

Meningkatkan kemampuan *passing* bola voli melalui metode demonstrasi pada sekolah dasar

Improving the ability of passing volleyball through the demonstration method in elementary school

Suriadi

Guru SDN 64 Singkawang, Kalbar, Indonesia

bob_fredy@yahoo.co.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar *passing* bola voli melalui metode demonstrasi untuk meningkatkan kualitas hasil belajar siswa dalam mengikuti proses pembelajaran yang ditunjukkan dengan hasil tes unjuk kerja, sikap siswa serta perilaku siswa yang lebih baik. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas. Objek penelitian melalui metode demonstrasi sedangkan subjeknya adalah siswa kelas V SD Negeri 64 Singkawang Kecamatan Singkawang Timur Kabupaten Bengkayang. Pengambilan data dalam penelitian ini dirancang dua siklus yaitu siklus 1 dan siklus 2. Instrumen yang digunakan dalam pengambilan data diperoleh dari hasil tes unjuk kerja yang ditampilkan siswa pada saat pelaksanaan tes. Dari hasil penelitian yang dilakukan, terjadi peningkatan hasil belajar siswa dari siklus 1 dan siklus 2, baik dari peningkatan nilai rata-rata pembelajaran *passing* bola voli maupun nilai ketuntasan hasil belajar. Nilai rata-rata siklus 1 (75,33%) dan rata-rata siklus 2 (100%), sehingga peningkatan dari siklus 1 ke siklus 2 sebesar 24,67%. Peningkatan kemampuan gerak pada pembelajaran bola voli *passing* bola voli dapat dilihat dari nilai KKM (75,00) atau tuntas sebesar 83,33% setelah dilakukan tindakan pada siklus 1 nilai belajar siswa yang tuntas sebanyak 15 dari 24 siswa (75,33%) dan pada siklus 2 yang tuntas sebanyak 24 dari 24 siswa keseluruhan atau tuntas sebesar 100%. Kesimpulan peneliti ini adalah menunjukkan bahwa meningkatkan hasil belajar *passing* bola voli melalui metode demonstrasi pada siswa kelas V SD Negeri 07 KURNIA Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Bengkayang termasuk kategori baik. Saran penelitian ini untuk guru-guru penjas di kecamatan sekadau hilir memenuhi permasalahan yang sama bisa menggunakan metode ini sebagai alternatif buat pembelajaran bola voli.

Kata kunci: Bermain, Voli, Beregu,

This study aims to determine the improvement of volleyball passing learning outcomes through the demonstration method to improve the quality of student learning outcomes in following the learning process as indicated by better performance test results, student attitudes and student behavior. This research uses classroom action research method. The object of the research was through the demonstration method, while the subjects were fifth grade students at SD Negeri 64 Singkawang, Singkawang Timur District, Bengkayang Regency. The data collection in this study was designed in two cycles, namely cycle 1 and cycle 2. The instrument used in data collection was obtained from the performance test results displayed by students during the test. From the results of the research conducted, there was an increase in student learning outcomes from cycle 1 and cycle 2, both from an increase in the average value of volleyball passing learning and the value of mastery learning outcomes. The average value of cycle 1 (75.33%) and cycle average 2 (100%), so that the increase from cycle 1 to cycle 2 is 24.67%. The increase in movement ability in volleyball passing volleyball learning can be seen from the KKM score (75.00) or complete by 83.33% after taking action in cycle 1 the student learning scores are completed as many as 15 of 24 students (75.33%) and in cycle 2 which is completed as much as 24 out of 24 students as a whole or complete by 100%. The conclusion of this researcher is to show that improving volleyball passing learning outcomes through the demonstration method for fifth grade students of SD Negeri 64 Singkawang, Singkawang Timur District, Bengkayang Regency is included in the good category. Suggestions for this research for physical education teachers in the downstream sekadau sub-district who meet the same problem can use this method as an alternative for volleyball lessons

Keywords: *Sprint, play, obstacle*

PENDAHULUAN

Pendidik harus mengambil keputusan-keputusan tentang apa, bagaimana, kapan, untuk apa dan sebagainya mengenai setiap situasi atau kondisi belajar yang perlu diciptakan.

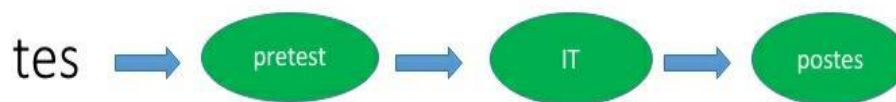
Termasuk mengambil keputusan mengenai pelaksanaan rencana yang telah dibuat, dan mengenai berhasil atau tidaknya pelaksanaan rencana. Berhasil tidaknya pelaksanaan kegiatan belajar mengajar dapat diketahui setelah dilakukan kegiatan evaluasi. Disamping itu, hasil evaluasi bisa juga digunakan sebagai masukan dalam penyusunan dan pelaksanaan program selanjutnya. Berdasarkan fakta empiris dari studi awal oleh peneliti bahwa kemampuan passing melakukan passing pada permainan bola voli yang dilakukan siswa kelas v belum terlalu baik, hal ini terlihat ketika siswa kelas v di SDN 64 Singkawang melakukan passing masih banyak terlihat belum adanya koordinasi tangan yang baik saat menyentuh bola dan bahkan ada yang sampai meleset dalam melakukan passing bola. Metode demonstrasi untuk peningkatan passing seperti Bermain voli beregu, dalam permainan bola voli dibutuhkan teknik passing yang baik untuk menyambut dan mengoper bola sambil menyebrangkan bola ketempat lawan dalam pelaksanaan di lapangan belum bisa ditampilkan secara maksimal. Salah satu yang menjadi penyebab adalah kurangnya variasi dalam latihan yang diberikan oleh guru maupun pelatih dalam meningkatkan kelincahan dan juga kemampuan untuk mengembangkan latihan dari siswa itu sendiri yang belum maksimal. Berdasarkan uraian di atas serta perlu adanya penelitian tentang pengaruh upaya meningkatkan kemampuan siswa kelas v dalam melakukan passing pada permainan bola voli, maka penulis ingin mengadakan penelitian yang berjudul : ” upaya meningkatkan kemampuan siswa kelas v dalam melakukan passing pada permainan bola voli melalui metode demonstrasi pada SD Negeri 64 singkawang semester ganjil tahun pelajaran 2021 / 2022”. Adapun tujuan dari penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah: Untuk mengetahui peningeningkatan kemampuan siswa kelas v dalam melakukan passing pada permainan bola voli.

METODE

Pemberian latihan teknik dan fisik yang baik dapat dicapai melalui latihan yang terprogram dan teratur. Kemampuan teknik yang baik dihasilkan dari latihan gerak dasar yang baik serta kemampaun fisik yang baik akan diperoleh dengan latihan yang benar. teknik passing bola harus dikuasai oleh seorang pemain bola voli karena teknik tersebut adalah teknik dasar dalam bermain bola voli. Dalam passing bola, harus didukung dengan penguasaan bola yang baik, kemampuan mengontrol bola, kemampuan mengubah kecepatan, kemampuan gerak tipu, sehingga bola tetap dalam penguasaan pemain dan tidak mudah jatuh dilapangan. Dengan latihan upaya meningkatkan kemampuan siswa kelas v dalam melakukan passing pada permainan bola voli akan dapat memaksimalkan kemampuan mengambil dan

mengoper dengan cepat dan tepat. Pada penelitian ini peneliti hendak meneliti pengaruh upaya meningkatkan kemampuan siswa kelas v dalam melakukan passing pada permainan bola voli melalui metode demonstrasi pada SD Negeri 64 singkawang semester ganjil tahun pelajaran 2021/ 2022. Metode latihan passing bola merupakan asumsi dari penelitian untuk diadaptasikan dengan metode latihan teknik passing bola. Dilihat dari bentuk latihan diperkirakan dapat meningkatkan kemampuan passing dalam mengendalikan gerak tangan serta penguasaan bola dengan baik saat melewati net kearah lawan maupun menerima bola dengan fleksibel.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian ini bertujuan Untuk untuk mengetahui dan meningkatkan hasil belajar passing atas dan passing bawah bola voli melalui metode demonstrasi pada siswa kelas V. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah One Group Pretest- posttest design, (Suharsimi Arikunto, 2010: 349-357). Adapun desain dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:



Gambar 01. Design Penelitian

Adapun definisi variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) Metode meningkatkan kemampuan passing adalah bentuk latihan passing teknik mengoper bola ke teman yang dilakukan dengan kedua tangan tepatnya mengenai jari-jari tangan pada titik tertentu selama durasi tertentu. 2)Kemampuan passing bola adalah keterampilan tubuh untuk memberikan umpan atau memberikan bola kepada teman seregu secara cepat dan efektif.

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari: Silabus Yaitu seperangkat rencana dan pengaturan tentang kegiatan pembelajaran pengelolaan kelas, serta penilaian hasil belajar. Yaitu merupakan perangkat pembelajaran yang digunakan sebagai pedoman guru dalam mengajar dan disusun untuk tiap putaran. Masing-masing RPP berisi Standar kompetensi, Kompetensi dasar, indikator pencapaian hasil belajar, tujuan pembelajaran dan kegiatan belajar mengajar. Lembar observasi kegiatan belajar mengajar, lembar observasi penggunaan pendekatan bermain dalam pembelajaran passing, untuk mengamati kemampuan guru dalam mengelola pembelajaran. Lembar observasi aktivitas siswa dan guru untuk mengamati aktivitas siswa dan guru selama proses

pembelajaran. Angket motivasi terhadap metode pendekatan bermain angket ini digunakan untuk mengetahui apakah siswa-siswa tersebut menyenangi model pembelajaran yang digunakan penulis. Tes praktek, Tes ini disusun berdasarkan tujuan pembelajaran yang akan dicapai, digunakan untuk mengukur kemampuan pemahaman materi yang diajarkan. Tes praktek ini diberika setiap akhir putaran.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini

Data yang diperlukan dalam penelitian tindakan kelas berupa catatan hasil pengamatan. Untuk mengumpulkan semua data yang diperlukan melalui tes unjuk kerja siswa. Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data Pre-test passing bola melewati net sebelum sampel diberikan perlakuan/treatment, dan data Post-test setelah sampel diberikan perlakuan/treatment dengan menggunakan metode latihan passing. Program latihan yang dilakukan selama hampir empat bulan, selama 48 kali pemberian treatment, latihan dilakukan tiga kali dalam satu minggu, yaitu hari selasa, kamis, sabtu mulai pukul 14.30-16.30 WIB.

Teknik Analisis Data

Data yang sudah dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus PTK di analisis secara deskriptif dengan menggunakan prosentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran bola voli. Hasil keterampilan gerak dasar passing, dilakukan dengan menganalisa nilai rata-rata tes kegiatan pembelajaran, kemudian dikategorikan dalam klasifikasi skor yang telah ditentukan.

Kemampuan melakukan rangkaian gerakan dasar passing, dengan menganalisa rangkaian gerakan passing, kemudian dikategorikan dalam klasifikasi skor yang telah ditentukan. Adapun analisa data dalam penelitian ini melalui angka-angka yang diperoleh saat unjuk kerja passing melalui pendekatan pembelajaran dengan bermain beregu.

Tabel 1. Analisis Deskriptif

Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria
> 80	Baik Sekali	Tuntas
75 - 79	Baik	Tuntas
70 - 74	Cukup Baik	Tuntas
65 - 69	Cukup	Belum Tuntas
< 64	Kurang	Belum Tuntas

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian terhadap data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu dalam hal analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan dihitung normalitasnya dan penghitungan homogenitas data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil *pretest* penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut: nilai *minimum* (nilai minimal) 18.34 detik, nilai *maximum* (nilai maksimal) 22.78 detik, *mean* (rerata) 19.99 detik, *median* (nilai tengah) 19.71 detik, *modus* (nilai sering muncul) 18.78 detik, dan *standart deviation* (simpangan baku) 1.14 detik, *range* (rentang data) 5. Deskripsi data hasil penelitian *pretest* juga disajikan dalam frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1 + 3.3 \text{ Log } N$, *range* (rentang data) dapat diketahui dengan jalan mengurangi data yang terbesar dengan data terkecil yang ada pada kelompok itu (Sugiyono, 2007:55). Panjang kelas dengan rumus rentang data dibagi dengan jumlah individu.

Tabel 1. Deskripsi Hasil Penelitian Pretest Keterampilan Passing

<i>Range</i>	Interval Kelas	Kategori	Frekuensi	Persen (%)
1	21.91 – 22.78	Sangat Baik	2	10
2	21.02 – 21.90	Baik	0	5
3	20.13 – 21.01	Cukup	5	30
4	19.24 – 20.12	Kurang	10	35
5	18.34 – 19.23	Sangat Kurang	3	20
	Jumlah		20	100

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut: nilai *minimum* (nilai minimal) 14.98 detik, nilai *maximum* (nilai maksimal) 20.94 detik, *mean* (rerata) 17.39 detik, *median* (nilai tengah) 17.21 detik, *modus* (nilai sering muncul) 15.92 detik, dan *standart deviation* (simpangan baku) 1.66 detik, *range* (rentang data) 5. Deskripsi data hasil penelitian *posttest* juga disajikan dalam frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1 + 3.3 \text{ Log } N$, *range* (rentang data) dapat diketahui dengan jalan mengurangi data yang terbesar dengan data terkecil yang ada pada kelompok itu (Sugiyono, 2007:55). Panjang kelas dengan rumus rentang data dibagi dengan jumlah individu. Deskripsi hasil penelitian *posttest* dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 2. Deskripsi Hasil Penelitian *Posttest* Keterampilan Menggiring

<i>Range</i>	Interval Kelas	Kategori	Frekuensi	Persen (%)
1	19.74 – 20.94	Sangat Baik	2	10
2	18.56 – 19.74	Baik	2	10
3	17.37 – 18.55	Cukup	6	30
4	16.18 – 17.36	Kurang	5	25
5	14.98 – 16.17	Sangat Kurang	5	25
	Jumlah		20	100

Pembahasan

Salah satu teknik dasar permainan bolavoli yaitu passing. Passing biasanya digunakan untuk memberikan umpan kepada spiker untuk melakukan serangan, namun dapat juga digunakan untuk menyeberangkan bola ke daerah lawan. Passing merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai dalam permainan bola voli, merupakan kemampuan yang paling dasar karena passing yang baik berpengaruh terhadap penguasaan bola untuk memenangkan pertandingan. Ketepatan perkenaan tangan dan kemampuan mengontrol arah merupakan hal penting dalam teknik passing bola. *Passing* merupakan usaha yang dilakukan pemain untuk mengumpan atau mengoper bola ke teman tim. Dalam permainan bola voli, teknik passing ada dua jenis, yaitu overhand pass (passing atas) dan underhand pass (passing bawah), digunakan untuk menahan, menerima, dan mengendalikan serangan lawan.

Passing adalah mengoperkan bola kepada teman seregunya dengan gerakan tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. Peningkatan kemampuan keterampilan dengan menggunakan passing berpengaruh signifikan dikarenakan harus dilakukan dengan benar. Umumnya, teknik *passing* ini digunakan untuk memberikan umpan kepada *spiker* untuk melakukan serangan, seperti apa yang akan diujikan karena di depan pemain ada penghalang yang harus dilewati saat berlatih. Dalam permainan bola voli pemain setidaknya harus menguasai passing, smash, dan block. Passing yaitu mengumpan pada teman untuk build up serangan ke musuh, smash yaitu sebagai serangan langsung ke musuh, dan block yaitu pertahanan yang digunakan untuk menahan serangan dari musuh yang biasanya berupa smash. Bentuk latihan passing bola voli yang tidak monoton sangat mendukung dalam permainan bola voli untuk mengembangkan kemampuan keterampilan. Hal ini dapat dibuktikan dengan bentuk aktivitas latihan passing bola voli yang banyak diterapkan dalam permainan bola voli, misalnya gerakan berbelok, memutar, balik badan. Dari hasil penelitian peserta pengaruh siswa kelas v SD Negeri 64 singkawang mendapatkan latihan passing bola voli sebanyak 46 kali pertemuan mengalami peningkatan kemampuan passing dalam permainan bola voli.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan passing bola terhadap kemampuan passing dalam permainan bola voli. Dengan latihan upaya meningkatkan kemampuan siswa kelas v dalam melakukan passing pada permainan bola voli. Berdasarkan kesimpulan di atas, Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan pada bagian pembahasan, maka dalam penelitian ini dapat diambil beberapa

simpulan, yaitu: Penggunaan metode demonstrasi dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas v pada SD Negeri 64 Singkawang.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriliyani, Dwi. 2017. Penelusuran Keberbakatan Olahraga pada Siswa SMP di Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang Tahun 2017. Skripsi. Universitas Negeri Semarang.
- Ardhana, Edward. 2017. Pengaruh Latihan Fartlek, Interval Dan Speed Training Terhadap Prestasi Atlet PASI Kabupaten Banjarnegara. Skripsi. Universitas Negeri Semarang.
- Destriana, Destriani, & Yusfi, H. (2021). Development of Learning Technique Smash Games. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201230.145>.
- Destriani, D., Destriana, D., Switri, E., & Yusfi, H. (2019). The development of volleyball games learning for students. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*. https://doi.org/10.29407/js_unpgr.v5i1.12605.
- Eko Tarono. 2012. *PTK Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Melalui Pendekatan Bermain 5 kali Sentuhan*. Batang : UNNES.
- Hartati, H., Destriana, D., Aryanti, S., & Destriani, D. (2018) the implications of this research are macro flash based multimedia can be used as a learning media choice that can be used to improve the learning of the game.
- Hartati, H., Destriana, D., Aryanti, S., & Destriani, D. (2018, September). Macro Flash-based Multimedia for Improvement The Learning Result of Volleyball Game. In *International Conference on Teacher Training and Education 2018 (ICTTE 2018)* (pp. 233-236). Atlantis Press.
- Machfud Irsyada. 2000. *Bola Voli*, Depdikbud Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah. Jakarta.
- Soetoto Ponntjopoetro, et al. 2007. *Permainan Anak tradisional dan Aktivitas Ritmik ; 1 – 9 ; PPD02305/3 SKS/Soetoto P, dkk, Cet. 15* Jakarta : Universitas Terbuka.
- Subroto, Toto. 2007 *Materi azas dan falsafah penjas 1-9; PORA2205/3 SKS/Toto Suibroto. Cet. 2* Jakarta: Universitas Terbuka.
- Subroto, Toto. 2007. *Materi strategi pembelajaran penjas; 1-9; PORA2206/3 SKS/Toto Suibroto. Cet. 1* Jakarta: Universitas Terbuka.
- Subroto, Toto. 2008. *Materi permainan besar; 1-12; PORA2408/4 SKS/Subroto, Sukatamsi. Cet. 2* Jakarta: Universitas Terbuka.
- Syaiful Bahri Djamarah. 2010. *Strategi belajar mengajar / Syaiful Bahri Djamarah, Aswan Zain. Cet. 4* Jakarta : Rineka Cipta.
- Tim Abdi Guru. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan; Kelas 6* Semarang: Erlangga.
- Tim Penyusun. 2019. *Permainan Bola Voli; Cet. 1* Surabaya: Graha Pustaka Media Utama.