

**PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN *MENTAL TRAINING* DAN
STRATEGI RANGKAIAN BERMAIN UNTUK MATERI BOLAVOLI PADA
PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN
KESEHATAN (PJOK) SISWA SEKOLAH DASAR**

DISERTASI

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Mencapai Derajat Doktor
Program Studi Ilmu Pendidikan**



Oleh:

**YUNI ASTUTI
NIM. 18169028**

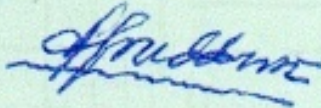
**PROGRAM STUDI ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM DOKTOR
SEKOLAH PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

PERSETUJUAN AKHIR DISERTASI

Mahasiswa : **Yuni Astuti**
NIM. : 18169028
Program Studi : Ilmu Pendidikan

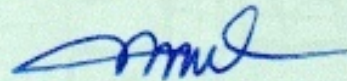
Menyetujui:

Promotor,



Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd.
NIP. 19561102 198103 1 002

Co-Promotor,



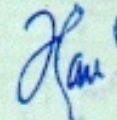
Prof. Dr. Syahrial Bakhtiar, M.Pd.
NIP. 19621012 198602 1 002

Mengesahkan:



Prof. Yenni Rozimela, M.Ed., Ph.D.
NIP. 19620919 198703 2 002

Koordinator Program Studi,




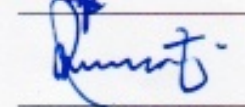
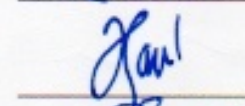
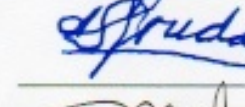
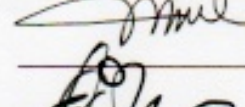
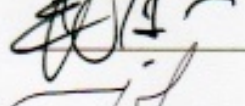
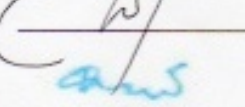
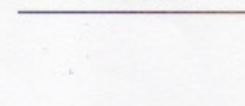

Prof. Dr. Ahmad Fauzan
NIP. 19660430 199001 1 001

PERSETUJUAN KOMISI UJIAN DISERTASI

Mahasiswa : **Yuni Astuti**

NIM. : 18169028

Dipertahankan di depan Penguji Disertasi
Program Studi Ilmu Pendidikan, Program Doktor Sekolah Pascasarjana
Universitas Negeri Padang
Hari: Jum'at, Tanggal: 10 Februari 2023

No	N a m a	Tanda Tangan
1.	Prof. Ganefri, Ph.D Ketua (Rektor)	
2.	Prof. Yenni Rozimela, M.Ed., Ph.D. Sekretaris (Direktur)	
3.	Prof. Dr. Indang Dewata, M.Si., C.EIA. Anggota (Wakil Direktur I)	
4.	Prof. Dr. Ahmad Fauzan Anggota (Koordinator Program Studi)	
5.	Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd Anggota (Promotor/Penguji)	
6.	Prof. Dr. Syahrial Bakhtiar, M.Pd Anggota (Co-Promotor/Penguji)	
7.	Prof. Dr. Eri Barlian, M.S Anggota (Pembahas/Penguji)	
8.	Prof. Dr. Nurhizrah Gistituati, M.Ed, Ed.D Anggota (Pembahas/Penguji)	
9.	Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., AIFO Anggota (Penguji Eksternal Institusi)	

Koordinator Program Studi,



Prof. Dr. Ahmad Fauzan

NIP. 19660430 199001 1 001

Pernyataan Keaslian Karya Tulis Disertasi

Dengan ini saya menyatakan bahwa disertasi saya yang berjudul:

PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN *MENTAL TRAINING* DAN STRATEGI RANGKAIAN BERMAIN UNTUK MATERI BOLAVOLI PADA PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN (PJOK) SISWA SEKOLAH DASAR

Tidak pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi lain dan tidak terdapat keseluruhan atau sebagian tulisan orang lain yang saya akui seolah-olah sebagai tulisan saya sendiri tanpa memberikan pengakuan pada penulis aslinya. Apabila di kemudian hari saya terbukti melakukan tindakan menyalin atau meniru tulisan orang lain seolah-olah hasil pemikiran saya sendiri, gelar dan ijazah yang telah diberika oleh universitas batal saya terima.

Padang, 13 Februari 2023
Yang memberi pernyataan,

Yuni Astuti

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Puji syukur kehadiran Allah SWT yang senantiasa memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Disertasi yang berjudul “Pengembangan Model Pembelajaran *Mental Training* dan Strategi Rangkaian Bermain Untuk Materi Bolavoli Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Siswa Sekolah Dasar” ini dengan baik.

Penulis sangat menyadari bahwa tanpa adanya bantuan secara moril maupun materi dari berbagai pihak maka penelitian disertasi ini tidak akan terwujud, karena itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd Selaku Promotor I dan Prof. Dr. Syahrial Bakhtiar, M.Pd, CISTI Selaku Promotor II telah bersedia memberikan bimbingan, masukan, saran-saran dan koreksi serta ketelitian dan kesabaran sehingga penulis dapat menyelesaikan Disertasi ini.

Penulis menyadari bahwa penyelesaian disertasi ini tidak akan terwujud tanpa dukungan dari berbagai pihak, yakni:

1. Prof. Dr. Eri Barlian, MS dan Prof. Dr. Nurhizrah Gistituati, M.Ed, (Penguji dari UNP) dan Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes. AIFO (Penguji luar dari UNY) yang telah menyumbangkan pikiran saran dan masukan untuk kesempurnaan disertasi ini.
2. Prof. Dr. Alnedral, M.Pd, Prof. Dr. Eri Barlian, MS, Prof. Dr. Kamal Firdaus, M.Kes. AIFO, Bapak Prof. Dr. Harris Effendi Thahar, M.Pd dan Bapak Dr. Darmansyah, ST, M.Pd, selaku Tim Validator yang telah memberikan saran dan masukan terhadap model pembelajaran yang merupakan produk penelitian disertasi ini.
3. Prof. Dr. Ahmad Fauzan, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Doktor Ilmu Pendidikan Pascasarjana Universitas Negeri Padang.
4. Prof. Yenni Rozimela, M.Ed, Ph.D selaku Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Padang.
5. Prof. Ganefri, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
6. Kedua Orang tua kandung saya Alm Bapak (Nurman) dan Ibu (Nurbaisah) yang telah merawat dan membesarkan tanpa balas jasa serta memberikan dukungan serta mendoakan dalam penyelesaian penyusunan disertasi ini.
7. Alm Suami (Andika Prajana, M.Kom) yang sudah memberikan dukungan secara moril maupun materi semasa hidup.
8. Kedua orang tua angkat saya yaitu Bunda (Dra. Erianti, M.Pd) dan Mami (Prof. Dr. Diana Kartika) yang selalu memberikan dukungan penuh secara moril maupun materil dalam penyelesaian disertasi ini.

9. Kakak saya Amrizal, Jhondrizal, dr. Eka Purnama Sari (Kakak Angkat), dan adik saya Yufrisal yang telah memberikan dukungannya dan semangat dalam penulisan disertasi ini.
10. Bapak/Ibu Dosen yang mengajar di Program Studi S3 Ilmu Pendidikan yang telah memberikan ilmu dan pengalaman yang berharga.
11. Ibu Yasmadewi, S.Pd selaku Kepala Sekolah SD Pembangunan Laboratorium UNP atas izin yang diberikan untuk melaksanakan penelitian di sekolah tersebut
12. Bapak Ikhbal Elkadiowanda, S.Pd selaku guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) yang mengajar di kelas V tempat dilakukannya uji coba produk dan uji coba pemakaian produk atas kerjasama dan bantuan yang telah diberikan.
13. Siswa SD Pembangunan Laboratorium UNP kelas 5A dan 5B, atas semangat dan kesediaan untuk menjadi bagian dalam penelitian disertasi ini.
14. Semua teman seperjuangan IP angkatan 2018 yang sudah memberikan support dalam penyelesaian disertasi ini.

Semoga bimbingan dan bantuan yang Bapak, Ibu dan rekan-rekan dapat menjadi amal kebaikan dan memperoleh balasan yang sesuai dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa disertasi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun dari pembaca sangat diharapkan agar disertasi ini dapat mendekati kesempurnaan. Semoga disertasi ini bermanfaat bagi pembaca.

Padang, Februari 2023

Yuni Astuti

Daftar Isi

Halaman Judul	i
Persetujuan Akhir.....	ii
Persetujuan Komisi.....	iii
Pernyataan Keaslian Karya Tulis.....	iv
Kata Pengantar	v
Daftar Isi	vii
Daftar Tabel	ix
Daftar Gambar	x
Daftar Lampiran.....	xi
Abstrak.....	xii
Abstract.....	xiii

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	11
1.3 Pembatasan Masalah.....	15
1.4 Perumusan Masalah.....	15
1.5 Tujuan Penelitian	16
1.6 Manfaat Penelitian	17
1.7 Spesifik Produk Penelitian.....	18
1.8 Kebaharuan dan Orisinalitas (<i>Novelty and Originality</i>)	19
1.9 Roadmap Penelitian.....	20
1.10Defenisi Operasional	22

BAB II KAJIAN PUSTAKA

2.1 Kajian Teori	
2.1.1 Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di SD	25
2.1.2 Keterampilan Objek Kontrol Gerak Dasar Bolavoli.....	28
2.1.3 Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli.....	30

2.1.4 Model Pembelajaran Mental Training.....	42
2.1.5 Strategi Rangkaian Bermain.....	59
2.2 Penelitian Relevan	64
2.3 Kerangka Konseptual.....	67
 BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis Penelitian	70
3.2 Prosedur Penelitian	71
3.3 Subjek Penelitian	75
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	76
3.5 Teknik Analisis Data.....	86
3.6 Jadwal Penelitian	92
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian.....	93
4.1.1 Identifikasi Masalah dan Analisis Kebutuhan.....	93
4.1.2 Perencanaan, Pengembangan dan Validasi Ahli.....	96
4.1.3 Uji Lapangan Terbatas dan Revisi Awal	99
4.1.4 Uji Lapangan Luas dan Revisi Akhir	103
4.2 Pembahasan	108
4.3 Keterbatasan Penelitian	120
 BAB V PENUTUP	
5.1 Simpulan.....	122
5.2 Implikasi	123
5.3 Saran	125
DAFTAR PUSTAKA	126
LAMPIRAN	131

DAFTAR TABEL

1. Variabel dan Sub Variabel Penilaian BUKU Model.....	76
2. Aspek Penilaian dan Indikator Buku Model.....	77
3. Aspek Penilaian Praktikalitas Model Menurut Guru.....	77
4. Aspek Penilaian Praktikalitas Model Menurut Siswa	78
5. Indikator Penilaian Kualitas Gerak Kemampuan Servis	80
6. Indikator Penilaian Kualitas Gerak Kemampuan Passing Bawah.....	83
7. Indikator Penilaian Kualitas Gerak Kemampuan Passing Atas.....	84
8. Kesimpulan Hasil Validitas dan Reliabilitas Instrument	86
9. Kriteria Penskoran Kemampuan Gerak Dasar Bolavooli.....	87
10. Kriteria Penskoran Validitas	88
11. Kriteria Validitas.....	88
12. Kriteria Penskoran Praktikalitas	89
13. Kriteria Praktikalitas.....	89
14. Klasifikasi Kemampuan Teknik Bolavoli.....	90
15. Jadwal Kegiatan Penelitian.....	92
16. Hasil Validasi Produk Penelitian	98
17. Saran dan Perbaikan dari Ahli Pada Saat FGD.....	99
18. Revisi Produk pada Saat Uji Coba.....	102
19. Hasil Analisis Data Angket Praktikalitas Program Latihan.....	103
20. Deskripsi Data Keterampilan Bolavoli Siswa	105
21. Distribusi Frekuensi Hasil data Tes Awal dan Tes Akhir dari Kualitas	106
22. Distribusi Frekuensi Hasil data Tes Awal dan Tes Akhir dari Kuantitas	107

DAFTAR GAMBAR

1. Roadmap Penelitian	22
2. Teknik Servis Tangan Bawah (<i>Underhand Service</i>).....	36
3. Teknik Pasing Bawah	38
4. Teknik Passing Atas	40
5. Metode Latihan Keterampilan Mental.....	49
6. Ruang Lingkup Memahami Latihan Keterampilan Mental.....	50
7. Ilustrasi Imagery dalam Pelatihan Mental	53
8. Karakteristik Bermain.....	63
9. Kerangka Konseptual.....	69
10. Quasi Experiment Design	70
11. Langkah-Langkah Penelitian dan Pengembangan.....	71
12. Prosedur Penelitian Pengembangan.....	75
13. Lapangan Tes Servis	80
14. Tampilan Setelah Revisi	100
15. Foto Pelaksanaan Uji Coba.....	101

DAFTAR LAMPIRAN

1. Instrument Validasi Lembar Validitas Buku Model	131
2. Instrument Validasi Angket Praktikalitas Buku Model	140
3. Instrument Efektivitas Produk.....	146
4. Surat Penunjukan Validator	147
5. Hasil Validasi Produk Dari Validator	152
6. Rekapitulasi Hasil Validasi Program Latihan Oleh Ahli	162
7. Hasil Angket Praktikalitas Oleh Siswa.....	163
8. Uji Efektivitas	165
9. Surat Izin Penelitian	173
10. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	174
11. Dokumentasi Penelitian.....	175

ABSTRAK

Yuni Astuti, 2023. “Pengembangan Model Pembelajaran *Mental Training* Dan Strategi Rangkaian Bermain Untuk Materi Bolavoli Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Siswa Sekolah Dasar”. Disertasi. Sekolah Pascasarjana. Universitas Negeri Padang.

Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa belum tersedianya model pembelajaran *mental training* dan strategi rangkaian bermain di Sekolah Dasar untuk materi bolavoli. Oleh karena itu, perlu dirancang sebuah model khusus pembelajaran *mental training* dan strategi rangkaian bermain pada materi bolavoli siswa sekolah dasar. Penelitian ini dilakukan guna menghasilkan suatu model yang memenuhi kriteria valid, praktis dan efektif bagi siswa sekolah dasar.

Untuk menghasilkan model pembelajaran *mental training* dan strategi rangkaian bermain digunakan *design research and development* yaitu model *borg & gall* yang dimodifikasi kedalam empat tahap yakni sebagai berikut: 1) identifikasi masalah dan analisis kebutuhan, 2) perencanaan, pengembangan, penilaian ahli, 3) uji lapangan terbatas dan revisi model awal, 4) uji lapangan lebih luas, revisi model akhir dan diseminasi. Subjek penelitian adalah siswa kelas V Sekolah Dasar Laboratorium Pembangunan Universitas Negeri Padang yang berjumlah 22 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, pemberian angket, dan tes. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik deskriptif dan uji statistik.

Dari penelitian ini dihasilkan sebuah model pembelajaran *mental training* dan strategi rangkaian bermain yang memenuhi kriteria valid untuk digunakan pada materi bolavoli di Sekolah Dasar. Model yang dirancang ini juga memenuhi kategori praktis dengan kriteria mudah digunakan, menarik bagi anak, aktivitas pembelajaran yang diberikan membantu guru untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar permainan bolavoli siswa Sekolah Dasar. Model pembelajaran *mental training* dan strategi rangkaian bermain memenuhi kriteria efektif dengan karakteristik berdampak positif terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar dan teknik dasar permainan bolavoli siswa. Hal ini terlihat dari hasil uji-t terbukti bahwa kemampuan gerak dasar bolavoli sesudah menggunakan model *mental training* dan rangkaian bermain lebih baik dari pada sebelum menggunakan model *mental training* dan rangkaian bermain pada siswa Sekolah Dasar.

ABSTRACT

Yuni Astuti, 2023: "Development of a Learning Model for Mental Training and a Course Of Play Strategies for Volleyball Material in the Subject of Physical, Sports and Health Education (PJOK) for Elementary School Students". Dissertation. Postgraduate Program Of Universitas Negeri Padang

The results of the preliminary study show that there is no mental training learning model and a course of play strategies in elementary schools for volleyball material. Therefore, it is necessary to design a special model of mental training learning and a course of play strategy on volleyball material for elementary school students. The objective of the research is to produce a model that meets valid, practical, and effective criteria for elementary school students.

To produce a mental training learning model and a course of play strategies, the researcher used the borg & gall model design research and development which was modified into four stages; 1) problem identification and needs analysis, 2) planning, development, expert assessment, 3) field testing limited and initial model revision, 4) wider field testing, final model revision, and dissemination. The subjects of the research were 22 students of class V at the Development Laboratory of Padang State University. The technique to collect the data used observation, questionnaires, and tests. The technique to analyze the data used descriptive techniques and statistical tests.

This research generates a mental training learning model and a course of play strategies that meet the valid criteria to be applied to volleyball material in elementary schools. This designed model also fulfills the practical category with the easily used criteria, attractive to children, and the learning activities provided help teachers improve basic volleyball skills for elementary school students. The mental training learning model and the a course of play strategy meet the effective criteria with characteristics of giving a positive impact on improving basic movement abilities and basic techniques of students' volleyball games. The t-test proves that the volleyball basic movement abilities of elementary school students are better after using the mental training model and a course of play strategy than before using it.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Menurut Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang system Pendidikan nasional menjelaskan pada bab I pasal 1 ayat 1 bahwa Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Oleh sebab itu pendidikan diselenggarakan secara demokratis dan berkeadilan serta tidak diskriminatif dengan menjunjung tinggi hak asasi manusia, nilai keagamaan, nilai kultural, dan kemajemukan bangsa. Pendidikan diselenggarakan sebagai satu kesatuan yang sistemik dengan sistem terbuka dan multimakna dalam pembelajaran di tingkat sekolah.

Pembelajaran merupakan salah satu aktivitas belajar yang dilakukan secara timbal balik dengan terjadinya interaksi antara pendidik dengan peserta didik dalam mencapai salah satu tujuan, yaitu pengalaman belajar. Pengalaman belajar tersebut memberikan pengaruh terhadap akumulasi pengetahuan, perubahan sikap serta meningkatnya keterampilan peserta didik. Menurut (Anwar, 2022) yang dimaksud dengan pembelajaran yaitu salah satu upaya yang dilakukan dengan sengaja oleh pendidik yang akan dapat menyebabkan peserta didik untuk melakukan suatu kegiatan belajar dengan komunikasi yang dapat

dipahami serta disepakati oleh pihak terkait dalam proses pembelajaran pada umumnya dan pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada khususnya. Pembelajaran tidak hanya menyampaikan materi dalam kelas semata, namun lebih dari itu merupakan suatu aktivitas professional yang menuntut seorang guru dapat mengembangkan keterampilan dasar mengajar secara terpadu.

Salah satu mata pelajaran yang terdapat dalam kurikulum 2013 yaitu, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Menurut Rahayu (2013) Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap, mental, emosional, spiritual, sosial), dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang.

Pendidikan jasmani merupakan proses Pendidikan yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan jasmani dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan serta perkembangan watak dan kepribadian dalam rangka pembentukan individu Indonesia yang berkualitas, hakikatnya Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik untuk menghasilkan perubahan *holistic* dalam kualitas individu baik dalam hal fisik, mental, serta emosional (Anwar, 2014).

Melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan diharapkan mampu meningkatkan pertumbuhan fisik dan perkembangan psikis

yang lebih baik, serta meningkatkan kemampuan gerak dasar peserta didik. Di samping itu melalui PJOK landasan karakter moral yang kuat diletakkan, dengan menanamkan sikap sportif, jujur, disiplin, percaya diri serta bertanggung jawab. Tujuan pendidikan jasmani di sekolah dasar yaitu untuk mengembangkan kemampuan dalam melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan fisik, meningkatkan kemampuan berfikir, meningkatkan ketrampilan gerak dasar secara efektif, efisien, halus, indah, sempurna dan dapat mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri serta demokratis melalui pembelajaran pendidikan jasmani, (Mustafa & Dwiyoogo, 2020).

Menurut *National Association for Sport and Physical Education* (NASPE) Amerika Serikat (2004), usia anak-anak harus siap untuk memasuki abad ke 21, agar mereka dapat mempersiapkan diri menghadapi masa depan mereka dengan lebih baik. Anak memiliki kemampuan untuk belajar yang luar biasa sehingga perkembangan anak harus dioptimalkan. Baik secara aspek kognitif, sosial dan emosional serta aspek psikomotoriknya. Apabila dikaji secara mendalam untuk perkembangan kemampuan secara psikomotorik yaitu kemampuan gerak dasar harus adanya bantuan dari pendidik di Lembaga Pendidikan salah satunya yaitu dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK).

Oleh karena itu pembelajaran pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah harus memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar sehingga dapat meningkatkan pertumbuhan

dan perkembangan seluruh ranah yaitu fisik, psikomotor, kognitif, dan afektif pada setiap siswa. Badan Nasional Standar Pendidikan (Depdiknas, 2015) menjelaskan bahwa pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dan kemampuan gerak dasar. Pentingnya fundamental *motor skill* yang diupayakan melalui pembelajaran pendidikan jasmani, (Metzler, 2017). Menurut pendapat (Pangrazi, 2007), sangat penting mempelajari kemampuan gerak dasar pada usia dini karena apabila kurang cukup diajarkan tentang kemampuan gerak dasar, anak akan mengalami berbagai hambatan dalam mempelajari dan melakukan berbagai keterampilan gerak yang lebih sulit di kemudian hari, seperti mempelajari keterampilan teknik olahraga (*sport skill*) nantinya.

Kemampuan gerak dalam kemampuan gerak dasar (*fundamental motor skill*) menggambarkan derajat penguasaan keterampilan dalam menggunakan jari-jari tangan, koordinasi mata-tangan dan mata-kaki, keseimbangan, serta persepsi visual. Penguasaan keterampilan ini dapat dilatih pada anak-anak usia sekolah dasar. Menurut (Bakhtiar, 2015) bahwa anak usia 6-12 tahun disebut dengan masa kanak-kanak, dan masih termasuk masa pra keterampilan dan dengan demikian hendaknya anak mempelajari berbagai keterampilan sesudahnya adalah masa untuk memperhalus keterampilannya.

Karakteristik dari perkembangan motorik anak-anak usia 6 – 12 tahun tersebut dapat: (1) mencapai kebiasaan pribadi, (2) membangun sikap yang sehat mengenai diri sendiri, dan (3) mempelajari keterampilan fisik yang diperlukan untuk permainan secara umum. Sedangkan menurut (Eylen et al., 2017) tujuan

utama dari setiap cabang olahraga yang diajarkan di sekolah yaitu mengembangkan kegiatan fisik yang dibutuhkan untuk setiap olahraga tersebut secara berkelanjutan. Lebih lanjut (Anggraini, 2014) menjelaskan bahwa dalam kegiatan fisik akan dapat mengembangkan individu menjadi lebih sportif dan demokratis melalui aktivitas jasmani tersebut.

Berdasarkan temuan (Bakhtiar, 2014a) di lapangan bahwa kemampuan gerak dasar anak di sekolah dasar di Indonesia masih rendah, karena disebabkan berbagai hal, diantaranya yaitu guru belum menguasai pembelajaran kemampuan gerak dasar secara optimal karena guru-guru yang mengajar di Sekolah Dasar pada saat ini masih banyak yang lulusan yang menggunakan kurikulum yang lama yang belum ada matakuliah kemampuan gerak dasar. Karena matakuliah kemampuan gerak dasar baru ada pada kurikulum yang baru. Selanjutnya masalah yang ditemukan yaitu kurangnya pemahaman dan disiplin guru dalam merancang aktivitas pembelajaran yang tepat untuk anak dalam perkembangan kemampuan gerak, guru belum menguasai bagaimana menggunakan alat evaluasi kemampuan gerak dasar secara benar. Dari hasil observasi di lapangan ditemukan masalah siswa yang mengalami gerak yang sulit seperti lari yang belum sempurna, pada saat melakukan lompat kondisi kaki tidak sejajar pada kaki tumpuan, pada waktu melakukan lempar tangkap cara siswa mengayun tangan mengalami hambatan dan pada saat menangkap sesuatu posisi tangan belum tepat sehingga mengakibatkan tidak bisa menangkap dengan pas. Kemudian pada saat melakukan lemparan ke sasaran siswa juga mengalami kesulitan karena tidak bisa melempar dengan tepat sasaran. Karena

kurang menguasai kemampuan gerak dasar seperti yang dikemukakan oleh (Bakhtiar, 2022) maka siswa akan mendapatkan kendala mempelajari keterampilan teknik dasar dalam permainan bolavoli. Hal ini juga diperkuat oleh data yang ditemukan oleh Desain Besar Olahraga Nasional (DBON) hanya 2,1% siswa yang aktif menekuni cabang olahraga.

Selanjutnya masalah yang ditemukan dilapangan yaitu minimnya sarana dan prasarana untuk pembelajaran yang dimiliki sekolah, sehingga menuntut seorang guru PJOK untuk lebih kreatif dalam mengoptimalkan penggunaan sarana prasarana yang sesuai dengan kondisi siswa dan sekolah untuk menarik siswa agar terlibat aktif dengan tidak merasa terpaksa serta beraktivitas dengan suasana hati yang riang gembira. Karena siswa di usia sekolah dasar ini kebiasaan siswa yaitu senang dengan bermain. Namun proses pembelajaran yang ada di sekolah masih kurangnya penerapan pembelajaran dalam bentuk rangkaian bermain, sehingga banyak siswa yang merasa jenuh dan tidak bersemangat saat mengikuti pembelajaran. Melalui permainan yang menarik, siswa akan mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan perasaan yang senang, bersemangat dan tidak jenuh. Oleh karena itu guru Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan harus lebih kreatif dalam menciptakan permainan-permainan bagi siswa dalam pembelajarannya. Untuk menciptakan permainan yang menarik, dapat dilakukan dengan cara memodifikasi peraturan dan alat, bahkan menggabungkan permainan olahraga yang sudah ada.

Menurut (Metzler, 2017) “strategi pembelajaran Pendidikan jasmani di sekolah dapat menggunakan strategi pembelajaran, yaitu: (1) rangkaian permainan, (2) rangkaian latihan, (3) rangkaian situasi. Menurut, (Bakhtiar, 2014b), bahwa strategi pembelajaran rangkaian permainan lebih efektif dari pada strategi pembelajaran rangkaian latihan dalam pembelajaran. Strategi pembelajaran rangkaian permainan menjadikan suasana dan situasi bermain untuk menumbuhkan persaingan yang menyenangkan dalam diri seseorang yang belajar, agar mereka termotivasi dalam belajar dan berlatih dalam meraih prestasi belajar.

Oleh sebab itu perlunya pendekatan dalam pengajaran secara modern agar diperolehnya gerak yang efektif dari praktek mengajar keterampilan (Soytürk, 2019). Salah satu materi yang ada dalam kurikulum di Sekolah Dasar yaitu materi permainan bola besar (bolavoli, bolabasket dan sepakbola). Namun pada penelitian ini fokus pada materi bolavoli. (Destriani, 2020) Permainan bolavoli merupakan cabang olahraga yang banyak digemari orang dan semua kalangan serta sarana dan prasarananya mudah didapat dan tidak banyak mengandung resiko cedera karena tidak terjadi kontak langsung dengan pemain lawan di lapangan. “Perkembangan psikomotor dari gerakan dasar bolavoli sangat membutuhkan kekuatan fisik yang diperoleh dari latihan yang dapat dilakukan dalam bentuk rangkaian bermain” (Yusmar, 2017).

Lebih lanjut (Rudi & Arhesa, 2020) mengungkapkan bahwa permasalahan yang dihadapi pada saat memberikan materi pembelajaran bolavoli di sekolah dasar diantaranya yaitu: 1) permainan bolavoli kurang

diminati oleh siswa sehingga materi bolavoli jarang diajarkan di sekolah padahal ada dalam kurikulum, 2) materi pembelajaran bolavoli belum dikemas ke dalam materi permainan-permainan yang dimodifikasi sehingga banyak siswa yang terlihat bosan dan kurang bersemangat dalam pembelajaran, 3) sarana dan prasarana untuk permainan bolavoli masih terbatas baik dari segi kualitas maupun kuantitas sehingga akan berdampak pada kurang efektifnya pembelajaran, 4) kurang berkembangnya pembelajaran permainan bolavoli di sekolah, sehingga diperlukan alternatif pengembangannya.

Berpedoman dari banyaknya faktor yang menyebabkan terjadinya masalah yang ditemui di lapangan maka penulis akan melakukan penelitian tentang pengembangan model pembelajaran mental training dan strategi rangkaian bermain. (Scott et al., 2021) berpendapat bahwa *mental training* dapat meningkatkan aktivitas di area otak yang melibatkan bagaimana mengamati dengan cermat orang melakukan gerakan-gerakan tertentu. Teknik ini dapat membantu siswa menjadi lebih baik dalam bergerak. Hal ini sangat diperlukan oleh siswa saat menghadapi kesulitan-kesulitan dalam melakukan gerakan dari teknik bolavoli yang diberikan. Beberapa indikator yang dikatakan mental diantaranya yaitu motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran, konsentrasi siswa dalam melakukan teknik yang diberikan, kepercayaan diri siswa dalam melaksanakan latihan teknik bolavoli, *imagery* siswa terhadap gerakan-gerakan yang didemonstrasikan, serta kecemasan atau rasa takut siswa melakukan teknik bolavoli yang disuruh lakukan di depan teman-teman yang lain. Menurut (Ardani 2018.) Indikator mental berkaitan dengan dedikasi tinggi, pantang

menyerah, tidak mudah terganggu oleh masalah-masalah teknis atau masalah pribadi.

Oleh sebab itu perlunya memberikan *mental training* (latihan mental) yang tepat kepada siswa untuk meningkatkan fungsi berfikirnya agar dapat mengendalikan tubuh dan tindakannya secara sistematis. Pada dasarnya fase/tahap untuk latihan mental ada fase/tahap yaitu: (1) tahap Pendidikan, (2) tahap akuisisi atau perolehan, (3) tahap pelatihan. Sedangkan metode yang dapat dikembangkan yaitu: *goal setting, physical relaxation, thought/attention control dan imagery*, (Festiawan, 2020). Pada tahap pelatihan perlunya metode yang tepat digunakan agar terwujudnya mental yang baik pada diri siswa diantaranya yaitu model pembelajaran *mental training* dan strategi rangkaian bermain.

Menurut Adi (2016) mental berfungsi sebagai pendorong, pengontrol, pengendali dan memerintahkan untuk melakukan aktivitas motorik. Belajar keterampilan motorik dan menguasai kendali mereka bagian dari penyelidikan psikologi bagaimana siswa bisa belajar keterampilan olahraga lebih cepat. Prinsip-prinsip utama dari psikologi olahraga dapat digunakan untuk mempercepat pembelajaran keterampilan serta persiapan mental untuk kinerja olahraga puncak. Apabila siswa sudah memiliki mental yang baik maka perlunya metode yang menarik agar memudahkan siswa untuk menguasai keterampilan cabang olahraga dengan mudah, diantaranya yaitu dengan strategi rangkaian bermain.

Rangkaian bermain merupakan aktivitas keseluruhan yang dilakukan oleh individu yang sifatnya menyenangkan, yang berfungsi untuk membantu

individu mencapai perkembangan yang utuh, baik fisik, intelektual, sosial, moral dan emosional, (Bakhtiar, 2014b). Rangkaian bermain ini juga dapat dipahami merupakan salah satu solusi yang dapat diberikan kepada siswa untuk melakukan gerakan secara berulang-ulang kali sehingga terjadinya otomatisasi gerakan. Apabila siswa diberikan waktu untuk latihan mereka akan merasa cepat jenuh atau bosan serta malas dalam melakukannya.

Namun apabila diberikan dalam bentuk rangkaian bermain maka siswa akan lebih termotivasi dan semangat untuk melakukan aktivitas pembelajaran bolavoli yang diberikan. Menurut (Hidayat, 2020) metode pembelajaran dalam bentuk permainan ini akan menuntut peserta didik untuk aktif dalam menjalankan kegiatan belajar sehingga pendidik cenderung sebagai pengarah dan fasilitator saja sehingga tindakan ini akan dapat mempercepat proses kemampuan gerak dasar peserta didik. (Widiastuti & Pratiwi, 2017) juga menjelaskan bahwa “pendekatan bermain yang dirancang juga akan menghasilkan kesenangan, tantangan, kreativitas, pemecahan masalah dan motivasi”. Berdasarkan beberapa pendapat ahli yang dikemukakan sebelumnya maka penulis memahami bahwa pentingnya pendekatan atau model dengan rangkaian bermain untuk diberikan kepada siswa agar dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar bolavoli siswa dapat terwujud. Dalam penerapan di lapangan menggunakan konsep didaktik/metodik pengajaran dari yang mudah ke yang lebih sulit sehingga akan dapat memperbaiki gerak dasar dan teknik dasar bolavoli siswa tersebut.

Berdasarkan masalah yang telah dikemukakan sebelumnya maka penulis tertarik melakukan penelitian yang diharapkan akan mampu meningkatkan kemampuan gerak dasar dan keterampilan teknik dasar bolavoli siswa dari usia dini yaitu melakukan penelitian dengan judul: “Pengembangan model pembelajaran *mental training* dan strategi rangkaian bermain untuk materi bolavoli pada pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Siswa Sekolah Dasar”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan sebelumnya maka faktor-faktor penyebab terjadinya masalah dapat diidentifikasi diantaranya yaitu:

Sulitnya siswa memahami dan melakukan kemampuan gerak dasar bolavoli yang terdiri dari *passing* bawah, *passing* atas dan servis. Untuk dapat bermain bolavoli siswa harus bisa menguasai ketiga kemampuan gerak tersebut karena kemampuan gerak merupakan cara memainkan bola dengan efektif dan efisien sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal.

Rendahnya motivasi belajar siswa mengikuti pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) materi permainan bola besar khusus bolavoli. Motivasi siswa dapat terlihat dari keseriusan siswa dalam mengerjakan aktivitas yang diberikan oleh guru secara sungguh-sungguh pada saat pembelajaran berlangsung. Namun kenyataannya siswa melakukan gerakan yang diberikan oleh guru dengan perasaan malas, tidak bersemangat, acuh dan

tidak sungguh-sungguh. Banyak faktor yang menyebabkan motivasi siswa ini rendah dalam mengikuti pembelajaran baik itu faktor dari guru, lingkungan maupun dari siswa itu sendiri.

Model pembelajaran menggunakan rangkaian bermain yang diberikan masih belum optimal dalam pembelajaran materi bolavoli. Model bermain ini merupakan suatu aktivitas pembelajaran yang dapat diberikan kepada siswa sesuai dengan tingkat usianya yang senang bermain untuk melatih kerjasama yang ada pada diri siswa, kreativitas siswa untuk bermain dan menyelesaikan permainannya akan membantu siswa menumbuhkan interaksi dengan teman dalam kelompok bermain yang dapat menunjang kemampuan gerak dasar bolavoli yang dilakukan siswa dalam pembelajaran.

Belum tersedianya media pembelajaran berbasis teknologi untuk mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) materi permainan bolabesar khusus bolavoli. Hal ini merupakan kendala yang dihadapi baik oleh guru maupun siswa. Masih banyaknya siswa yang belum memiliki fasilitas media pembelajaran berupa komputer, laptop, handphone android serta guru PJOK belum memiliki kemampuan memanfaatkan media pembelajaran berbasis teknologi dengan baik karena keterbatasan kemampuan menggunakan teknologi.

Belum tersedianya model pembelajaran *mental training* dan strategi rangkaian bermain yang dapat digunakan oleh siswa selama proses pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) materi permainan bolavoli. Model ini yang diharapkan dapat menunjang kemampuan gerak dasar dan

keterampilan teknik dasar bolavoli siswa yaitu model yang mengandung unsur *mental training* yang diberikan dalam bentuk rangkaian bermain belum tersedia. Padahal dalam pelaksanaan pembelajaran pentingnya mental training diberikan kepada siswa sejak usia dini karena berkaitan dengan karakter yang harus dibentuk dari awal yang harus diketahui oleh siswa. Unsur *mental training* ini diberikan dalam bentuk rangkaian bermain karena siswa usia sekolah dasar merupakan usia yang lagi senang bermain namun tetap dikontrol dengan aturan-aturan yang dapat meningkatkan mental siswa tersebut.

Sarana dan prasarana yang belum tersedia secara memadai untuk mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) materi permainan bola besar khusus bolavoli. Keterbatasan sarana dan prasarana di sekolah merupakan tantangan yang harus dihadapi oleh seorang guru PJOK. Karena dengan minimnya sarana prasarana tersebut guru dituntut untuk memiliki kreativitas untuk memodifikasi sarana prasarana agar tujuan dari pembelajaran PJOK dapat terwujud sesuai dengan tujuan yang ditetapkan dalam kurikulum.

Tingkat kelincahan yang dimiliki siswa masih rendah sehingga mengalami kesulitan dalam mempelajari kemampuan gerak dasar khususnya olahraga bolavoli. Kelincahan merupakan salah satu faktor kondisi fisik yang harus dimiliki oleh siswa dalam melakukan kemampuan gerak dasar bolavoli. Kelincahan merupakan kemampuan atau kecepatan siswa dalam melakukan mengubah arah gerakan yaitu gerakan kemampuan gerak dasar bolavoli yang terdiri dari servis, *passing* bawah dan *passing* atas.

Daya tahan fisik siswa untuk mengikuti pembelajaran PJOK materi permainan bola besar masih kurang. Daya tahan ini merupakan ketahanan tubuh siswa dalam melakukan kerja otot dengan menggunakan durasi waktu tertentu yang menggunakan sistem energi khususnya kemampuan daya tahan aerobik. Karena permainan bolavoli ini merupakan permainan yang tidak dapat ditentukan berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk mencapai kemenangan dalam satu kompetisi.

Kelentukan tubuh siswa yang masih kurang dalam melakukan kemampuan gerak dasar bolavoli dengan baik. Kelentukan dalam permainan bolavoli sangat dibutuhkan karena kelentukan ini merupakan kemampuan seseorang dalam menggerakkan tubuh atau bagian dalam satu ruang gerak yang seluas-luasnya tanpa mengalami cedera pada persendian dan otot sekitar persendian. Pada permainan bolavoli ini kemampuan gerak dasar yang dilakukan sangat membutuhkan kelentukan tubuh dalam menerima dan mengembalikan bola dalam suatu permainan.

Koordinasi mata-tangan siswa dalam melakukan teknik bolavoli masih rendah. Seseorang dapat melakukan teknik bolavoli dengan baik harus memiliki koordinasi mata-tangan yang bagus karena dalam permainan bolavoli ini anggota tubuh yang utama yang digunakan yaitu tangan dalam menerima dan mengembalikan bola dan mata merupakan indera penerima respon sebelum tangan melakukan gerakan secara bersamaan untuk melakukan kemampuan gerak dasar bolavoli yaitu servis, *passing* bawah dan *passing* atas bolavoli.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas maka pembatasan masalah dalam penelitian ini yaitu focus pada pengembangan model pembelajaran *mental training* dan strategi rangkaian bermain untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar dan keterampilan teknik dasar bolavoli siswa Sekolah Dasar. Penelitian ini lebih menekankan bagaimana mengajarkan kemampuan gerak dasar pada anak dari usia dini. Karena untuk bisa menguasai keterampilan dalam cabang olahraga apapun pertama sekali harus memiliki kemampuan gerak dasar yang baik. Pentingnya mengajarkan kemampuan gerak dasar dari usia dini karena perkembangan anak pada usia dini tersebut bersifat holistic yaitu berkembang dari berbagai aspek yaitu aspek fisiknya, aspek kognitif, aspek sosial dan aspek emosional.

Selain itu dalam penelitian ini dibatasi juga mengajarkan hanya materi bolavoli saja dengan teknik passing bawah, passing atas dan servis. Karena apabila seseorang sudah memiliki ketiga teknik bolaovoli ini sudah dapat melakukan permainan bolavoli Kemudian siswa yang dilibatkan dalam penelitian ini yaitu siswa kelas V karena materi bolavoli sudah diajarkan pada siswa kelas 5 dan siswa juga sudah bisa memahami dan melakukan apa yang diinstruksikan dengan baik.

1.4 Perumusan Masalah

Perumusan masalah dalam penelitian ini berkenaan dengan proses pengembangan model pembelajaran yang cocok untuk siswa sekolah dasar kelas tinggi. Sebagaimana yang dinyatakan dalam latar belakang masalah bahwa

banyak model pembelajaran yang bisa dilakukan dalam pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar, namun setiap model itu memiliki kelemahan. Oleh sebab itu perlunya sebuah model baru yang bisa melengkapi sebagai alternative model yang sudah ada. Dengan demikian dapat diajukan tiga perumusan masalah dalam penelitian ini yakni sebagai berikut:

1. Bagaimana mengembangkan model pembelajaran *mental training* dan strategi rangkaian bermain untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar dan keterampilan teknik dasar bolavoli yang valid digunakan pada siswa sekolah dasar?
2. Bagaimana mengembangkan model pembelajaran *mental training* dan strategi rangkaian bermain untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar dan keterampilan teknik dasar bolavoli yang praktis digunakan pada siswa sekolah dasar?
3. Bagaimana model pembelajaran *mental training* dan strategi rangkaian bermain dapat berdampak positif untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar dan keterampilan teknik dasar bolavoli siswa Sekolah Dasar?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diungkapkan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk:

1. Mengembangkan model pembelajaran *mental training* dan strategi rangkaian bermain untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar dan keterampilan teknik dasar bolavoli yang valid digunakan siswa Sekolah Dasar.

2. Mengembangkan model pembelajaran *mental training* dan strategi rangkaian bermain untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar dan keterampilan teknik dasar bolavoli yang praktis digunakan siswa Sekolah Dasar.
3. Mengembangkan model pembelajaran *mental training* dan strategi rangkaian bermain dapat berdampak positif untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar dan keterampilan teknik dasar bolavoli siswa Sekolah Dasar.

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi di sekolah oleh guru maka model pembelajaran *mental training* dan strategi rangkaian bermain bermanfaat untuk:

1. Memberikan alternative untuk guru PJOK dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar dan keterampilan teknik dasar bolavoli siswa Sekolah Dasar, serta mengetahui tahap-tahap pembelajaran, peran guru PJOK dalam pembelajaran, cara guru merespon aktivitas yang dilakukan siswa, dan mengetahui apa saja kegiatan yang harus dilakukan siswa di lapangan melalui model yang dirancang.
2. Memberikan sumbangan pemikiran bagi pengembangan kurikulum Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Sekolah Dasar agar lebih memahami pentingnya konsep dasar kemampuan gerak pada siswa sekolah dasar.
3. Sebagai bahan rujukan atau referensi bagi peneliti selanjutnya yang meneliti permasalahan yang sama secara lebih mendalam dan lebih luas.

1.7 Spesifik Produk Penelitian

Produk yang akan dikembangkan dalam penelitian ini yaitu model pembelajaran *mental training* dan strategi rangkaian bermain (MMTRB) pada pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) materi bolavoli untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar dan teknik dasar bermain bolavoli Siswa Sekolah Dasar. Spesifik dari produk yang dikembangkan ini yaitu buku model yang berisikan komponen-komponen sebagai unsur penyusunnya yaitu:

1. Langkah-langkah (sintaks) yang berisikan tahapan-tahapn yang dapat memandu guru dalam pelaksanaan model pembelajaran *mental training* dan strategi rangkaian bermain
2. System sosial yang memaparkan antara hubungan guru sebagai pamong, mediator, motivator dan evaluator sehingga potensi yang diharapkan muncul dan berkembang dengan baik yaitu potensi intelektual, sosial emosional, psikomotorik, estetika dan spiritual.
3. Prinsip rekasi yang memaparkan bagaimana guru bersikap, bertindak dan memaparkan permasalahan-permasalahan yang kongret dalam pembelajaran *mental training* dan strategi rangkaian bermain dalam Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, sehingga dapat menimbulkan reeaksi positif bagi siswa.
4. System pendukung memaparkan fasilitas yang dapat menunjang model pembelajaran *mental training* dan strategi rangkaian bermain pada pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan materi bolavoli

diantaranya yaitu berupa lingkungan belajar yang menarik dan menyenangkan, dan buku model guru sehingga proses pembelajaran tidak membosankan bagi siswa.

5. Dampak instruksional memaparkan bahwa peningkatan kemampuan gerak dasar dan teknik dasar bermain bolavoli melalui penerapan model yang dirancang, sedangkan dampak penggiring memaparkan pengembangan potensi lain secara tidak langsung melalui penerapan model pembelajaran seperti tanggung jawab, disiplin, berani, jujur dan sportif.

1.8 Kebaharuan dan Orisinalitas (*Novelty and Originality*)

Kebaharuan dan orisinalitas (*novelty and originality*) dalam penelitian ini yaitu sebuah produk berupa buku model pembelajaran *mental training* dan strategi rangkaian bermain (MMTRB) pada pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) materi bolavoli untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar dan teknik dasar bermain bolavoli Siswa Sekolah Dasar. Pada model pembelajaran yang dirancang ini lebih ditekankan pada tahap belajar kognitif (*Cognitive phase*) dan melatih mental anak sedini mungkin. Artinya pertama sekali yang harus diajarkan kepada anak yaitu tahap kognitif terlebih dahulu yaitu dari aspek mentalnya yang merupakan suatu tahapan pembelajaran gerak yang harus dikuasai oleh seseorang secara teori atau pengetahuan. Karena mental merupakan suatu aktivitas di area otak yang melibatkan bagaimana mengamati dengan cermat seseorang melakukan gerakan-gerakan tertentu. Selanjutnya mental juga berfungsi sebagai pendorong,

pengontrol, pengendali dan memerintahkan anggota tubuh untuk melakukan gerak.

Selanjutnya pada model pembelajaran yang sebelumnya juga langsung mengajarkan keterampilan teknik cabang olahraga tanpa memperhatikan aspek kemampuan gerak dasar pada siswa. Padahal yang pertama sekali harus diajarkan atau diperbaiki itu yakni kemampuan gerak dasar terlebih dahulu. Apabila gerak dasarnya sudah benar maka guru akan dengan mudah mengajarkan apapun keterampilan teknik cabang olahraga apapun. Jadi model pembelajaran yang ditemukan ini dapat menjadi model pembelajaran alternative dalam mengajarkan kemampuan gerak dasar dan keterampilan teknik dasar bermain bolavoli siswa di sekolah dasar.

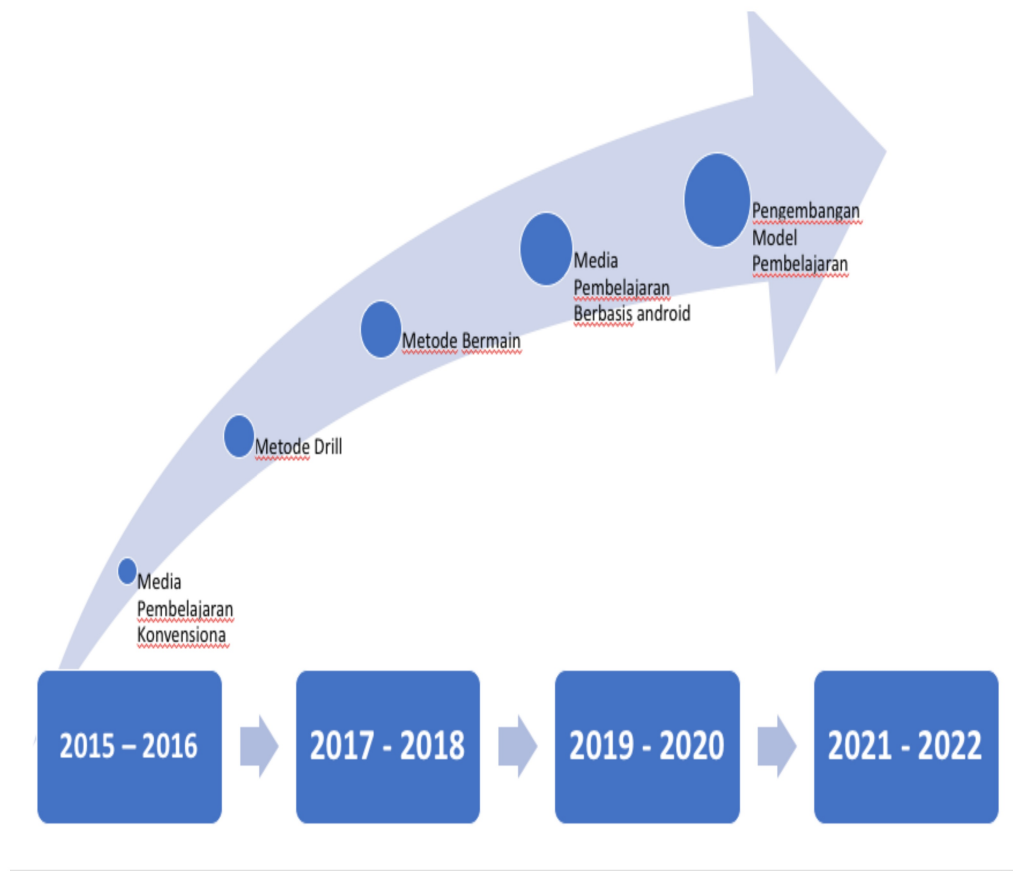
1.9 Roadmap Penelitian

Berdasarkan bidang ilmu yang dikuasai serta dari isu-isu strategis dan pemecahan masalah dalam penelitian yang sudah pernah dilakukan diharapkan mampu menghasilkan produk penelitian yang dapat bermanfaat dalam pengembangan iptek dalam ilmu olahraga serta memiliki nilai kompetitif dan komparatif dalam penelitian unggulan lain yang sejenis. Beberapa penelitian yang sudah dilakukan yang mendukung roadmap dalam penelitian ini yaitu:

- 1) Pengaruh Metode *Drill* dan Metode Bermain Terhadap Keterampilan Bermain Bolavoli publish pada Jurnal Al Ibtida Vol 4 No 1 Tahun 2017, Indexing SINTA 2

- 2) *The Power Contribution Of Arm Muscle Strength And Eyes-Hand Coordination To Volleyball Set Up Passing Skills*, Jurnal Pendidikan Indonesia Vol 6 No 2 Tahun 2017, Indexing SINTA 2.
- 3) *The Effects of Playing Method Toward Students' Skill In Playing Mini Volleyball*, Jurnal JERE Vol 2 No 1 Februari 2018.
- 4) Pengaruh Metode Latihan Sirkuit, Rangkaian Bermain dan Motivasi Belajar Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli Siswa, Jurnal JERE Vol 2 No 3 Tahun 2018 Indexing SINTA 2.
- 5) *Motoric Ability and Nutrition Status Factor Analysis with the Learning Outcomes Playing Skill of Volley Ball*, Publisher KNE Social Science Tahun 2019.
- 6) *Conventional Methods And Cooperative Effect of Basic Skills Game Volleyball*, IJRISS Vol 4 No 1 Tahun 2020.
- 7) *Contribution Explosive Power Muscle Arms And Concentration Of Floating Service To Volleyball*, Publisher Atlantis Press Tahun 2020.
- 8) *Effect of Up-Down Stairs Exercise and Hurdle Jump on Limb Muscle Explosive Power of Volleyball Players*, Publisher Atlantis Press Tahun 2020,
(8) Daya Ledak Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Ketepatan Servis Atas Bolavoli, Jurnal ALTIUS, Vol 9 No 2 Tahun 2020, Indexing SINTA 5.
- 9) Pengaruh Variasi Latihan Terhadap dalam Upaya Meningkatkan Kemampuan Teknik Passing Bawah Bolavoli Siswa Program Studi Penjaskesrek FIK-UNP, Prosiding PSSHERS Tahun 2020.

10) Development of Interactive Learning Media for Low and Overhead Passing Techniques in Volleyball Based on Android Technology Using MIT App Inventor, Jurnal Linguistics and Culture Review Tahun 2021, Indexing Scopus. Lebih jelas dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 1. Roadmap Penelitian

1.10 Defenisi Operasional

Agar tidak terjadi kesalahpahaman dalam penafsiran variabel dalam penelitian ini maka diberikan defenisi operasional yakni sebagai berikut:

1. *Mental Training*

Model pembelajaran *mental training* merupakan suatu upaya untuk meningkatkan kemampuan dan ketahanan mental siswa dalam melakukan gerak dasar bolavoli tanpa merasa takut untuk melakukan gerakan tersebut, kemudian merasa percaya diri saat melakukan gerak dasar bolavoli didepan guru dan teman-temannya yang lain. Siswa mampu melakukan *imagery* setiap gerakan yang dilakukan maupun dari video yang ditonton oleh siswa tersebut.

2. Strategi Rangkaian Bermain

Strategi rangkaian bermain ini maksudnya model yang diberikan dengan cara melakukan modifikasi permainan mulai dari modifikasi alat yang digunakan seperti bola-bola karet yang kecil, menengah, dan besar yang ringan dan apabila digunakan oleh siswa mereka merasa senang karena tidak akan sakit ditangan. Modifikasi aturan dan permainan yang dilakukan dari yang mudah ke yang sulit sehingga siswa dengan mudah memahami materi yang diberikan.

3. Kemampuan Gerak Dasar Bolavoli

Kemampuan gerak dasar bolavoli merupakan bagian dari objek control kemampuan gerak dasar siswa untuk dapat bermain bolavoli yakni mencakup kemampuan gerak dasar servis, *passing* bawah, dan *passing* atas. Parameter dari kemampuan gerak dasar bolavoli ini dapat dilihat dari tes kemampuan gerakan yang dilakukan siswa dalam melakukan gerakan tersebut.

4. Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli

Keterampilan teknik dasar bolavoli merupakan beberapa cara dalam permainan bolavoli yang harus dikuasai oleh siswa yang disebut dengan teknik bolavoli yang terdiri dari teknik servis, *passing* bawah dan *passing* atas.