelitian populasi. Adapun sampel penelitian ini yaitu siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli yang berjumlah 12 siswa, dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 3.1 Sampel Penelitian

Kelompok	A	B	Jumlah
Jumlah	6 siswa	6 siswa	12 siswa

## E. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini didasarkan pada dua sumber, yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder

### 1. Sumber data primer

Sumber data primer dalam penelitian ini diperoleh dari kegiatan wawancara langsung dengan kepala sekolah, dan guru ekstrakurikuler serta penskoran *skill* pengembangan kecerdasan kinestetik dalam pelatihan ekstrakurikuler bola voli.

---

<sup>69</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif Dan R&D...*, hlm.118

## 2. Sumber data sekunder

Sumber data sekunder dalam penelitian ini adalah diambil dari dokumen yang diperoleh dari MI Negeri 4 Banjarnegara terkait dengan profil sekolah, profil siswa, profil guru ekstrakurikuler bola voli, dan kegiatan siswa. Kemudian untuk mengumpulkan data yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

## F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan.<sup>70</sup>

### 1. Observasi

Observasi adalah suatu proses pengamatan dan pencatatan yang sistematis, logis, objektif, dan rasional mengenai berbagai fenomena, baik dalam situasi yang sebenarnya maupun dalam situasi yang sebenarnya maupun dalam situasi buatan untuk mencapai tujuan tertentu.<sup>71</sup> Dari segi pelaksanaannya, observasi dapat dibedakan menjadi *participant observation* (observasi berperan serta) dan *observation non participant* (observasi tidak berperan serta).<sup>72</sup> Dalam penelitian ini penulis menggunakan *observation non*

---

<sup>70</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2009), hlm. 308.

<sup>71</sup> Rohmad, *Pengembangan Instrument Evaluasi Dan Penelitian*, (Purwokerto: Stain Press, 2015), hlm. 121.

<sup>72</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif Dan R&D...*, hlm.145

*participant*, dimana penulis tidak berperang serta dalam kehidupan sehari-hari orang yang sedang diamati atau yang digunakan sebagai sumber data penelitian. Peneliti melakukan pengamatan untuk mengidentifikasi secara detail pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler bola voli dan tahapan-tahapan pembelajaran pada ekstrakurikuler bola voli dari pra latihan sampai latihan 4.

## 2. Wawancara

Wawancara adalah percakapan tertentu yang dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara yang memberikan jawaban atas pertanyaan tersebut.<sup>73</sup>

Peneliti menggunakan teknik wawancara terstruktur, yakni dalam melakukan wawancara peneliti telah menyiapkan instrument penelitian berupa pertanyaan-pertanyaan tertulis.

Berkaitan dengan ini maka wawancara dilakukan dengan Bambang Hendro Suharjono, S.Pd.I, selaku guru ekstrakurikuler bola voli di MI Negeri 4 Banjarnegara untuk memberikan data kualitatif sebagai penjas data penelitian dan Rasno, S. Ag., M. M. Pd. Selaku kepala sekolah MI Negeri Banjarnegara untuk meberikan gambaran umum terkait MI Negeri 4 Banjarnegara dan program ekstrakurikuler bola voli di sekolah. Wawancara ini penulis lakukan untuk mengetahui pengembangan kecerasan kinestetik siswa melalui ekstrakurikuler bola voli serta informasi mengenai bagaimana guru memberikan pelatihan permainan bola voli.

---

<sup>73</sup> Lexy J. Moleong, *Metodolog Penelitian Kualitatif* ,....., hlm. 186.

### 3. Dokumentasi

Metode dokumentasi adalah mencari data atau catatan yang sudah berlalu. Dokumentasi bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental seseorang.<sup>74</sup> Di dalam melaksanakan penelitian, metode dokumentasi peneliti gunakan untuk mengumpulkan data berupa dokumen-dokumen terkait data sekolah untuk memberikan gambaran umum tentang MI Negeri 4 Banjarnegara meliputi: identitas sekolah, sejarah singkat, jumlah pendidik dan tenaga pendidik, jumlah siswa, struktur organisasi sekolah, serta jadwal kegiatan ekstrakurikuler bola voli.

### 4. Lembar Observasi

Lembar observasi ini penulis gunakan untuk mengetahui hasil perkembangan *skill* latihan bola voli siswa dari segi psikomotornya. Lembar observasi dalam penelitian ini berupa penskoran melalui skala pengukuran untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan bola voli dari setiap siswa.

Penskoran dalam penelitian ini menggunakan skala pengukuran, skala pengukuran merupakan kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alatukur, sehingga alat ukur tersebut dila digunakan dalam pengukuran akan mnghasilkan data kuantitatif. Dengan skala pengukuran ini, maka nilai variabel yang diukur dengan instrument tertentu dapat dinyatakan dalam bentuk angka, sehingga akan lebih akurat, efesien, dan konumikatif.<sup>75</sup>

---

<sup>74</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D,.....*, hlm. 329.

<sup>75</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D,.....*, hlm. 134.

Dari segi pengukuran sikapnya, terdapat empat jenis skala, yaitu skala likert, skala guttman, *rating scale*, *semantic differential*.

Dalam menggunakan skala pengukuran, peneliti menggunakan *rating scale*, karena dengan *rating scale* peneliti dapat mengolah data mentah yang diperoleh berubah angka kemudian ditafsirkan dalam pengertian kualitatif. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan tabel skor untuk melakukan tes *skill* guna mengukur kemampuan *skill* siswa dari pra latihan sampai dengan latihan 4. Berikut tabel pengukuran *skill* latihan.

Tabel 3.2 Tabel Pengukuran Kemampuan Teknik Dasar Bola Voli Menggunakan Lembar Observasi

Kemampuan sebelum mengikuti latihan					Kemampuan teknik bola voli	Kemampuan sesudah mengikuti latihan				
1	2	3	4	5	Servis bawah	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Servis atas	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	<i>Passing</i> Bawah	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	<i>Passing</i> Atas	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	<i>Blocking</i>	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	<i>Smash</i>	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Permainan	1	2	3	4	5

Penyusunan instrument pada *rating scale* harus dapat mengartikan setiap angka yang diberikan pada alternatif jawaban pada setiap item instrument.<sup>76</sup> Berikut penyusunan keterangan instrument pada *rating scale* yang peneliti gunakan pada teknik dasar bola voli:

<sup>76</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D,.....*, hlm. 141.

## a. Servis bawah

Tabel 3.3 Keterangan Form Penilaian Servis bawah

SKOR	KETERANGAN
1	Tidak dapat memukul bola.
2	Dapat memukul bola, namun bola jatuh di luar area.
3	Dapat memukul bola, tidak keluar area, namun bola jatuh di area sendiri.
4	Dapat memukul bola, bola tidak keluar dari area, bolajatu di area lawan, namun lawan dapat menangkap bola, dan dapat mengembalikan bola ke daerah tim kawan.
5	Dapat memukul bola, bola tidak keluar dari area, bola jatuh di area lawan, namun lawan tidak dapat menerima umpan bola.

## b. Servis atas

Tabel 3.4 Keterangan Form Penilaian Servis Atas

SKOR	KETERANGAN
1	Tidak dapat melempar bola
2	Dapat melempar bola, namun bola jatuh di luar area.
3	Dapat melambungkan bola, tidak keluar area, namun bola jatuh di area sendiri.
4	Dapat melambungkan bola, bola tidak keluar dari area, bola jatuh di area lawan, namun lawan dapat menangkap bola, dan dapat mengembalikan bola ke daerah tim kawan
5	Dapat melambungkan bola, bola tidak keluar dari area, bolajatu di area lawan, namun lawan tidak dapat menerima umpan bola.

c. *Passing* bawahTabel 3.5 Keterangan Form Penilaian *Passing* Bawah

SKOR	KETERANGAN
1	Tidak dapat menerima umpan bola
2	Dapat menerima umpan bola, namun bola yang diumpan balik jatuh diluar area permainan.
3	Dapat menerima umpan bola, dan mengumpan kepada tim sendiri (bukan tosser), namun tim sendiri tidak dapat menerima umpan balik tersebut.

Tabel 3. 5 lanjutan

4	Dapat menerima umpan bola, dan mengumpan kepada tim sendiri (bukan tosser), dan tim kawan dapat menerima umpan balik tersebut.
5	Dapat menerima umpan bola, dan mengumpan kepada tosser, dan tooser dapat menerima umpan balik tersebut.

d. *Passing* atasTabel 3.6 Keterangan Form Penilaian *Passing* Atas

SKOR	KETERANGAN
1	Tidak dapat menerima umpan bola
2	Dapat menerima umpan bola, namun bola yang diumpan balik, jatuh diluar area permainan
3	Dapat menerima umpan bola, dan mengumpan kepada tim sendiri (bukan tosser), namun tim sendiri tidak dapat menerima umpan balik tersebut.
4	Dapat menerima umpan bola, dan mengumpan kepada tim sendiri (bukan tosser), dan tim sendiri dapat menerima umpan balik tersebut.
5	Dapat menerima umpan bola, dan mengumpan kepada tosser, dan tooser dapat menerima umpan balik tersebut.

e. *Blocking*Tabel 3.7 Keterangan Form Penilaian *Blocking*

SKOR	KETERANGAN
1	Tidak dapat lari, melompat, mengangkat tangan, dan timing yang kurang tepat saat bola datang, sehingga tidak dapat menahan serangan bola dari lawan
2	Dapat lari, namun tidak dapat melompat, mengangkat tangan, dan timing yang kurang tepat saat bola datang sehingga tidak dapat menahan serangan bola dari lawan
3	Dapat lari dan melompat, namun tidak dapat mengangkat tangan, dan timing yang kurang tepat saat bola datang sehingga tidak dapat menahan serangan bola dari lawan.
4	Dapat melompat, gerakan tangan yang kuat, konsentrasi terfokus, namun timing kurang tepat saat bola datang sehingga tidak dapat menahan serangan bola dari lawan
5	Dapat melompat, gerakan tangan yang kuat, konsentrasi terfokus, timing tepat saat bola datang dan dapat menahan serangan bola dari lawan

f. *Smash*Tabel 3.8 Keterangan Form Penilaian *Smash*

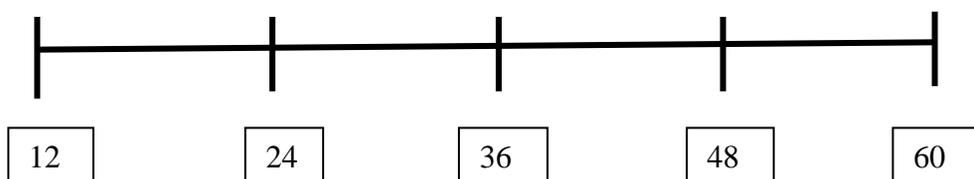
SKOR	KETERANGAN
1	Tidak dapat berlari dan melompat, memukul bola, dan mendarat sehingga tidak dapat melempar bola ke area lawan
2	Dapat berlari, melompat, namun tidak dapat memukul bola sehingga tidak dapat melempar bola ke area lawan
3	Dapat berlari, melompat, dan memukul bola, namun tidak dapat mendarat dengan baik, sehingga bola tidak dapat terlempar dengan baik ke area lawan
4	Dapat berlari, melompat, memukul bola, dan mendarat, namun bola terlempar ke luar area permainan
5	Dapat berlari, melompat, dan memukul bola, dan mendarat, bola terlempar ke area lawan, dan lawan tidak dapat menangkap bola.

## g. Permainan

Tabel 3.9 Keterangan Form Penilaian Permainan

SKOR	KETERANGAN
1	Tidak memiliki kemampuan merespon, bertahan, menyerang, dan kekompakan saat bermain bola voli
2	memiliki kemampuan merespon, namun Tidak memiliki kemampuan menyerang bertahan, dan kekompakan saat bermain bola voli
3	memiliki kemampuan merespon, dan bertahan, namun tidak memiliki kemampuan menyerang, dan kekompakan saat bermain bola voli
4	memiliki kemampuan merespon, bertahan, menyerang, namun tidak memiliki kekompakan saat bermain bola voli
5	memiliki kemampuan merespon, bertahan, menyerang, dan kekompakan saat bermain bola voli

Untuk mengetahui kategori interval pada setiap teknik dasar bola voli maka secara kontinum dapat dibuat kategori sebagai berikut:<sup>77</sup>



Gambar 3.1 Kategori Interval Skor Teknik Dasar Bola Voli

Range pada setiap kategori diatas dibuat berdasarkan nilai maksimum interval 60 dari 12 siswa yang dikalikan nilai maksimum tabel penilaian skill yaitu nilai 5, sedangkan nilai minimum dari kategori interval adalah 12, dipeoleh dari jumlah siswa yaitu 12 dikalikan nilai minimum tabel penilaian skill yaitu nilai 1. Dari setiap range penilaian dibahasakan dalam empat tingkatan, yaitu:

- a. Range 12-24 = sangat tidak baik
- b. Range 24-36 = kurang baik
- c. Range 36-48 = cukup baik
- d. Range 48-60 = sangat baik

## G. Teknik Analisis Data Penelitian

Analisis data adalah proses mencari, menyusun dan mendeskripsikan data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi serta data-data yang lain secara sistematis, sehingga dapat dipahami, di mengerti, dan

<sup>77</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D,.....*, hlm. 142.

bermanfaat bagi orang lain.<sup>78</sup> Pada hal ini peneliti menggunakan analisis data secara kuantitatif menggunakan *gain score*.

Untuk mengetahui peningkatan kemampuan teknik dasar bola voli untuk mendukung perkembangan kecerdasan kinestetik siswa pada ekstrakurikuler bola voli maka peneliti melakukan uji gain setiap pelatihan teknik dasar bola voli, dan akumulasi rata-rata dari teknik dasar bola voli tersebut. Gain adalah selisih antara nilai posttest dan pretest, gain menunjukkan peningkatan pemahaman atau penguasaan konsep siswa setelah pembelajaran dilakukan guru. Gain (N-gain) dapat dihitung dengan persamaan:

$$g = \frac{S \text{ Posttest} - S \text{ Pretest}}{S \text{ Maksimum} - S \text{ Pretest}}$$

Mengategorikan skor gain dalam kategori gain berdasarkan Hake (1999) sebagai berikut:<sup>79</sup>

Tabel 3.10 Interpretasi *Gain Score*

Skor Gain	Kategori
$g \geq 0,7$	Tinggi
$0,7 > g \geq 0,3$	Sedang
$g < 0,3$	Rendah

Disini dijelaskan bahwa g adalah gain yang dinormalisasi (N-gain) dari kedua model, S maksimum adalah skor maksimum (ideal) dari tes awal dan tes akhir, S posttest adalah skor tes akhir, sedangkan Spre adalah skor tes

<sup>78</sup> Ahmad Tanzen, *Metode Penelitian Praktis*, (Yogyakarta: Teras, 2011), hlm. 95-96.

<sup>79</sup> Hilman Latif, *Pengaruh Pembelajaran Kontekstual Terhadap Hasil Belajar*, Jurnal Gea, Volume 14, Nomor 1, April 2014. hlm. 19

awal. Tinggi rendahnya gain yang dinormalisasi (N-gain) dapat diklasifikasikan sebagai berikut: (1) jika  $g \geq 0,7$ , maka N-gain yang dihasilkan termasuk kategori tinggi; (2) jika  $0,7 > g \geq 0,3$ , maka N-gain yang dihasilkan termasuk kategori sedang, dan (3) jika  $g < 0,3$  maka N-gain yang dihasilkan termasuk kategori rendah.



## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Profil MI Negeri 4 Banjarnegara**

Penelitian dilaksanakan di MI Negeri 4 Banjarnegara, adapun deskripsi dari profil sekolah adalah sebagai berikut:

##### **1. Identitas Madrasah**

- a. Nama Sekolah : MI Negeri 4 Banjarnegara
- b. NSM/NDS : 111133040004
- c. Alamat :
  - 1) Jalan : Jl. Tirtayasa No. 01
  - 2) Kelurahan / Desa : Punggelan
  - 3) Kecamatan : Punggelan
  - 4) Kabupaten : Banjarnegara
  - 5) Provinsi : Jawa Tengah
- d. Status Sekolah : Negeri
- e. Terakreditasi : A
- f. Kode Pos : 53462
- g. Tahun berdiri : 1983
- h. Tahun penegrian : 1997



Gambar 4. 1 Bagian Depan Gedung MI Negeri 4 Banjarnegara

## 2. Visi dan Misi

### Visi

Unggul dalam iman, ilmu dan amal

### Misi

- a. Menanamkan keimanan dan ketaqwaan yang kuat terhadap Allah SWT
- b. Meningkatkan siswa untuk aktif melaksanakan ibadah dan berakhlakul karimah
- c. Menumbuhkan semangat belajar dan berprestasi
- d. Melaksanakan pembelajaran secara efektif dan efisien
- e. Menciptakan suasana harmonis dalam menerapkan manajemen propositif dengan melibatkan seluruh warga sekolah

### 3. Data Guru

Guru pengajar di MI Negeri 4 Banjarnegara ditampilkan pada tabel 4.1.

Tabel 4.1 data guru MI Negeri 4 Banjarnegara

No	Nama Guru	Jabatan	Pendidikan
1	Rasno, S. Ag., M. M. Pd	Kepala sekolah	S2
2	Eka Murniati, S. Pd. I	Guru kelas dan pelatih ekstrakurikuler drum band	S1
3	Bambang Hendro Suharjono, S. Pd. I	Guru kelas dan pelatih ekstrakurikuler bola voli	S1
4	Taufik Hidayatullah, S. Pd. I	Guru kelas dan pelatih ekstrakurikuler bulu tangkis	S1
5	Udi Barwati, S. Pd. I	Guru kelas	S1
6	Wahid Bayu Permana, S. Sos	Guru kelas pelatih ekstrakurikuler kentongan	S1
7	Sulasih Widiati, S. E	Guru kelas	S1
8	Ukhti Nurhayati, S. Pd. I	Guru kelas	S1
9	Nuriyah, S. Pd. I	Guru kelas dan pelatih ekstrakurikuler pramuka	S1
10	Retno Suwarsiki, S. Pd	Guru kelas	SI
11	Ahmad Mulayanto, S. Ag	Guru kelas	S1
12	Alfaizah, A. Ma	Guru kelas dan pelatih ekstrakurikuler rebana	S1
13	Neni Rusmiyati, S. Pd. I	Guru kelas	S1

#### 4. Data Siswa

Jumlah keseluruhan di MI Negeri 4 Banjarnegara ditampilkan pada tabel 4.2.

Tabel 4.2 data siswa MI Negeri 4 Banjarnegara

No	Kelas	Jumlah kelas	Jumlah Keseluruhan
1	I	2	52
2	II	1	31
3	III	2	48
4	IV	1	28
5	V	2	46
6	VI	2	42
Total			247

#### 5. Jadwal Kegiatan Ekstrakurikuler

Jadwal kegiatan ekstrakurikuler di MI Negeri 4 Banjarnegara di tampilkan pada tabel 4.3.

Tabel 4.3 jadwal kegiatan ekstrakurikuler MI Negeri 4 Banjarnegara

No	Hari	Kegiatan Ekstrakurikuler
1	Senin	Olahraga bulu tangkis
2	Selasa	Drum band
3	Rabu	Rebana
4	Kamis	Olahraga bola voli
5	Jum'at	Pramuka
6	Sabtu	Kentongan

#### 6. Sarana Dan Prasarana Ekstrakurikuler Bola Voli

Sarana dan prasarana yang berkaitan dengan permainan bola voli MI Negeri 4 Banjarnegara di tampilkan pada tabel 4.4.

Tabel 4.4 sarana dan prasarana ekstrakurikuler bola voli MI Negeri 4 Banjarnegara

No	Nama Alat	Jumlah
1	Bola voli	2
2	Net	2
3	Jaring lapangan	1
4	Lapangan	1
5	Seragam bola voli	2 set (12 seragam)

#### 7. Biodata Pelatih Ekstrakurikuler Bola Voli

Nama : Bambang Hendro Suharjono

Tempat tanggal lahir : Banjarnegara, 26 agustus 1986

Alamat : Jl. Pasar manis, RT 01 RW 01 Punggelan,  
Banjarnegara

Pendidikan terakhir : SI Pendidikan Agama Islam

Motto hidup : *“di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat”*

#### B. Peningkatan kemampuan teknik dasar permainan bola voli di MI Negeri 4 Banjarnegara Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli

Ekstrakurikuler bola voli adalah ekstrakurikuler pilihan dalam bidang olahraga, dalam memainkan bola dibutuhkan kordinasi antara tubuh dan otak sehingga kecerdasan kinestetik sangat dikembangkan dalam olahraga ini.

MI Negeri 4 Banjarnegara melaksanakan kegiatan ekstrakurukuler bola voli sebagai upaya untuk meningkatkan kecerdasan kinestetik siswa. Ekstrakurikuler bola voli di MI Negeri 4 Banjarnegara dilaksanakan setiap hari

Kamis pada pukul 13.00 WIB sampai dengan 15.00 WIB, terdapat 12 siswa kelas atas, yaitu kelas empat dan kelas lima, kelas enam tidak di ikutkan karena sedang fokus Ujian Nasional MI, dari 12 siswa tersebut dibagi menjadi dua kelompok permainan, setiap kelompok terdiri dari 6 orang anak dan dipilih secara acak oleh guru pelatih. Disini ekstrakurikuler bola voli di latih oleh Bambang Hendro Suharjono, S. Pd. I, beliau merupakan guru ekstrakurikuler bola voli sekaligus sebagai guru kelas dua di MI Negeri 4 Banjarnegara.

Ekstrakurikuler bola voli di MI Negeri 4 Banjarnegara menggunakan metode drill dan metode demonstrasi, metode drill yaitu latihan dilakukan secara berulang-ulang dalam mengembangkan kecerdasan kinestetik anak, sedangkan metode demonstrasi, yaitu siswa menirukan gerakan yang pelatih ajarkan. Bentuk pelatihan ekstrakurikuler bola voli dimulai dengan pemanasan terlebih dahulu yang dipimpin oleh pelatih selama 15 menit, hal ini bertujuan agar siswa lebih siap dalam memulai kegiatan dan menghindari cedera atau kram otot. Selanjutnya pelatih memberi pengantar seputar teori teknik bola voli yang akan diajarkan sekaligus mempraktikannya. Selanjutnya pelatih meminta setiap anak diminta berbaris untuk secara bergantian mempraktikan teknik dasar bola voli yang diajarkan satu persatu, setelah semua siswa mempraktikannya, maka teknik dasar tersebut di aplikasikan dalam bentuk permainan berkelompok.

Selama lima kali observasi penulis memperoleh informasi berkaitan dengan kegiatan permainan bola voli. Secara umum guru memberikan latihan teknik dasar permainan bola voli yang meliputi, *passing* bawah, *passing* atas, servis bawah, servis atas, *blocking*, *smash*, dan strategi permainan. Pada setiap

latihan guru dan siswa melakukan pemanasan terlebih dahulu, hal ini bertujuan untuk menghindari cedera dan ram otot pada saat latihan berlangsung. Pemanasan dipimpin oleh guru dan semua siswa menirukan semua gerakan yang guru ajarkan. Pemanasan dilakukan selama 10 menit sebelum pelatihan/pembelajaran berlangsung. Kegiatan pengambilan skor di mulai pada kegiatan pra latihan yang di lakukan pada hari Kamis tanggal 12 April 2018, kegiatan pra latihan bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan peserta tentang ekstrakurikuler bola voli sebelum dilakukanya proses latihan, hal ini sebagai dasar untuk mengetahui tingkat *skill* yang mereka dapat dalam latihan berikutnya.

Awal kegiatan pra latihan teknik servis bawah, servis atas, *passing* bawah, *passing* atas, *blocking*, *smash*, dan yang terakhir adalah permainan beregu. pelatih meminta setiap siswa untuk melakukan enam teknik tersebut secara bergantian, dan permainan beregu tanpa pelatih mencontohkannya terlebih dahulu. Dari total *skill* pra latihan, skor yang diperoleh setiap siswa pada teknik servis atas, *blocking*, *smash* dan permainan dikategorikan dalam interval sangat tidak baik, sedangkan dalam servis bawah, *passing* atas, dan *passing* bawah dan servis bawah dikategorikan dalam interval kurang baik. Selanjutnya penskoran dilakukan pada latihan 1 sampai latihan 4, secara umum kegiatan latihan 1 dilakukan pada hari Kamis tanggal 19 April 2018, kegiatan latihan 1 diawali dengan pemanasan terlebih dahulu yang dipimpin oleh pelatih. Berbeda dengan pra latihan, disini pelatih meluruskan kekeliruan teknik yang telah peserta lakukan pada pra latihan dengan mencontohkan teknik dasar bola voli yang baik

dan benar. Adapun detail kegiatan penskoran pada setiap pembelajaran dijelaskan sebagai berikut:

### 1. Pembelajaran Servis bawah

Pembelajaran servis bawah merupakan kegiatan latihan teknik melempar bola dengan menggunakan tangan sebagai titik tumpu dimana tangan diayunkan dari bawah ke arah depan, dengan posisi pemain condong kedepan, tangan kiri melempar bola keatas dan tangan kanan mengepal bersiap menangkis leparan bola dari tangan kiri.



Gambar 4.2 Salah Satu Siswa Berlatih Teknik Dasar Servis Bawah

Servis dalam bola voli merupakan gerakan awal dalam permainan bola voli, berikut penjabaran bentuk latihan dan perkembangan *skill* teknik servis bawah setiap latihannya.

#### a. Latihan 1

Pada latihan 1 pelatih meluruskan kekeliruan yang ada pada siswa.

Pada teknik ini kedua telapak tangan pelatih mempunyai peran masing-

masing, tangan kiri bertugas melemparkan bola keatas, sedangkan tangan kanan bertugas menangkap lemparan bola dari tangan kiri. Selanjutnya pelatih juga mencontohkan arah badan pada teknik *passing* atas Posisi badan saat melakukan servis bawah adalah badan sedikit jongkok yang bertujuan untuk memperkuat tumpuan badan atau kuda-kuda. Begitu penejlasan dari pelatih sekaligus peragaannya, sementara itu setiap anak diminta untuk menirukan teknik dasar passing bawah yang benar tersebut satu persatu, dari hasil penskoran hanya 6 siswa yang naik satu tingkat skornya, satu peserta tidak dapat melempar bola, dan 6 peserta lainnya masih stagnan perkembangannya dari skor pra latihan. Setelah pelatihan teknik dasar servis bawah dirasa cukup, latihan dilanjutkan pada teknik dasar yang lainnya.

b. Latihan 2

Latihan 2 dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 26 April 2018.

Pada latihan kedua ini, pelatih mencontohkan kembali teknik servis bawah yang telah di ajarkan pada minggu sebelumnya, di ikuti peserta lainnya untuk mempraktekan satu persatu kemampuan dalam teknik servis bawah pada latihan 2 ini. Dari latihan 2 ini servis bawah dari keseluruhan peserta meningkat. Pengembangan *skill* pada setiap siswa berbeda-beda. Pelatih kembali mengarahkan teknik yang tepat pada setiap siswa yang belum sempurna dalam mempraktekan teknik servis bawah, dari penskoran latihan 1, pada latihan 2 ini terdapat 5 anak yang masih stagnan kemampuan *skill*nya dari latihan 1, sedangkan 7 anak

diantaranya meningkat satu skor, setelah pelatihan teknik dasar *passing* bawah dirasa cukup, latihan dilanjutkan pada teknik dasar yang lainnya.

c. Latihan 3

Latihan 3 dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 03 Mei 2018. Pada latihan 3 ini di mulai pada pukul 13.00 WIB, mula-mula pelatih memulainya dengan pemanasan terlebih dahulu, dilanjut pada latihan 3 teknik dasar servis bawah, disini pelatih mengingatkan kembali teknik dasar servis bawah yang benar, dilanjutkan setiap peserta untuk mempraktekannya satu persatu secara bergantian. Perkembangan *skill* setiap anak berbeda-beda. Semua siswa mengalami pengembangan, ada 5 siswa yang mengalami satu peningkatan *skill*, sedangkan 7 siswa diantaranya masih stagnan dari latihan 2. Pelatihan di lanjutkan pada teknik dasar yang lain.

d. Latihan 4

Latihan 4 dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 10 Mei 2018. Seperti biasa latihan dilaksanakan pada pukul 13.00 WIB sampai selesai dan diawali dengan pemanasan terlebih dahulu. Setelah di rasa cukup pelatih meminta setiap siswa untuk mempraktekan satu persatu secara bergantian teknik servis bawah.. Perkembangan pada latihan 4 ini setiap siswa berkembang secara keseluruhan, meskipun tingkat perkembangannya setia anak berbeda-beda. Terdapat 6 siswa mengalami pengembangan satu skor, 6 siswa yang lain masih stagnan dari latihan 3,

setelah teknik servis bawah dirasa cukup latihan dilanjutkan teknik bola voli servis atas.

## 2. Pembelajaran servis atas

Pembelajaran servis atas merupakan kegiatan latihan teknik melempar bola dengan menggunakan tangan sebagai titik tumpu dimana dengan posisi pemain condong kedepan, tangan kiri melempar bola keatas dan tangan kanan diayunkan kebelakang kepala bersiap menangkis leparan bola dari tangan kiri.



Gambar 4. 3 Salah Satu Siswa Berlatih Teknik Dasar Servis Atas

Servis dalam permainan bola voli merupakan gerakan awal tanda permainan telah dimulai, berikut penjabaran bentuk latihan dan perkembangan *skill* teknik servis atas setiap latihannya, berikut penjabaran bentuk latihan dan perkembangan *skill* teknik servis atas setiap latihannya.

a. Latihan 1

Pada latihan 1, pelatih meluruskan kekeliruan teknik yang telah peserta lakukan pada pra latihan dengan mencontohkan teknik servis atas yang baik dan benar.

Menurut Bambang Hendro Suharjono, “Teknik dasar *passing* atas hampir sama dengan teknik *passing* bawah, hanya saja jari tangan sebagai tumpuan saat bola datang”.<sup>80</sup>

Sementara itu setiap anak diminta untuk menirukan teknik dasar servis atas yang benar tersebut satu persatu, dari latihan 1 ini hanya 9 siswa yang naik satu tingkat skornya, 2 peserta masih tidak dapat sama sekali melempar bola, dan 1 peserta lainnya masih stagnan perkembangannya dari skor pra latihan. Setelah pelatihan teknik dasar servis atas dirasa cukup, latihan dilanjutkan pada teknik dasar *passing* bawah.

b. Latihan 2

Latihan 2 dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 26 April 2018. Pada latihan kedua ini, pelatih mencontohkan kembali teknik servis atas yang telah di ajarkan pada minggu sebelumnya, di ikuti peserta lainnya untuk mempraktekan satu persatu kemampuan dalam teknik servis atas pada latihan 2 ini. Dari latihan 2 ini servis atas dari keseluruhan peserta meningkat. Pengembangan *skill* pada setiap siswa berbeda-beda. Pelatih kembali mengarahkan teknik yang tepat pada setiap siswa, yang belum sempurna dalam mempraktekan teknik *passing* atas, dari penskoran latihan

---

<sup>80</sup> Hasil Observasi Dengan Pelatih Ekstrakurikuler Bola Voli, MI Negeri 4 Banjarnegara Kabupaten Banjarnegara, Bambang Hendro Suharjono : 19 April 2018.

1, pada latihan 2 ini terdapat 4 anak yang masih stagnan kemampuan *skill*nya dari latihan 1, sedangkan 8 siswa yang lain meingkat saru skor. setelah pelatihan teknik dasar servis atas dirasa cukup, latihan dilanjutkan pada teknik dasar *passing* bawah.

c. Latihan 3

Latihan 3 dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 03 Mei 2018. Pada latihan ke tiga ini di mulai pada pukul 13.00 WIB, mula-mula pelatih memulainya dengan pemanasan terlebih dahulu, dilanjut pada latihan 3 teknik dasar servis atas, disini pelatih mengingatkan kembali teknik dasar servis atas yang benar, dilanjutkan setiap peserta untuk mempraktekannya satu persatu secara bergantian. Perkembangan *skill* setiap anak berbeda-beda. Namun dari 12 peserta ekstrakurikuler bola voli tersebut hanya 1 anak yang perkembangannya masih stagnan. Pelatihan di lanjutkan pada teknik dasar *passing* bawah.

d. Latihan 4

Latihan ke empat dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 10 Mei 2018. Seperti biasa latihan dilaksanakan pada pukul 13.00 WIB sampai selesai dan diawali dengan pemanasan terlebih dahulu. Setelah di rasa cukup pelatih meminta setiap siswa untuk mempraktekan satu persatu secara bergantian teknik *passing* atas. Perkembangan pada latihan ke empat ini setiap siswa berkembang secara keseluruhan, meskipun tingkat perkembangannya setia anak berbeda-beda. Terdapat satu siswa yang masih stagnan dari pelatihan 9, dan 11 siswa lainnya meningkat. Setelah

teknik servis dirasa cukup latihan dilanjutkan teknik bola voli *passing* bawah.

### 3. Pembelajaran *passing* bawah

Pembelajaran *passing* bawah merupakan kegiatan latihan teknik melempar bola dengan menggunakan tangan sebagai titik tumpu dimana tangan diayunkan dari bawah ke arah depan dengan posisi kedua tangan mengepal bersiap menerima bola.



Gambar 4. 4 Salah Satu Siswa Berlatih Teknik Dasar *Passing* Bawah

Berikut penjabaran bentuk latihan dan perkembangan *skill* teknik *passing* bawah setiap latihannya.

#### a. Latihan 1

Pada latihan 1, pelatih meluruskan kekeliruan teknik yang telah peserta lakukan pada pra latihan dengan mencontohkan teknik servis atas yang baik dan benar.

Pada teknik ini kedua telapak tangan pelatih bersatu dengan satu bagian menggenggam bagian telapak tangan lain. Kedua lengan bersikap lurus kebawah dengan bagian bawah siku menghadap kea arah depan. Posisi badan saat melakukan *passing* bawah adalah badan sedikit jongkok yang bertujuan untuk memperkuat tumpuan badan atau kuda-kuda. Selanjutnya pelatih juga mencontohkan arah badan pada teknik *passing* atas, arah badan menghadap lurus dengan arah lengan saat mengarahkan bola yang datang, sehingga bisa di ayunkan sesuai dengan arah yang diinginkan. Begitu penejelasan dari pelatih sekaligus peragaannya, sementara itu setiap anak diminta untuk menirukan teknik dasar pasing bawah yang benar tersebut satu persatu, dari latihan 1 ini terdapat 4 siswa yang naik satu tingkat skornya, dan 8 peserta lainnya masih stagnan perkembangannya dari skor pra latihan. Setelah pelatihan teknik dasar *passing* bawah dirasa cukup, latihan dilanjutkan pada teknik dasar *passing* atas.

b. Latihan 2

Latihan 2 dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 26 April 2018. Pada latihan kedua ini, pelatih mencontohkan kembali teknik *passing* bawah yang telah di ajarkan pada minggu sebelumnya, di ikuti peserta lainnya untuk mempraktekan satu persatu kemampuan dalam teknik *passing* bawah pada latihan 2 ini. Dari latihan 2 ini *passing* bawah dari keseluruhan peserta peningkat. Pengembangan *skill* pada setiap siswa berbeda-beda. Pelatih kembali mengarahkan teknik yang tepat pada setiap

siswa yang belum sempurna dalam mempraktekan teknik passing bawah, dari penskoran latihan 1, pada latihan 2 ini terdapat 8 anak yang masih stagnan kemampuan *skill*nya dari latihan 1, dan 4 anak yang lainnya meningkt satu skor, setelah pelatihan teknik dasar *passing* bawah dirasa cukup, latihan dilanjutkan pada teknik dasar *passing* atas.

c. Latihan 3

Latihan 3 dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 03 Mei 2018. Pada latihan ke tiga ini di mulai pada pukul 13.00 WIB, mula-mula pelatih memulainya dengan pemanasan terlebih dahulu, dilanjut pada latihan 3 teknik dasar *passing* bawah, disini pelatih mengingatkan kembali teknik dasar *passing* bawah yang benar, dilanjutkan setiap peserta untuk memprakekannya satu persatu secara bergantian. Perkembangan *skill* setiap anak berbeda-beda. Namun dari 12 peserta ekstrakurikuler bola voli tersebut terdapat 6 anak yang perkembangannya masih stagnan dari latihan 2. Pelatihan di lanjutkan pada teknik dasar *passing* atas.

d. Latihan 4

Latihan 4 dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 10 Mei 2018. Seperti biasa latihan dilaksanakan pada pukul 13.00 WIB sampai selesi dan diawali dengan pemaasan terlebih dahulu. Setelat di rasa cukup pelatih meminta setiap siswa untuk mempraktekan satu persatu secara bergantian teknik *passing* bawah. Dari latihan ke-4 ini setiap siswa berkembang secara keseluruhan, meskipun tingkat perkembangannya setia anak

berbeda-beda. Terdapat 8 anak berkembang satu skornya sedangkan 4 yang lain bertahan pada skor tertinggi yaitu 5 skor. Setelah teknik *passing* dirasa cukup latihan dilanjutkan teknik bola voli *passing* atas.

#### 4. Pembelajaran *passing* atas

Pembelajaran *passing* atas merupakan kegiatan latihan teknik melempar bola dengan menggunakan tangan sebagai titik tumpu dimana telapak tangan menghadap kearah bola dan menyentuhnya dengan ujung jari.



Gambar 4.5 Salah Satu Siswa Berlatih Teknik Dasar *Passing* Atas

Berikut penjabaran bentuk latihan dan perkembangan *skill* teknik *passing* atas setiap latihannya.

##### a. Latihan 1

Latihan 1 berbeda dengan pra latihan, disini pelatih meluruskan kekeliruan teknik yang telah peserta lakukan pada pra latihan dengan mencontohkan teknik *passing* atas yang baik dan benar.

Menurut Bambang Hendro Suharjono dalam latihan teknik *passing* atas bahwa “Teknik dasar *passing* atas sama seperti teknik *passing* bawah, hanya saja jari tangan sebagai tumpuan saat bola datang”.<sup>81</sup>

Guru menjelaskan bagaimana perbedaan *passing* atas dan *passing* bawah sekaligus memperagakannya, sementara itu setiap anak diminta untuk menirukan teknik dasar *passing* bawah yang benar tersebut satu persatu, dilanjutkan penskoran *skill* oleh peneliti. dari penskoran yang telah peneliti lakukan hanya lima siswa yang naik satu tingkat skornya, 2 peserta masih tidak dapat sama sekali melempar bola, dan 7 peserta lainnya masih stagnan perkembangannya dari skor pra latihan. Setelah pelatihan teknik dasar *passing* atas dirasa cukup, latihan dilanjutkan pada teknik dasar *blocking*.

#### b. Latihan 2

Latihan 2 dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 26 April 2018.

Pada latihan kedua ini, pelatih mencontohkan kembali teknik *passing* atas yang telah di ajarkan pada minggu sebelumnya, di ikuti peserta lainnya untuk mempraktekan satu persatu kemampuan dalam teknik *passing* atas pada latihan 2 ini. Dari latihan 2 ini *passing* atas dari keseluruhan peserta meningkat. Pengembangan *skill* pada setiap siswa berbeda-beda. Pelatih kembali mengarahkan teknik yang tepat pada setiap siswa, yang belum sempurna dalam mempraktekan teknik *passing* atas, dari penskoran latihan 1, pada latihan 2 ini terdapat 4 anak yang masih

---

<sup>81</sup> Hasil Observasi Dengan Pelatih Ekstrakurikuler Bola Voli, MI Negeri 4 Banjarnegara Kabupaten Banjarnegara, Bambang Hendro Suharjono : 19 April 2018

stagnan kemampuan *skillnya* dari latihan 1, sedangkan 8 yang lain meningkat satu skor, setelah pelatihan teknik dasar *passing* atas dirasa cukup, latihan dilanjutkan pada teknik dasar *blocking*.

c. Latihan 3

Latihan 3 dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 03 Mei 2018. Pada latihan ke tiga ini di mulai pada pukul 13.00 WIB, mula-mula pelatih memulainya dengan pemanasan terlebih dahulu, dilanjut pada latihan 3 teknik dasar *passing* bawah, disini pelatih mengingatkan kembali teknik dasar *passing* atas yang benar, dilanjutkan setiap peserta untuk mempraktekannya satu persatu secara bergantian. Perkembangan *skill* setiap anak meningkat satu skor. Pelatihan di lanjutkan pada teknik dasar *blocking*.

d. Latihan 4

Latihan ke empat dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 10 Mei 2018. Seperti biasa latihan dilaksanakan pada pukul 13.00 WIB sampai selesai dan diawali dengan pemanasan terlebih dahulu. Setelah di rasa cukup pelatih meminta setiap siswa untuk mempraktekan satu persatu secara bergantian teknik *passing* atas. Dari perkembangan pada latihan ke empat ini setiap siswa berkembang secara keseluruhan, meskipun tingkat perkembangannya setia anak berbeda-beda, terdapat 2 anak memperoleh skor tertinggi yaitu 5 skor, 7 anak stagnan, dan 3 anak meningkat satu skor dari latihan 3. Setelah teknik *passing* dirasa cukup latihan dilanjutkan teknik bola voli *blocking*.

## 5. Pembelajaran *blocking*

*Blocking* adalah teknik menutup laju bola pada saat bola berada di atas net, dengan tujuan untuk mengembalikan bola secara langsung ke arah permainan lawan, berikut penjabaran bentuk latihan dan perkembangan *skill* teknik *blocking* setiap latihannya.



Gambar 4.6 Salah Satu Siswa Berlatih Teknik Dasar *Blocking*

Berikut penjabaran bentuk latihan dan perkembangan *skill* teknik *passing* bawah setiap latihannya.

### a. Latihan 1

Dalam mencontohkan teknik *blocking* pelatih menjelaskan bahwa teknik bloking di lakukan atas tiga tahapan, yang pertama lari mengejar bola yang melintasi net, selanjutnya melompat menghalangi bola dengan mengangkat tangan. Selanjutnya pelatih mempraktikan tahapan melakukan blok yang telah dijelaskan tadi.

Menurut pelatih ekstrakurikuler bola voli di MI Negeri 4 Banjarnegara Bambang Hendro Suharjono dalam mencontohkan teknik *blocking* bahwa

”Untuk bisa melakukan *blocking* dengan baik, seorang pemain harus mampu memperkirakan arah dan waktu datangnya bola. Kemampuan ini harus dilatih secara continue karena berkaitan dengan pengambilan keputusan secara cepat di lapangan”.<sup>82</sup>

Sementara itu setiap anak diminta untuk menirukan teknik dasar servis atas yang benar tersebut satu persatu, dari penskoran yang telah dilakukan hanya empat siswa yang naik satu tingkat skornya, Sembilan siswa masih tidak dapat sama sekali menangkis bola yang datang, dan tiga peserta lainnya masih stagnan perkembangannya dari skor pra latihan. Setelah pelatihan teknik dasar *blocking* dirasa cukup, latihan dilanjutkan pada teknik dasar *smash*.

#### b. Latihan 2

Latihan 2 dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 26 April 2018. Pada latihan kedua ini, pelatih mencontohkan kembali teknik servis atas yang telah di ajarkan pada minggu sebelumnya, di ikuti peserta lainnya untuk mempraktekan satu persatu kemampuan dalam teknik *blocking* pada latihan 2 ini. Dari latihan 2 ini *blocking* dari keseluruhan peserta meningkat. Pengembangan *skill* pada setiap siswa berbeda-beda. Pelatih kembali mengarahkan teknik yang tepat pada setiap siswa, yang belum sempurna dalam mempraktekan teknik *blocking*, dari penskoran latihan 1,

---

<sup>82</sup> Hasil Observasi Dengan Pelatih Ekstrakurikuler Bola Voli, MI Negeri 4 Banjarnegara Kabupaten Banjarnegara, Bambang Hendro Suharjono : 19 April 2018

pada latihan 2 ini terdapat satu anak yang masih stagnan kemampuan *skill*nya dari latihan 1, dan sebelas anak yang lain meningkat satu skor. Setelah pelatihan teknik dasar servis atas dirasa cukup, latihan dilanjutkan pada teknik dasar *smash*.

c. Latihan 3

Latihan ke tiga dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 03 Mei 2018. Pada latihan ke tiga ini di mulai pada pukul 13.00 WIB, mula-mula pelatih memulainya dengan pemanasan terlebih dahulu, dilanjut pada latihan 3 teknik dasar *blocking*, disini pelatih mengingatkan kembali teknik dasar *blocking* yang benar, dilanjutkan setiap peserta untuk mempraktekannya satu persatu secara bergantian. Perkembangan *skill* setiap anak berbeda-beda. Namun dari 12 peserta ekstrakurikuler bola voli tersebut tujuh anak yang perkembangannya masih stagnan. Pelatihan di lanjutkan pada teknik dasar *smash*.

d. Latihan 4

Latihan 4 dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 10 Mei 2018. Seperti biasa latihan dilaksanakan pada pukul 13.00 WIB sampai selesai dan diawali dengan pemanasan terlebih dahulu. Setelah di rasa cukup pelatih meminta setiap siswa untuk mempraktekan satu persatu secara bergantian teknik *blocking*. Dari pengamatan yang peneliti lakukan, perkembangan pada latihan ke empat ini setiap siswa berkembang secara keseluruhan, meskipun tingkat perkembangannya setiap anak berbeda-beda. Terdapat tiga siswa yang masih stagnan dari pelatihan 3, dan 11

siswa lainnya meningkat. Setelah teknik servis dirasa cukup latihan dilanjutkan teknik bola voli *smash*.

## 6. Pembelajaran *smash*

*Smash* adalah teknik dasar melambungkan bola ke area lawan dengan pukulan yang kuat agar lawan tidak dapat mengembalikan bola ke arah tim sendiri.



Gambar 4.7 Pelatih Mencontohkan Teknik Dasar *Smash*

Berikut penjabaran bentuk latihan dan perkembangan *skill* teknik *smash* setiap latihannya.

### a. Latihan 1

Pada latihan 1 pelatih mencontohkan teknik *smash* yang benar, pelatih menjelaskan bahwa:

“Teknik *smash* di lakukan atas empat tahapan, yang pertama lari untuk menghampiri arah bola yang akan meluncur turun, selanjutnya melompat menghalangi bola dengan mengangkat tangan, selanjutnya Setelah memukul, badan akan meluncur kebawah. Saat mendarat, badan ditekuk sedikit kedepan dan digunakan kedua kaki sebagai tumpuan. Saat

mendarat, posisi kaki sedikit ditebuk sebagai cara untuk mendapatkan keseimbangan”.<sup>83</sup>

Kemudian pelatih mempraktikkan tahapan melakukan *smash* yang telah dijelaskan tadi. Sementara itu setiap anak diminta untuk menirukan teknik dasar *smash* yang benar tersebut satu persatu, dari penskoran yang telah dilakukan hanya dua siswa yang naik satu tingkat skornya, delapan siswa lainnya masih tidak dapat sama sekali menangkis bola yang datang, dan 4 peserta lainnya masih stagnan perkembangannya dari skor pra latihan. Setelah pelatihan teknik dasar *smash* dirasa cukup, latihan dilanjutkan pada teknik permainan.

b. Latihan 2

Latihan 2 dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 26 April 2018. Pada latihan kedua ini, pelatih mencontohkan kembali teknik *smash* yang telah di ajarkan pada minggu sebelumnya, di ikuti peserta lainnya untuk mempraktekan satu persatu kemampuan dalam teknik *smash* pada latihan 2 ini. Dari latihan 2 ini *smash* dari keseluruhan peserta meningkat. Pengembangan *skill* pada setiap siswa berbeda-beda. Pelatih kembali mengarahkan teknik yang tepat pada setiap siswa, yang belum sempurna dalam mempraktekan teknik *smash*, dari penskoran latihan 1, pada latihan 2 ini terdapat 2 siswa yang masih stagnan kemampuan *skill*nya dari latihan 1, dan 9 siswa yang lain meningkat satu skor. Setelah pelatihan

---

<sup>83</sup> Hasil Observasi Dengan Pelatih Ekstrakurikuler Bola Voli, MI Negeri 4 Banjarnegara Kabupaten Banjarnegara, Bambang Hendro Suharjono : 19 April 2018

teknik dasar *smash* dirasa cukup, latihan dilanjutkan pada teknik permainan.

c. Latihan 3

Latihan ke tiga dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 03 Mei 2018. Pada latihan ke tiga ini di mulai pada pukul 13.00 WIB, mula-mula pelatih memulainya dengan pemanasan terlebih dahulu, dilanjut pada latihan 3 teknik dasar *smash*, di sini pelatih mengingatkan kembali teknik dasar *smash* yang benar, dilanjutkan setiap peserta untuk mempraktekannya satu persatu secara bergantian. Perkembangan *skill* setiap anak berbeda-beda. Namun dari 12 peserta ekstrakurikuler bola voli tersebut 5 anak yang perkembangannya masih stagnan. Pelatihan di lanjutkan pada teknik permainan.

d. Latihan 4

Latihan ke empat dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 10 Mei 2018. Seperti biasa latihan dilaksanakan pada pukul 13.00 WIB sampai selesai dan diawali dengan pemanasan terlebih dahulu. Setelah di rasa cukup pelatih meminta setiap siswa untuk mempraktekan satu persatu secara bergantian teknik *smash*. Dari pengamatan yang peneliti lakukan, perkembangan pada latihan ke empat ini setiap siswa berkembang secara keseluruhan, meskipun tingkat perkembangannya setia anak berbeda-beda. Terdapat 6 siswa yang meningkat satu skor dari pelatihan 3, dan enam siswa lainnya meningkat stagnan dari skor latihan 3. Setelah teknik *smash* dirasa cukup latihan dilanjutkan teknik bola voli permainan.

## 7. Pembelajaran teknik permainan

Teknik permainan adalah kemampuan menggunakan strategi dalam memenangkan pertandingan permainan dan kemampuan mengelola objek, respon dan reflek dalam menerima umpan bola pada setiap tugas posisi pemain terdapat tiga posisi dalam permainan bola voli, yaitu : tosser, libero, dan spiker.



Gambar 4.8 Siswa Berlatih Teknik Permainan

Berikut penjabaran bentuk latihan dan perkembangan *skill* teknik *passing* bawah setiap latihannya.

### a. Latihan 1

Pada latihan 1 pelatih mencontohkan teknik permainan yang benar, pelatih menjelaskan bahwa

“Teknik permainan yang benar di lakukan atas empat posisi pemain dan cara membangun kekompakan tim. Empat posisi pemain tersebut adalah libero, tooser, bloker dan server. Semua mempunyai tugasnya masing masing”.

Menurut Bambang Semua pemain harus mengerti tugasnya masing masing dan jangan berebut bola, jika bola datang semua harus bersiap dengan selalu dalam posisi kuda-kuda. Kemudian pelatih mempraktikan teknik permainan dan strategi yang telah dijelaskan tadi.

Sementara itu setiap siswa diminta untuk bersiap pada posisinya masing-masing dengan bergilir memutar searah jarum jam, dengan begitu setiap siswa akan merasakan semua posisi pemain dalam permainan bola voli. Dari penskoran yang telah dilakukan terdapat 6 siswa yang naik satu tingkat skornya, 5 siswa lainnya masih tidak dapat sama sekali mengatur startegi permainan bola voli, dan 1 peserta masih stagnan perkembangannya dari skor pra latihan. Setelah pelatihan teknik permainan dirasa cukup, latihan di tutup dengan istirahat 10 menit dan pendinginan.

b. Latihan 2

Latihan 2 dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 26 April 2018.

Pada latihan kedua ini, pelatih mencontohkan kembali teknik permainan yang telah di ajarkan pada minggu sebelumnya, di ikuti peserta lainnya untuk mempraktekan secara berkelompok kemampuan dalam teknik permainan pada latihan 2 ini. Dari latihan 2 ini *smash* dari keseluruhan peserta meningkat. Pengembangan *skill* pada setiap siswa berbeda-beda. Pelatih kembali mengarahkan teknik yang tepat pada setiap siswa, yang belum sempurna dalam mempraktekan teknik permainan, dari penskoran latihan 1, pada latihan 2 ini terdapat 3 siswa yang masih stagnan kemamapuan *skill*nya dari latihan 1, dan 9 siswa yang lain meningkat

satu skor. Setelah pelatihan teknik permainan dirasa cukup, latihan di tutup dengan istirahat 10 menit dan pendinginan.

c. Latihan 3

Latihan ke tiga dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 03 Mei 2018. Pada latihan ke tiga ini di mulai pada pukul 13.00 WIB, mula-mula pelatih memulainya dengan pemanasan terlebih dahulu, dilanjut pada latihan 3 teknik dasar permainan, di sini pelatih mengingatkan kembali teknik strategi permainan yang benar, dilanjutkan setiap peserta untuk mempraktekannya secara berkelompok. Perkembangan *skill* setiap anak berbeda-beda. Namun dari 12 peserta ekstrakurikuler bola voli tersebut 5 anak yang perkembangannya masih stagnan. Sedangkan siswa yang lainnya mengalami pengembangan. Setelah pelatihan teknik permainan dirasa cukup, latihan di tutup dengan istirahat 10 menit dan pendinginan.

d. Latihan 4

Latihan ke empat dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 10 Mei 2018. Seperti biasa latihan dilaksanakan pada pukul 13.00 WIB sampai selesai dan diawali dengan pemanasan terlebih dahulu. Setelah di rasa cukup pelatih meminta setiap siswa untuk mempraktekan secara berkelompok teknik permainan. Dari perkembangan pada latihan ke empat ini setiap siswa berkembang secara keseluruhan, 11 anak mengalami pengembangan satu tingkat, sedangkan satu yang lain tetap dalam skor 5. Setelah pelatihan teknik permainan dirasa cukup, latihan di tutup dengan istirahat 10 menit dan pendinginan.

### **C. Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Bola Voli Untuk Mendukung Pengembangan Kecerdasan Kinestetik Siswa Melalui Ekstrakurikuler Bola Voli.**

Kecerdasan kinestetik merupakan salah satu dari kecerdasan majemuk (*multiple intelegensi*) yang dikemukakan Howard Gadrner, seorang psikologi perkembangan dan professor pada Harvard university, dari *project hero* (kelompok riset) pada tahun 1983.

Anak yang memiliki kecerdasan kinestetik sangat cerdas dalam hal olah tubuh mereka sangat terampil dalam hal gerak fisik, menangani benda-benda, dan sangat pandai dalam hal kordinasi tangan-mata. Oleh karena itu kecerdasan kinestetik dalam diri seseorang haruslah dikembangkan, dalam dunia pendidikan dibutuhkan peran-peran pendidik dalam mengembangkan kecerdasan kinestetik siswa, salah satunya dalah melalui kegiatan ekstrakurikuler. Salah satu sekolah yang telah meningkatkan kemampuan teknik dasar permmmainan bola voli untuk mendukung pengembangan kecerdasan kinestetik dalam bidang ekstrakurikuler adalah MI Negeri 4 Banjarnegara yang di aplikasikan dalam ekstrakurikuler bola voli. Peningkatan teknik dasar bola voli untuk mngembangkan kecerdasan kinestetik siswa di MI Negeri 4 Banjarnegara salah satunya adalah ekstrakurikuler bola voli.

Penulis memperoleh tabulasi data yang mengukur peningkatan perkembangan kemampuan teknik dasar bola voli untuk mendukung kecerdasan kinestetik siswa dengan permaian bola voli. Pengembangan kecerdasan kinestetik ini diukur dari hasil skoring kemampuan siswa dimana keampuan anak diukur

dari skala 1 sampai dengan 5. Kemampuan kecerdasan kinestetik terdiri dari 6 tekhnin dasar, meliputi *passing* bawah, *passing* atas, servis bawah, servis atas, *blocking*, *smash* dan permainan.

### 1. Perkembangan *skill* servis bawah

Tabel 4.5 Perkembangan *Skill* Servis Bawah

No	Nama	Pra latihan	Latihan 1	Latihan 2	Latihan 3	Latihan 4	Total
1	Fikri Ramadhan Syahputra	3	4	4	5	5	21
2	Asrofi'i Nur Hanafi	3	4	4	5	5	21
3	Reza Ibnu Prastyo	3	4	4	5	5	21
4	Falen Azka Agila Risma	2	2	3	3	4	14
5	Istiqomah	3	3	4	4	5	19
6	Dimas Surya Dharma Ali	3	4	4	5	5	21
7	Nuzul Endar Krisdian Ramadhan	3	3	4	4	5	19
8	Adit Triono	3	4	4	5	5	21
9	Hayi Masrur	3	3	4	4	5	19
10	Elfin Ayu Ismawati	2	2	3	3	4	14
11	Nayla Nurul Janah	2	2	3	3	4	14
12	Dimas Setiawan	3	3	4	5	5	20
Total		<b>33</b>	<b>38</b>	<b>45</b>	<b>51</b>	<b>57</b>	<b>224</b>
Keterangan		<b>KB</b>	<b>CB</b>	<b>KB</b>	<b>sSB</b>	<b>CB</b>	

Keterangan :

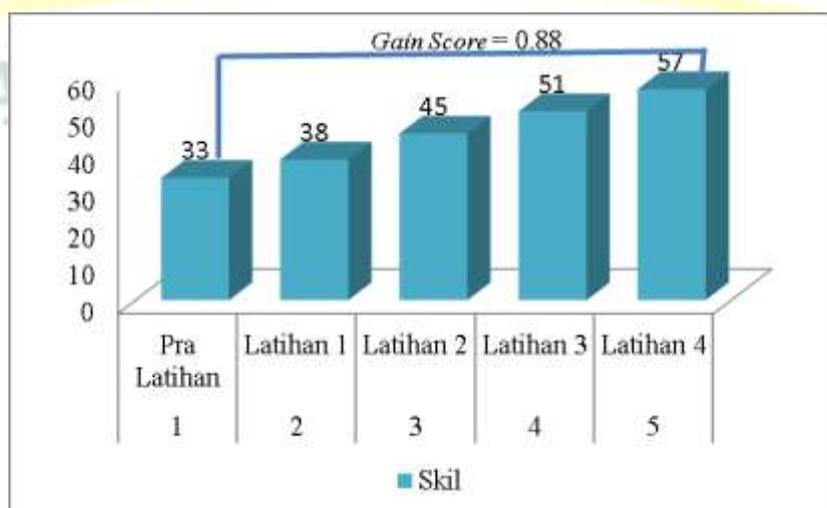
STB : Sangat Tidak Baik

KB : Kurang Baik

CB : Cukup Baik

SB : Sangat Baik

Tabel 4.5 mengatakan data tabulasi data perkembangan *skill* servis bawah, pada pra latihan kemampuan servis bawah siswa kurang baik dilihat pada table 4.5 bahwa total skor siswa 33, kemudian mengalami perkembangan pada latihan 1 total skor siswa mencapai 38 ini berarti cukup baik, kemudian pada latihan 2 total skor siswa meningkat menjadi 45 skor, kemudian pada latihan 3 mengalami perkembangan dengan skor total 51 termasuk dalam kategori interval sangat baik, kemudian dalam latihan 4 mengalami perkembangan yang progress dengan skor total 57 termasuk dalam kategori interval sangat baik. hal ini membuktikan setiap siswa mengalami pengembangan dalam latihan ekstrakurikuler bola voli, diketahui bahwa total setiap latihan meningkat, dari skor total latihan 1 mencapai skor 33 hingga pada latihan 4 skor total mencapai 57. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari histogram sebagai berikut:



Gambar 4.9 Grafik Perkembangan *Skill* Latihan Teknik Dasar Servis Bawah

Untuk mengetahui kategori perkembangan kecerdasan kinestetik siswa melalui teknik servis bawah, dilakukannya perhitungan menggunakan

*Gain Score*:

$$\begin{aligned}
 \text{Gain Score} &= \frac{S \text{ Post-S Pre}}{S \text{ Max-S Pre}} \\
 &= \frac{57 - 33}{60 - 33} \\
 &= \frac{24}{27} \\
 &= 0,88
 \end{aligned}$$

Berdasarkan perhitungan *Gain Score* di atas diketahui bahwa latihan teknik dasar *passing* mengalami pengembangan sebanyak 0,88, yang mengartikan bahwa pelatihan perkembangan kecerdasan kinestetik siswa melalui teknik servis bawah dapat dikategorikan tinggi karena  $g \geq 0,7$ .

## 2. Perkembangan *skill* servis atas

Tabel 4.6 Perkembangan *Skill* Servis Atas

No	Nama	Pra latihan	Latihan 1	Latihan 2	Latihan 3	Latihan 4	Total
1	Fikri Ramadhan Syahputra	2	3	4	5	5	19
2	Asrofi'i Nur Hanafi	2	2	3	4	4	15
3	Reza Ibnu Prastyo	2	3	2	3	4	14
4	Falen Azka Agila Risma	1	1	2	3	3	10
5	Istiqomah	1	2	2	3	4	12
6	Dimas Surya Dharma Ali	2	3	4	5	5	19

Tabel 4.6 Lanjutan

7	Nuzul Endar Krisdian Ramadhan	1	2	3	4	4	14
8	Adit Triono	2	3	3	4	4	16
9	Hayi Masrur	2	3	3	3	4	15
10	Elfin Ayu Ismawati	1	1	2	3	3	10
11	Nayla Nurul Janah	1	2	2	3	4	12
12	Dimas Setiawan	2	3	3	4	5	17
Total		<b>19</b>	<b>28</b>	<b>33</b>	<b>44</b>	<b>49</b>	<b>173</b>
Keterangan		<b>STB</b>	<b>KB</b>	<b>KB</b>	<b>CB</b>	<b>SB</b>	

Keterangan :

STB : Sangat Tidak Baik

KB : Kurang Baik

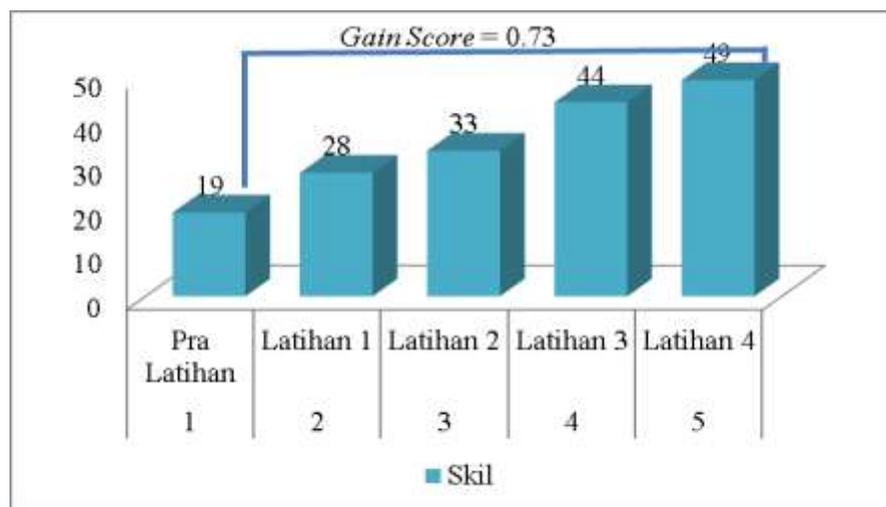
CB : Cukup Baik

SB : Sangat Baik

Tabel 4.6 mengatakan data tabulasi data perkembangan *skill passing* atas, pada pra latihan kemampuan passing bawah siswa sangat tidak baik dilihat pada tabel 4.6 bahwa total skor 19, kemudian mengalami perkembangan pada latihan 1 total skor siswa mencapai 28 ini berarti kurang baik, kemudian mengalami perkembangan pada latihan 2 total skor siswa mencapai 33 ini berarti termasuk dalam kategori interval kurang baik, kemudian pada latihan 3 mengalami perkembangan dengan skor total 44 termasuk dalam kategori interval cukup baik, kemudian dalam latihan 4 mengalami perkembangan yang progress dengan skor total 49 termasuk dalam kategori interval sangat baik. hal ini membuktikan setiap siswa

mengalami pengembangan dalam latihan ekstrakurikuler bola voli, diketahui bahwa total setiap latihan meningkat, dari skor total latihan 1 mencapai skor 19 hingga pada latihan 4 skor total mencapai 49. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari histogram sebagai berikut:

Untuk mengetahui kategori perkembangan kecerdasan kinestetik siswa melalui teknik servis atas, dilakukannya perhitungan menggunakan *Gain Score*:



Gambar 4.10 Grafik Perkembangan *Skill* Latihan Teknik Dasar Servis Atas

Untuk mengetahui kategori perkembangan kecerdasan kinestetik siswa melalui teknik servis atas, dilakukannya perhitungan menggunakan *Gain Score*.

$$\begin{aligned}
 \text{Gain Score} &= \frac{S \text{ Post}-S \text{ Pre}}{S \text{ Max}-S \text{ Pre}} \\
 &= \frac{49 - 19}{60 - 19} \\
 &= \frac{30}{41} \\
 &= 0,73
 \end{aligned}$$

Berdasarkan perhitungan *Gain Score* di atas diketahui bahwa latihan teknik dasar servis atas mengalami pengembangan sebanyak 0,73, yang mengartikan bahwa pelatihan perkembangan kecerdasan kinestetik siswa melalui teknik servis atas dapat dikategorikan tinggi karena  $g \geq 0,7$ .

### 3. Perkembangan *Skill Passing* Bawah

Tabel 4.7  
Perkembangan *Skill Passing* Bawah

No	Nama	Pra latihan	Latihan 1	Latihan 2	Latihan 3	Latihan 4	Total
1	Fikri Ramadhan Syahputra	3	4	4	5	5	21
2	Asrofi'i Nur Hanafi	3	4	3	4	5	19
3	Reza Ibnu Prasetyo	3	4	4	5	5	21
4	Falen Azka Agila Risma	2	2	3	3	4	14
5	Istiqomah	2	2	3	4	4	15
6	Dimas Surya Dharma Ali	3	4	4	5	5	21
7	Nuzul Endar Krisdian Ramadhan	3	3	4	4	5	19
8	Adit Triono	3	3	4	4	5	19
9	Hayi Masrur	3	3	4	4	5	19
10	Elfin Ayu Ismawati	2	2	3	3	4	14
11	Nayla Nurul Janah	2	2	3	3	4	14
12	Dimas Setiawan	3	3	4	5	5	20
Total		<b>32</b>	<b>36</b>	<b>43</b>	<b>49</b>	<b>56</b>	<b>216</b>
Keterangan		<b>KB</b>	<b>CB</b>	<b>CB</b>	<b>SB</b>	<b>SB</b>	

Keterangan :

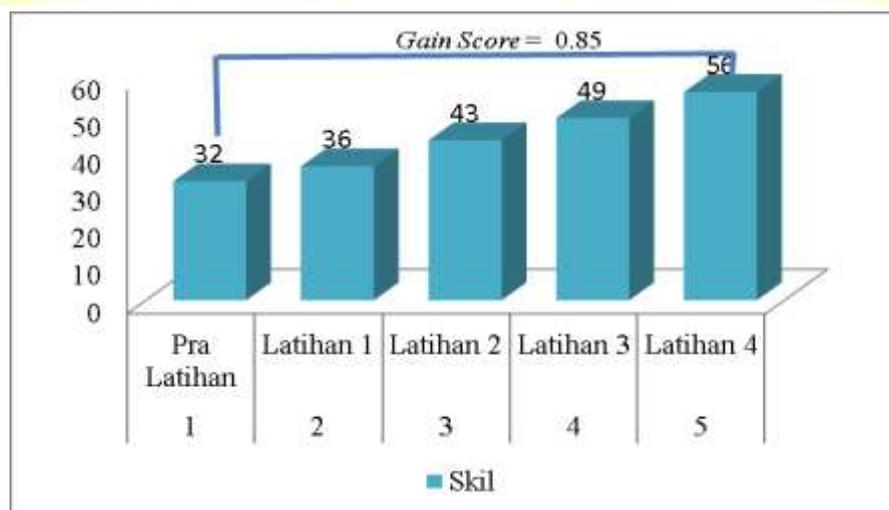
STB : Sangat Tidak Baik

KB : Kurang Baik

CB : Cukup Baik

SB : Sangat Baik

Tabel 4.7 mengatakan data tabulasi data perkembangan *skill passing* bawah, pada pra latihan kemampuan passing bawah siswa sangat kurang baik dilihat pada tabel 4.7 bahwa total skor 32, kemudian mengalami perkembangan pada latihan 1 total skor siswa mencapai skor 36 ini berarti sangat tidak baik namun telah ada kenaikan skor sebanyak 4 skor dari kegiatan pra latihan, kemudian mengalami perkembangan pada latihan 2 total skor siswa mencapai 43 ini berarti termasuk dalam kategori interval cukup baik, kemudian pada latihan 3 mengalami perkembangan dengan skor total 49 termasuk dalam kategori interval sangat baik, kemudian dalam latihan 4 mengalami perkembangan yang progress dengan skor total 56 termasuk dalam kategori interval sangat baik. hal ini membuktikan setiap siswa mengalami pengembangan dalam latihan ekstrakurikuler bola voli, diketahui bahwa total setiap latihan meningkat, dari skor total latihan 1 mencapai skor 32 hingga pada latihan 4 skor total mencapai 56. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari histogram sebagai berikut:



Gambar 4. 11 Grafik Perkembangan *Skill* Latihan Teknik Dasar *Passing* Bawah

Untuk mengetahui kategori perkembangan kecerdasan kinestetik siswa melalui teknik *passing* bawah, dilakukannya perhitungan menggunakan *Gain Score*.

$$\begin{aligned}
 \text{Gain Score} &= \frac{S \text{ Post-S Pre}}{S \text{ Max-S Pre}} \\
 &= \frac{56 - 32}{60 - 32} \\
 &= \frac{24}{28} \\
 &= 0,85
 \end{aligned}$$

Berdasarkan perhitungan *Gain Score* di atas diketahui bahwa latihan teknik dasar *passing* bawah mengalami pengembangan sebanyak 0,85, yang mengartikan bahwa pelatihan perkembangan kecerdasan kinestetik siswa melalui teknik *passing* bawah dapat dikategorikan tinggi karena  $g \geq 0,7$ .

#### 4. Perkembangan *Skill Passing* atas

Tabel 4.8 Perkembangan *Skill Passing* Atas

No	Nama	Pra latihan	Latihan 1	Latihan 2	Latihan 3	Latihan 4	Total
1	Fikri Ramadhan Syahputra	3	3	4	5	5	20
2	Asrofi'i Nur Hanafi	2	3	3	4	4	16
3	Reza Ibnu Prastyo	2	3	2	3	4	14
4	Falen Azka Agila Risma	1	1	2	3	3	10
5	Istiqomah	1	2	2	3	3	11
6	Dimas Surya Dharma Ali	3	3	4	5	5	20
7	Nuzul Endar Krisdian Ramadhan	2	2	3	4	4	15

Tabel 4.8 Lanjutan

8	Adit Triono	2	2	3	4	4	15
9	Hayi Masrur	2	2	2	3	4	13
10	Elfin Ayu Ismawati	1	1	2	3	3	10
11	Nayla Nurul Janah	2	2	2	3	3	12
12	Dimas Setiawan	3	3	4	5	5	20
Total		<b>24</b>	<b>27</b>	<b>33</b>	<b>45</b>	<b>47</b>	<b>176</b>
Keterangan		<b>KB</b>	<b>KB</b>	<b>KB</b>	<b>CB</b>	<b>CB</b>	

Keterangan :

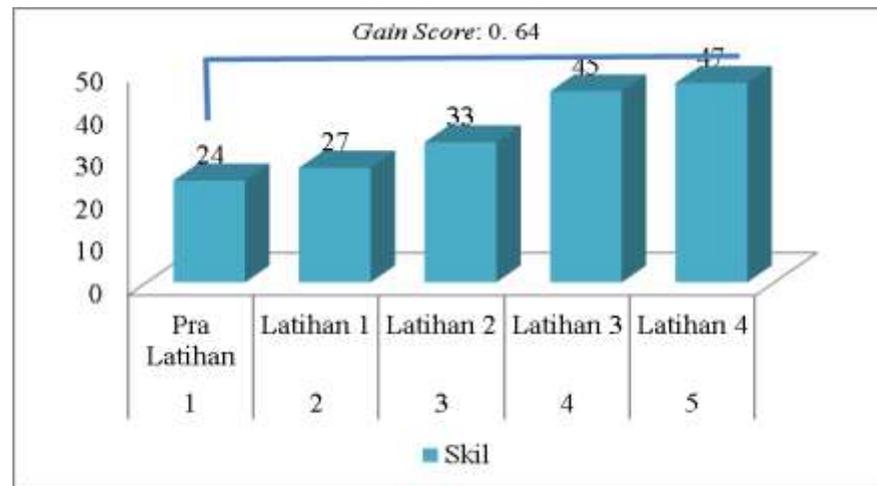
STB : Sangat Tidak Baik

KB : Kurang Baik

CB : Cukup Baik

SB : Sangat Baik

Tabel 4.8 mengatakan data tabulasi data perkembangan *skill passing* atas, pada pra latihan kemampuan passing bawah siswa kurang baik dilihat pada tabel 4.8 bahwa total skor 24, kemudian mengalami perkembangan pada latihan 1 total skor siswa mencapai 27 ini berarti sangat kurang baik, kemudian mengalami perkembangan pada latihan 2 total skor siswa mencapai 33 ini berarti termasuk dalam kategori sangat kurang baik, kemudian pada latihan 3 mengalami perkembangan dengan skor total 45 termasuk dalam kategori interval cukup baik, kemudian dalam latihan 4 mengalami perkembangan yang progress dengan skor total 47 termasuk dalam kategori interval sangat baik. hal ini membuktikan setiap siswa mengalami perkembangan dalam latihan ekstrakurikuler bola voli, diketahui bahwa total setiap latihan meningkat, dari skor total latihan 1 mencapai skor 24 hingga pada latihan 4 skor total mencapai 47. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari histogram sebagai berikut:



Gambar 4. 12 Grafik Perkembangan *Skill* Latihan Teknik Dasar *Passing* Atas

Untuk mengetahui kategori perkembangan kecerdasan kinestetik siswa melalui teknik *passing* atas, dilakukannya perhitungan menggunakan *Gain Score*:

$$\begin{aligned}
 \text{Gain Score} &= \frac{S \text{ Post} - S \text{ Pre}}{S \text{ Max} - S \text{ Pre}} \\
 &= \frac{47 - 24}{60 - 24} \\
 &= \frac{23}{36} \\
 &= 0,64
 \end{aligned}$$

Berdasarkan perhitungan *Gain Score* diatas diketahui bahwa latihan teknik dasar *passing* atas mengalami pengembangan sebanyak 0,64, yang mengartikan bahwa pelatihan perkembangan kecerdasan kinestetik siswa melalui teknik *passing* atas dapat dikategorikan sedang karena  $0,7 > g \geq 0,3$ .

## 5. Perkembangan *skill blocking*

Tabel 4.9 Perkembangan *Skill Blocking*

No	Nama	Pra latihan	Latihan 1	Latihan 2	Latihan 3	Latihan 4	Total
1	Fikri Ramadhan Syahputra	2	2	3	4	5	16
2	Asrofi'i Nur Hanafi	1	1	3	3	4	12
3	Reza Ibnu Prastyo	1	1	2	3	4	11
4	Falen Azka Agila Risma	1	1	2	2	2	8
5	Istiqomah	1	1	2	2	3	9
6	Dimas Surya Dharma Ali	1	2	3	3	5	14
7	Nuzul Endar Krisdian Ramadhan	1	1	2	2	3	9
8	Adit Triono	1	1	2	2	4	10
9	Hayi Masrur	1	1	3	3	4	12
10	Elfin Ayu Ismawati	1	1	2	2	2	8
11	Nayla Nurul Janah	1	1	2	2	2	8
12	Dimas Setiawan	2	2	2	4	5	15
<b>Total</b>		<b>14</b>	<b>15</b>	<b>28</b>	<b>32</b>	<b>43</b>	<b>132</b>
<b>Keterangan</b>		<b>STB</b>	<b>STB</b>	<b>KB</b>	<b>KB</b>	<b>CB</b>	

Keterangan :

STB : Sangat Tidak Baik

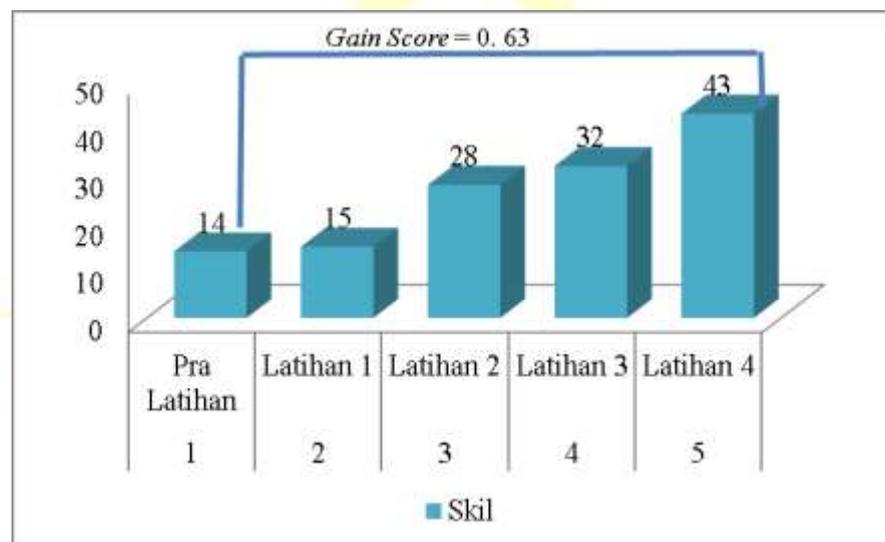
KB : Kurang Baik

CB : Cukup Baik

SB : Sangat Baik

Tabel 4.9 mengatakan data tabulasi data perkembangan *skill blocking*, pada pra latihan kemampuan *blocking* siswa sangat tidak baik dilihat pada tabel 4.9 bahwa total skor 14, kemudian mengalami perkembangan pada latihan 1 total skor siswa mencapai 15 ini berarti sangat tidak baik, kemudian

mengalami perkembangan pada latihan 2 total skor siswa mencapai 28 ini berarti termasuk dalam kategori interval tidak baik, kemudian pada latihan 3 mengalami perkembangan dengan skor total 32 termasuk dalam kategori interval cukup baik, kemudian dalam latihan 4 mengalami perkembangan yang progress dengan skor total 43 termasuk dalam kategori interval baik. hal ini membuktikan diketahui setiap siswa mengalami pengembangan dalam latihan ekstrakurikuler bola voli, diketahui bahwa total setiap latihan meningkat, dari skor total latihan 1 mencapai skor 14 hingga pada latihan 4 skor total mencapai 43. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari histogram sebagai berikut:



Gambar 4.13 Grafik Perkembangan *Skill* Latihan Teknik Dasar *Blocking*

Untuk mengetahui kategori perkembangan kecerdasan kinestetik siswa melalui teknik *blocking*, dilakukannya perhitungan menggunakan *Gain Score*:

$$\begin{aligned}
 \text{Gain Score} &= \frac{S \text{ Post-S Pre}}{S \text{ Max-S Pre}} \\
 &= \frac{43 - 14}{60 - 14} \\
 &= \frac{29}{46} \\
 &= 0,63
 \end{aligned}$$

Berdasarkan perhitungan *Gain Score* diatas diketahui bahwa latihan teknik dasar *blocking* mengalami pengembangan sebanyak 0,63, yang mengartikan bahwa pelatihan perkembangan kecerdasan kinestetik siswa melalui teknik *blocking* dapat dikategorikan sedang karena  $0,7 > g \geq 0,3$ .

#### 6. Perkembangan *skill smash*

Tabel 4.10 Perkembangan *Skill Smash*

No	Nama	Pra latihan	Latihan 1	Latihan 2	Latihan 3	Latihan 4	Total
1	Fikri Ramadhan Syahputra	2	2	3	4	5	16
2	Asrofi'i Nur Hanafi	1	2	2	3	4	12
3	Reza Ibnu Prastyo	1	2	2	3	4	12
4	Falen Azka Agila Risma	1	1	2	2	2	8
5	Istiqomah	1	1	2	3	3	10
6	Dimas Surya Dharma Ali	2	2	3	4	5	16
7	Nuzul Endar Krisdian Ramadhan	1	1	3	3	3	11
8	Adit Triono	1	2	2	3	4	12
9	Hayi Masrur	1	2	3	3	3	12
10	Elfin Ayu Ismawati	1	1	2	2	2	8
11	Nayla Nurul Janah	1	1	2	2	2	8
12	Dimas Setiawan	2	2	3	3	4	14
Total		<b>15</b>	<b>19</b>	<b>29</b>	<b>35</b>	<b>41</b>	<b>139</b>
Keterangan		<b>STB</b>	<b>STB</b>	<b>KB</b>	<b>KB</b>	<b>CB</b>	

Keterangan :

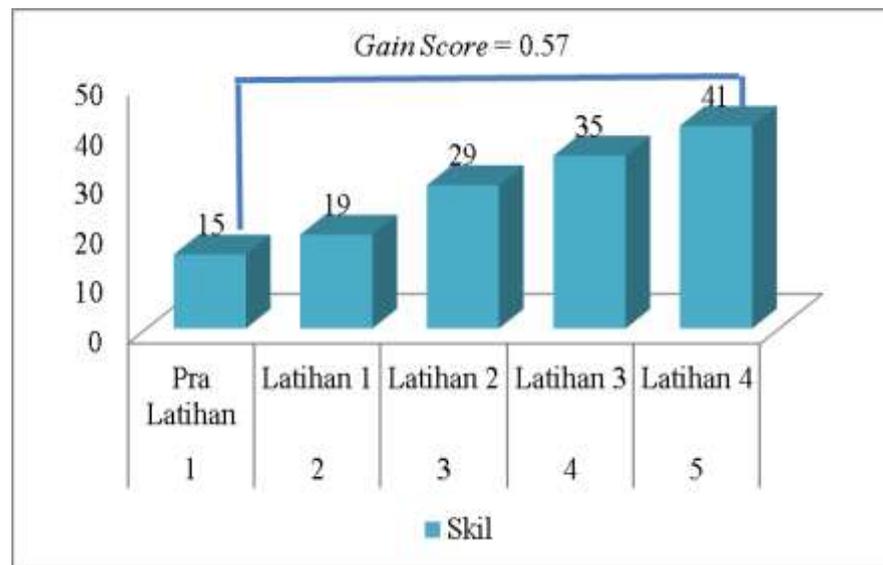
STB : Sangat Tidak Baik

KB : Kurang Baik

CB : Cukup Baik

SB : Sangat Baik

Tabel 4.10 mengatakan data tabulasi data perkembangan *skill smash*, pada pra latihan kemampuan *smash* siswa sangat tidak baik dilihat pada tabel 4.10 bahwa total skor 15, kemudian mengalami perkembangan pada latihan 1 total skor siswa mencapai 19 ini berarti berada dalam kategori interval sangat tidak baik, kemudian mengalami perkembangan pada latihan 2 total skor siswa mencapai 29 ini berarti termasuk dalam kategori interval kurang baik, kemudian pada latihan 3 mengalami perkembangan dengan skor total 35 termasuk dalam kategori interval kurang baik, kemudian dalam latihan 4 mengalami perkembangan yang progress dengan skor total 41 termasuk dalam kategori interval cukup baik. hal ini membuktikan setiap siswa mengalami pengembangan dalam latihan ekstrakurikuler bola voli, diketahui bahwa total setiap latihan meningkat, dari skor total pra latihan 1 mencapai skor 15 hingga pada latihan 4 skor total mencapai 41. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari histogram sebagai berikut:



Gambar 4. 14 Grafik Perkembangan *Skill* Latihan Teknik Dasar *Smash*

Untuk mengetahui kategori perkembangan kecerdasan kinestetik siswa melalui teknik *smash*, dilakukannya perhitungan menggunakan *Gain Score*

$$\begin{aligned}
 \text{Gain Score} &= \frac{S \text{ Post}-S \text{ Pre}}{S \text{ Max}-S \text{ Pre}} \\
 &= \frac{41 - 15}{60 - 15} \\
 &= \frac{26}{45} \\
 &= 0,57
 \end{aligned}$$

Berdasarkan perhitungan *Gain Score* diatas diketahui bahwa latihan teknik dasar *smash* mengalami pengembangan sebanyak 0,57, yang mengartikan bahwa pelatihan perkembangan kecerdasan kinestetik siswa melalui teknik *smash* dapat dikategorikan sedang karena  $0,7 > g \geq 0,3$ .

## 7. Perkembangan *skill* permainan

Tabel 4.11  
Perkembangan *Skill* Permainan

No	Nama	Pra latihan	Latihan 1	Latihan 2	Latihan 3	Latihan 4	Total
1	Fikri Ramadhan Syahputra	2	3	4	5	5	19
2	Asrofi'i Nur Hanafi	1	1	2	3	4	11
3	Reza Ibnu Prastyo	2	2	3	4	5	16
4	Falen Azka Agila Risma	1	1	2	2	3	9
5	Istiqomah	1	1	2	3	4	11
6	Dimas Surya Dharma Ali	1	2	2	3	4	12
7	Nuzul Endar Krisdian Ramadhan	1	1	2	3	4	11
8	Adit Triono	1	2	3	3	4	13
9	Hayi Masrur	1	2	2	3	4	12
10	Elfin Ayu Ismawati	1	1	2	2	3	9
11	Nayla Nurul Janah	1	2	2	2	3	10
12	Dimas Setiawan	2	3	4	4	5	18
Total		<b>15</b>	<b>21</b>	<b>30</b>	<b>37</b>	<b>48</b>	<b>151</b>
Keterangan		<b>STB</b>	<b>STB</b>	<b>KB</b>	<b>CB</b>	<b>SB</b>	

Keterangan :

STB : Sangat Tidak Baik

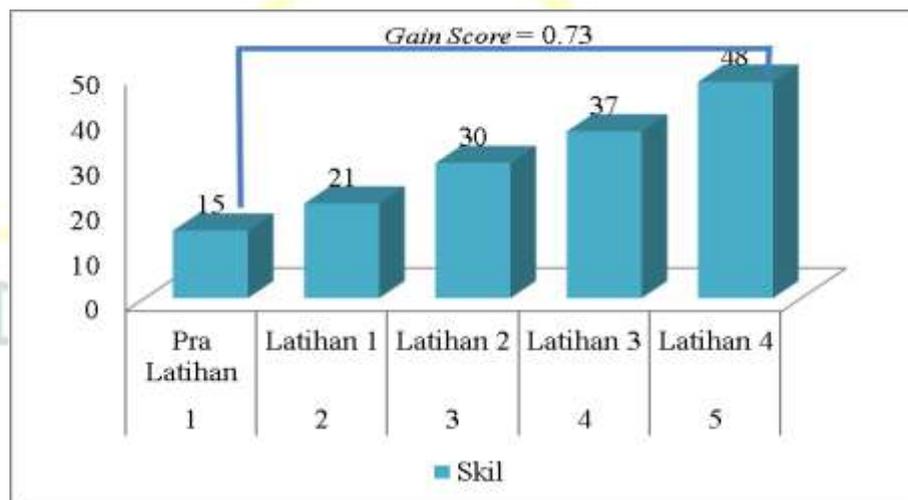
KB : Kurang Baik

CB : Cukup Baik

SB : Sangat Baik

Tabel 4.11 mengatakan data tabulasi data perkembangan permainan, pada pra latihan kemampuan permainan sangat tidak baik dilihat pada tabel 4.11 bahwa total skor 15, kemudian mengalami perkembangan pada latihan 1

total skor siswa mencapai 21 ini berarti berada dalam interval sangat tidak baik, kemudian mengalami perkembangan pada latihan 2 total skor siswa mencapai 30 ini berarti termasuk dalam kategori kurang baik, kemudian pada latihan 3 mengalami perkembangan dengan skor total 37 termasuk dalam kategori interval cukup baik, kemudian dalam latihan 4 mengalami perkembangan yang progress dengan skor total 48 termasuk dalam kategori interval sangat baik. hal ini membuktikan setiap siswa mengalami pengembangan dalam latihan ekstrakurikuler bola voli, diketahui bahwa total setiap latihan meningkat, dari skor total pra latihan mencapai skor 15 hingga pada latihan 4 skor total mencapai 48. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari histogram sebagai berikut:



Gambar 4.15 Grafik Perkembangan *Skill* Latihan Teknik Dasar Permainan

Untuk mengetahui kategori perkembangan kecerdasan kinestetik siswa melalui teknik permainan, dilakukannya perhitungan menggunakan *Gain Score*:

$$\begin{aligned}
 \text{Gain Score} &= \frac{S \text{ Post-S Pre}}{S \text{ Max-S Pre}} \\
 &= \frac{48 - 15}{60 - 15} \\
 &= \frac{33}{45} \\
 &= 0,73
 \end{aligned}$$

Berdasarkan perhitungan *Gain Score* di atas diketahui bahwa latihan teknik permainan mengalami pengembangan sebanyak 0,73, yang mengartikan bahwa pelatihan perkembangan kecerdasan kinestetik siswa melalui teknik permainan dapat dikategorikan tinggi karena  $g \geq 0,7$ .

Dari hasil perhitungan diatas dapat di analisis bahwa ada pengembangan kecerdasan kinestetik melalui ekstrakurikuler bola voli di MI Negeri 4 Banjarnegara. Pengembangan kecerdasan kinestetik tersebut di aplikasikan dalam tujuh teknik dasar permaian bola voli, pengembangan kecerdasan kinestetik tersebut dipengaruhi oleh beberapa komponen, berikut komponen-komponen dalam mengembangkan *skill* permainan bola voli di MI Negeri 4 Banjarnegara.

#### **D. Analisis Data dan Pembahasan**

##### **1. Peranan kegiatan ekstrakurikuler bola voli di MI Negeri 4 Banjarnegara dalam meningkatkan kecerdasan kinestetik siswa**

Kegiatan ekstrakurikuler permainan bola voli merupakan salah satu cara yang dilakukan sekolah untuk meningkatkan kecerdasan kinestetik pada siswa. Kecerdasan kinestetik sangat dibutuhkan manusia untuk melakukan

aktivitas sehari-hari baik untuk olahraga, bekerja, santai dan lain-lain.<sup>84</sup> Bergerak memiliki komponen-komponen utama dalam mengembangkan kecerdasan kinestetik<sup>85</sup>. Peranan kegiatan ekstrakurikuler bola voli dalam meningkatkan kecerdasan kinestetik siswa dengan teori dari May Lwin meliputi:<sup>86</sup>

a. Meningkatkan kemampuan psikomotor

Kemampuan psikomotor merujuk pada mengkoordinasikan bagian-bagian tubuh seseorang dengan otak. Orang yang memiliki kemampuan ini akan memberi tanggapan lebih cepat dan tepat terhadap stimulus. Dasar yang penting untuk membangun kemampuan psikomotor yang baik dalam diri seseorang adalah dengan meningkatkan keterampilan seorang. Terdapat dua kemampuan motorik yakni motorik kasar dan halus. Motorik kasar merujuk pada seluruh koordinasi tubuh, dapat diasah melalui aktivitas dasar seperti berlari, melompat dan menangkap. Sedangkan motorik halus merujuk pada penggunaan tangan dan jari.

Adapun wujud pengembangan kemampuan motorik kasar dalam permainan bola voli di MI Negeri 4 Banjarnegara adalah kemampuan memberi tanggapan lebih cepat dan tepat secara fisik terhadap umpan bola yang diberikan melalui teknik servis dan *passing*, berlari saat menahan bola saat teknik *blocking*, serta berlari dan melompat saat

---

<sup>84</sup> Sri Widiyanti Dan Utami Widiyati, *Mengoptimalkan 9 Zona Kecerdasan Majemuk Anak ...*, hlm. 170.

<sup>85</sup> May Lwin, *Cara Mengembangkan Berbagai Komponen Kecerdasan*, (Yogyakarta: PT Indeks, 2008), hlm. 170

<sup>86</sup> May Lwin, *Cara Mengembangkan Berbagai Komponen Kecerdasan*, (Yogyakarta: PT Indeks, 2008), hlm. 170

melakukan teknik smash untuk menyerang lawan. Sedangkan kemampuan motorik halus adalah kemampuan mengumpan bola saat servis dan *passing* , memukul bola saat teknik dasar *smash*, dan lain sebagainya.

b. Meningkatkan keterampilan sosial

Anak-anak dengan kecerdasan kinestetik yang tinggi akan mengungkapkan siapa diri mereka dengan baik. Hal ini akan meningkatkan keterampilan sosial interaktif mereka untuk bekerja sama dengan orang lain. Adapun wujud pengembangan kemampuan psikomotor dalam permainan bola voli di MI Negeri 4 Banjarnegara adalah kemampuan berinteraksi secara fisik dalam berkerjasama dengan tim sendiri yaitu memberikan kesempatan membuat strategi/taktik pertahanan dan menyerang dalam teknik permainan beregu.

c. Membangun rasa percaya diri dan harga diri

Dalam suatu aktivitas anak-anak mudah didorong untuk mencoba dan gagal, dan terus berusaha tanpa merasa tidak mampu. Ketika mereka menguasai kemampuan fisik yang lebih baik, harga diri mereka meningkat. Seseorang anak yang merasa bahwa dia secara fisik setingkat dengan anak-anak yang lainnya akan lebih yakin ketika berpartisipasi dalam aktivitas kelompok. Anak-anak yang sadar akan kemampuan fisik mereka akan dengan mudah untuk memanfaatkannya dan merasa lebih yakin ketika dihadapkan dengan segala situasi. Adapun wujud membangun rasa percaya diri pada permainan bola voli adalah ketika ia

berpartisipasi pada aktivitas kelompok, contohnya dalam permainan bola voli beregu, disitu setiap anak harus memiliki keyakinan dalam gerakan yang dilakukan, seperti ia harus yakin ketika bola yang ia umpan harus melewati net, pada teknik dasar servis dan *passing* , serta bola yang ia pukul harus melewati net saat teknik dasar smash.

d. Meletakkan fondasi gaya hidup *sporty*

Seorang anak yang dibina melalui kecerdasan kinestetik akan merasa dirinya telah membangun dengan gaya hidup olahragawan. Adapun wujud pengembangan meletakkan gaya hidup *sporty* pada permainan bola voli, setiap siswa akan berpartisipasi dalam aktivitas permainan bola voli. siswa yang memiliki kecerdasan kinestetik akan menunjukkan sikap senang melakukan aktivitas olahraga terutama bola voli serta siswa yang memiliki gaya hidup *sporty* akan lebih suka bergerak dari pada kegiatan fisik yang cenderung diam, pada pelatihan ekstrakurikuler bola voli di MI Negeri 4 Banjarnegara, gaya hidup *sporty* tercermin pada setiap atlet yang terbiasa melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum melakukan permainan bola voli.

e. Meningkatkan kesehatan

Aktivitas fisik sangat bagus untuk membentuk fondasi yang penting bagi kesehatan. Orang yang senang berolahraga akan lebih bugar dan lebih sehat dari pada orang yang tidak senang berolahraga. Anak yang berolahraga akan lebih kecil kemungkinannya memiliki resiko yang terkait dengan masalah penyakit. Ekstrakurikuler bola voli merupakan

ekstrakurikuler dalam bentuk latihan rutin permainan bola voli di MI Negeri 4 Banjarnegara, latihan secara terus menerus dapat meningkatkan kesehatan tubuh, menurut Muhammad rasyid dimas mengatakan bahwa, “latihan olahraga memberi manfaat dalam mewujudkan perkembangan yang menyeluruh dan seimbang pada individu”.<sup>87</sup> Kesehatan tubuh pada setiap anak yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli tercermin pada kehadiran siswa yang tidak pernah tidak mengikuti latihan, karena mereka memiliki kesehatan tubuh yang baik dari pra latihan sampai latihan 4 berjalan dengan baik dan sesuai jadwal yang telah ditentukan di dukung dengan kondisi siswa yang tidak pernah menegluh sakit dan semangat siswa saat mengikuti latihan.

Lima komponen kecerdasan kinestetik tersebut, dapat mengembangkan *skill* ekstrakurikuler bola voli di MI Negeri 4 Banjarnegara, *skill* ekstrakurikuler bola voli jelaskan dalam tujuh teknik dasar bola voli, yaitu servis atas, servis bawah, *passing* atas, *passing* bawah, *blocking*, *smash* dan permainan.

## 2. Perkembangan *Skill* bola voli di MI Negeri 4 Banjarnegara

Berdasarkan data tabulasi perkembangan *skill* siswa pada permainan bola voli diperoleh hasil bahwa *skill* servis bawah memiliki perkembangan tertinggi dibandingkan dengan *skill* yang lain. Sementara itu perkembangan kemampuan *smash* menunjukkan skor pengembangan yang paling rendah.

---

<sup>87</sup> Muhammad Rasyid Dimas, *25 Cara Mempengaruhi Jiwa dan Akal Anak*, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2006), hlm. 128.

Berikut tabulasi data perkembangan skill setiap teknik dasar bola voli di MI Negeri 4 Banjarnegara.

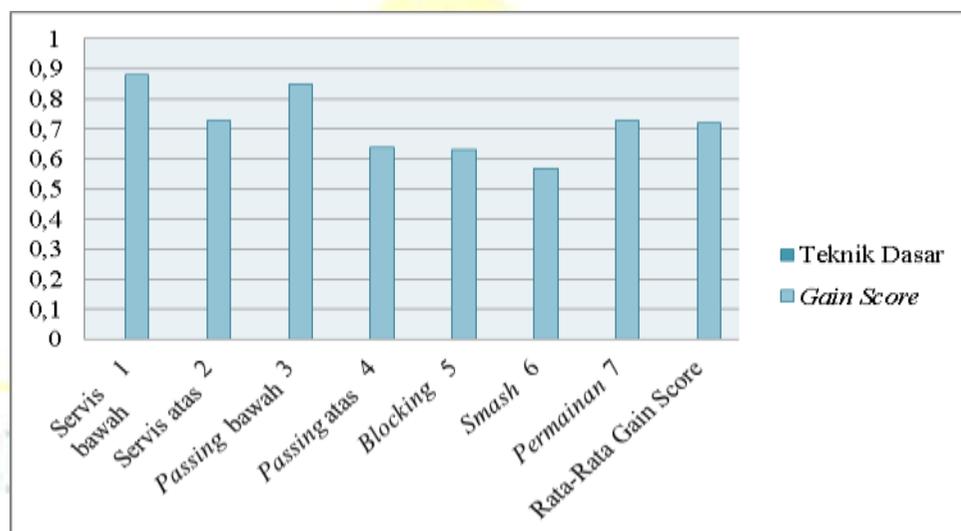
Tabel 4.12 Tabulasi data perkembangan *skill* bola voli di MI Negeri 4 Banjarnegara

No	Teknik Dasar	<i>Skill</i>					Total	<i>Gain Score</i>
		Pra Latihan	Latihan 1	Latihan 2	Latihan 3	Latihan 4		
1	Servis Bawah	33	38	45	51	57	224	0,88
2	Servis Atas	19	28	33	44	49	173	0,73
3	<i>Passing</i> Bawah	32	36	43	49	56	216	0,85
4	<i>Passing</i> Atas	24	27	33	45	47	176	0,64
5	<i>Blocking</i>	14	15	28	32	43	132	0,63
6	Smash	15	19	29	35	41	139	0,57
7	Permainan	15	21	30	37	48	151	0,73
Rata-Rata <i>Gain Score</i>								0,72

Tabel 4.12 mengatakan data tabulasi data perkembangan permainan bola voli pada tujuh teknik bola voli di MI Negeri 4 Banjarnegara, pada pra latihan sampai latihan 4. Pada teknik dasar servis bawah *skill* perkembangan kecerdasan kinestetik diperoleh perkembangan tertinggi dari teknik dasar bola voli yang lain 0,88, sedangkan skor terendah dimiliki oleh teknik dasar *smash* 0,57, hal tersebut disebabkan dikarenakan servis bawah merupakan teknik dasar yang paling mudah dilakukan, seperti yang dikatakan Witono Hidayat, yang menyatakan bahwa “servis bawah merupakan teknik paling mudah dilakukan, itulah mengapa jenis teknik ini banyak dijumpai pada permainan bola voli amatir”, selain itu servis bawah merupakan teknik yang tidak membutuhkan

gerakan yang rumit dan fase-fase dalam melakukannya, hanya menentukan kekuatan tangan, kaki, dan ketepatan dalam memukul bola.

Sedangkan teknik *smash* memiliki pengembangan skor yang rendah karena teknik *smash* membutuhkan lompatan yang tinggi agar bola tidak tersangkut net, dengan kata lain sorang spiker/pemain yang melakukan *smash* harus berpostur tinggi dan memiliki kemampuan melompat tinggi. Selain itu teknik ini membutuhkan konsentrasi dan kecepatan dalam merespon bola serta teknik *smash* membutuhkan beberapa fase untuk menciptakan *smash* yang sempurna. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari grafik sebagai berikut:



Gambar 4.16 Grafik Tabulasi data perkembangan *skill* 7 teknik dasar bola voli

Untuk mengetahui kategori perkembangan kecerdasan kinestetik siswa melalui 7 teknik dasar permainan bola voli, dilakukannya perhitungan rata-rata dari 7 teknik dasar tersebut.

Berdasarkan perhitungan *Gain Score* di atas diketahui bahwa latihan teknik permainan mengalami pengembangan sebanyak 0,72, yang mengartikan bahwa pelatihan perkembangan kecerdasan kinestetik siswa melalui teknik permainan dapat dikategorikan tinggi karena  $g \geq 0,7$ .

Tingginya skor yang diperoleh dari *skill* latihan di MI Negeri 4 Banjarnegara di dukung karena beberapa faktor internal dan eksternal diantaranya adalah:

a. Faktor internal :

- 1) Antusias serta keseriusan siswa dan guru dalam mengikuti latihan ekstrakurikuler bola voli
- 2) Keahlian guru dalam menguasai permainan bola voli dan mengajarkannya kepada siswa
- 3) Latihan bola voli yang dilakukan secara rutin

b. Faktor eksternal

- 1) Sarana dan prasarana yang mendukung
- 2) Lingkungan sekolah
- 3) Letak geografis sekolah yang berada di daerah pegunungan, dimana siswa terbiasa berjalan kaki saat berangkat dan pulang sekolah hal tersebut menjadikan siswa kuat secara fisiknya karena terbiasa berolahraga.

Melihat skor gain rata-rata yang meliputi nilai dan kategori tinggi maka metode drill memiliki efektivitas yang sangat baik (tinggi).

### **3. Efektivitas metode drill dan metode demonstrasi dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar bola voli untuk mendukung kecerdasan kinestetik siswa melalui permainan bola voli di MI Negeri 4 Banjarnegara**

Dalam kegiatan belajar mengajar peran guru sangat menentukan keberhasilan tujuan pengajaran yang harus di programkan, dengan demikian seorang guru harus dapat mengenal dan memahami segala aspek kepribadian segala aspek kepribadian peserta didik meliputi sistem komunikasi dan motivasi, kebutuhan kepribadian, kecakapan kesehatan dan lain sebagainya. Hasil proses belajar juga tergantung kematangan dan kesiapan peserta didik.

Menurut Agung Ma'mun dan Toto Subroto menyatakan pendekatan drill adalah cara belajar yang lebih menekankan komponen-komponen teknik drill merupakan suatu jenis latihan yang membutuhkan ulangan yang cukup banyak untuk menghasilkan gerakan yang menghasilkan otomatisasi.

Dalam menggunakan metode drill dalam kegiatan ekstrakurikuler bola voli di MI Negeri 4 Banjarnegara guru menguasai teori teknik-teknik dasar bola voli beserta prakteknya di lapangan, pada proses latihan ekstrakurikuler bola voli, guru melakukan latihan secara berulang-ulang meliputi intruksi, praktek, dan latihan, dari latihan 1 sampai latihan 4, dengan mendemonstrasikan teknik dasar yang akan di ajarkan.

Metode demonstrasi adalah cara penyajian bahan pelajaran dengan memeragakan atau mempertunjukan kepada siswa suatu proses, situasi atau benda tertentu yang sedang dipelajari baik sebenarnya ataupun tiruan yang

sering disertai penjelasan lisan.<sup>88</sup> Sedangkan dalam menggunakan metode demonstrasi guru mempraktekan terlebih dahulu teknik dasar yang akan diajarkan, sedangkan siswa menirukan teknik dasar bola voli yang telah di praktekkan guru secara berurutan. Dari penjelasan tersebut dapat dikatakan metode drill dan metode demonstrasi efektif dalam meningkatkan kecerdasan kinestetik siswa melalui ekstrakurikuler bola voli.



---

<sup>88</sup> Sahbani dan Kaswari, "Penerapan Demonstrasi Meningkatkan Belajar Servis Bawah Bola Voli Mini Kelas IV SD", Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi FKIP UNTAN, 2014, hlm. 2-3.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat diperoleh kesimpulan bahwa permainan bola voli di MI Negeri 4 Banjarnegara mampu meningkatkan kemampuan teknik dasar bola voli untuk mendukung pengembangan kecerdasan kinestetik karena melibatkan gerak dan psikologis siswa. Metode drill dan demonstrasi mampu meningkatkan kemampuan siswa dalam teknik dasar bola voli, hal ini dapat dibuktikan melalui perhitungan *gain score* pada pra latihan sampai dengan latihan 4 yang menekankan pada tujuh teknik dasar bola voli. Dari pengembangan *skill* teknik dasar bola voli *skill* tertinggi diperoleh teknik dasar servis bawah dengan skor 0,88 sedangkan skor terendah diperoleh teknik dasar *smash* dengan skor 0,57 yang dilaksanakan dari pra latihan sampai dengan latihan 4 mengalami peningkatan dengan rata-rata *gain score* 0,72, ini berarti pengembangan kecerdasan kinestetik dalam kategori tinggi karena  $g \geq 0,7$ .

#### **B. Saran-Saran**

Dari pemaparan di atas, untuk meningkatkan keberhasilan dalam kemampuan teknik dasar permainan bola voli untuk mengembangkan kecerdasan kinestetik siswa melalui ekstrakurikuler bola voli di MI Negeri 4 Banjarnegara, maka penulis memberikan saran-saran kepada pihak-pihak yang terkait, sebagai berikut:

1. Kepala sekolah
  - a. Mengadakan pertandingan anatar kelas dalam acara-acara tertentu guna mengasah *skill* siswa terutama dalam bidang bola voli agar siswa lebih semangat dan dapat menyaring atlet-atlet bola voli yang handal
  - b. Menambah fasilitas dan sarana prasarana dalam bidang olahraga
2. Guru
  - a. Guru ekstrakurikuler bola voli sebaiknya menambahkan wawasan atau teori seputar bola voli, agar pengetahuan siswa lebih luas lagi
  - b. Menambah jam latihan ekstrakurikuler bola voli
  - c. Memberikan motivasi dan bimbingan kepada siswa supaya selalu mengembangkan *skillnya* dalam bidang bola voli.
3. Siswa

Siswa MI Negeri 4 Banjarnegara hendaknya selalu menjaga fasilitas sekolah, dan semangat belajar dalam mengembangkan *skillnya* terutama dalam bidang bola voli.

IAIN PURWOKERTO

### C. Kata Penutup

Dengan mengucapkan syukur *Alhamdulillah* akhirnya penulis dapat selesai menyusun skripsi dengan judul pengembangan kecerdasan kinestetik siswa melalui ekstrakurikuler bola voli di MI Negeri 4 Banjarnegara ini. Penulis menyadari masih banyak kekurangan dan kekhilafan dalam penulisan maupun penyampaian data yang pebulis paparkan.

Semoga dengan terselesaikannya penyusunan skripsi ini, dapat bermanfaat bagi seluruh pihak yang terkait maupun bagi pembaca, serta sebagai penambah khazanah keilmuan dalam bidang pendidikan.



## DAFTAR PUSTAKA

- Aini,Ummu Mufidatun. 2014. “Pengembangan Kecerdasan Kinestetik Pada Siswa Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Beladiri Tapak Suci di MI Muhammadiyah Karang Lewas Kidul Kabupaten Banyumas”. Skripsi. Purwokerto: Institut Agama Islam Purwokerto.
- Arikunto, Suharsimi, 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Artistiana, Nenden Rilla. 2010. *Pandun Pendidik: Memahami Berbagai Kecerdasan Anak Didik*. Jakarta: PT Hijau Daun.
- Asfandiyar, Andi Yudha. 2009. *Kenapa Guru Harus Kratif*. Bandung: Mizan.
- Asmani, Jamal Ma'mur. 2012. *Kiat Mengembangkan Bakat Anak di Sekolah*. Yogyakarta: Diva Press.
- Chatib, Munif. 2013. *Gurunya Manusia*. Bandung : Mizan Pustaka.
- Dimas, Muhamad Rasyid. 2006. *25 Cara Mempengaruhi Jiwa Dan Akal Anak*. Jakarta: Pustaka Kautsar.
- Gunawan, Adi W. 2003. *Genius Learning Strategi*. Jakarata: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Hidayat, Witono. 2017. *Buku Pintar Olahraga Bola Voli*. Jakarta: Anugrah.
- Khan, Yahya 2010. *Pendidikan Karakter Berbasis Potensi Diri*. Yogyakarta: Pelangi Publishing.
- Kuder , G. Frederic. 1982. *Mencari Bakat Anak-Anak*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Latif, Hilman. April 2014. *Pengaruh Pembelajaran Kontekstual Terhadap Hasil Belajar*. Jurnal Gea. Volume 14. Nomor 1.
- Lwin, May. 2008, *Cara Mengembangkan Berbagai Komponen Kecerdasan*. Yogyakarta: PT Indeks.
- Mediawan, Andro. 2012.*Ragam Ekskul Bikin Kamu Jadi Bintang*, Jogjakarta : Buku Biru.
- Moleong, Lexy J. 2005. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

- Mu'arofah, Rosikhotul. 2014. Pengembangan Kecerdasan Kinestetik Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Bulu Tangkis di MIN Pekuncen Kecamatan Kroya Kabupaten Cilacap. Skripsi. Purwokerto: IAIN Purwokerto.
- Mufidah, Luk Luk Nur. 2014. *Brain Based Teaching And Learning*. Yogyakarta: Teras.
- Musfiroh, Tadkirotun. 2014. *Pengembangan Kecerdasan Majemuk*. Tangerang: Universitas Terbuka.
- Putra, Sitiatava Rizema. 2013. *Panduan Pendidikan Berbasis Bakat Siswa*. Jogjakarta: Diva Press.
- Rohmad. 2015. *Pengembangan Instrument Evaluasi Dan Penelitian*. Purwokerto: Stain Press.
- Sahbani, 2014 "Penerapan Demonstrasi Meningkatkan Belajar Servis Bawah Bola Voli Mini Kelas IV SD". Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi FKIP UNTAN.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, Bandung : Alfabeta.
- Suhendri. 2011. Pengembangan Model Pembelajaran Permainan Bola Voli Bagi Siswa Putri Kelas VII SMP N 1 Winong Kabupaten Pati Tahun Pelajaran 2010/2011. Skripsi. Semarang: Universitas Semarang.
- Sujiono, Yuliani. dan Sujiono, Bambang. 2010. *Bermain Kreatif Berbasis Kecerdasan Jamak*. Indonesia: PT Indeks
- Suparlan. 2011. *Tanya Jawab Pengembangan Kurikulum Dan Materi Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sutanto, Teguh. 2016. *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Syamsiyah, Siti. 2014. "Meningkatkan Kecerdasan Kinestetik Melalui Games Ball (Permainan Bola), Pada Anak Kelompok Bermain Masjid Syuhada". Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Uno, Hamzah B. 2009. *Mengelola Kecerdasan Dalam Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Widianti, Sri dan Widijati, Utami. 2008. *Mengoptimalkan 9 Zona Kecerdasan Majemuk Anak*. Yogyakarta: Luna Publisher.
- Winataputra, Udin. S. *Teori Belajar Dan Pembelajaran*, Jakarta: Universitas Terbuka, 2012.

- Wiratama, Sukmara Aldo. 2016. “Pengaruh Metode Drill pada Pola Pukulan Pada Pola Ketepatan Smash Atlet Bulu Tangkis Putra Usia 10-12 Tahun Pada PB Jaya Satria Yogyakarta”. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yagyakarta.
- Yaumi, Muhammad. dan Ibrahim, Nurdin. 2012. *Pembelajan Berbasis Kecerdasan Jamak , Multiple Intellegence*. Jakarta: Kencana.
- Yunita, Yenti. 2014. “Peningkatan Kecerdasan Kinestetik Anak Melalui Teknik Bermain Lagu-Lagu Di TK Aisyah 1 Curup”, Skripsi. Bengkulu: Universitas Bengkulu.
- Zuhairini. dkk. 2015. *Fisafat Pendidikan Islam*. Jakarta : PT Bumi Aksara.

