

UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN PASSING BAWAH BOLA VOLI PADA

Dedi Irawan, Victor G Simanjuntak, Wiwik Yunitaningrum

Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP UNTAN

e-mail: Dedi Irawan @yahoo.com

Abstract:

This research uses research "Classroom Action Research" (Classroom Action Research) with variables: Improved Passing Down volleyball through media modified rubber ball. Subjects in this study were fifth grade students of State Elementary School 23 Palus Hulu subdistrict Belimbing Melawi totaling 28 students. This research technique using test and measurement, a test with a grating instrument measuring learning outcomes passing down the volleyball game. Analysis of data using percentages. These results indicate there is an increased ability under volleyball passing through modifications media inflatable balls At V grade students of State Elementary School 23 Palus Hulu subdistrict Belimbing Melawi. This is evidenced by the increased ability of passing down pretty good, that in the first cycle with an average value of 69.77 so the increase of 34.73%. while the average value on the second cycle is 82.14 so the increase of 58.62%.

Keywords: Modified Rubber Ball, Passing Below

Pada dasarnya manusia selalu melakukan suatu kegiatan yang berhubungan dengan fisik yang tujuannya untuk mempertahankan hidupnya. Salah satu bentuk aktivitas yang banyak dilakukan adalah kegiatan olahraga. Manusia banyak melakukan kegiatan olahraga karena kegiatan ini mempunyai manfaat dalam menjaga kondisi fisik seseorang dan merupakan salah satu alternatif untuk mencapai tujuan meningkatkan tingkat kesegaran jasmani masyarakat.

Pendidikan jasmani dan kesehatan adalah suatu bagian dalam pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmaniah, mental, sosial, dan emosional. Sesuai yang dikemukakan oleh Rusli Lutan (1998) melalui pendidikan jasmani, daya nalar anak termasuk kemampuan membuat keputusan dengan cepat dan pemahaman terhadap konsekuensi tindakannya akan berkembang. Persoalan ini pada gilirannya terkait dengan bagaimana cara kita mengelolah kegiatan itu. lebih khas lagi, terkait dengan strategi mengajar.

Samsudin (2011) menjelaskan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses

pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang di desain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, dan pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi.

Berhasil tidaknya suatu proses belajar mengajar pendidikan jasmani di sekolah sesuai dengan tujuan yang diharapkan ditentukan oleh banyak faktor baik dari internal maupun dari eksternal. Faktor internal yang berasal dari dalam diri siswa yang mempengaruhi keberhasilan dalam belajar diantaranya yaitu kondisi fisiologis, kondisi psikologis, kecerdasan (intelegensi) dan kematangan sedangkan faktor eksternal yang berasal dari luar diri siswa diantaranya yaitu lingkungan alam dan lingkungan sosial yang meliputi keluarga, masyarakat dan sekolah.

Proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah tetap menekankan pada aktivitas jasmani dengan materi-materi cabang olahraga yang meliputi atletik, permainan dan senam. Adapun salah satu cabang permainan yang diajarkan pada siswa adalah permainan bolavoli. Untuk pembelajaran permainan bolavoli itu sendiri tetap menekankan pada

penguasaan teknik-teknik dasarnya, seperti *servis*, *passing* bawah, *passing* atas, *smash* dan *block*. Semua teknik dasar ini saling mendukung dalam bermain.

Salah satu teknik dasar dalam permainan bolavoli adalah *passing*. Teknik dasar *passing* sendiri ada beberapa macam, yaitu *passing* bawah, dan *passing* atas. Penguasaan teknik *passing* ini sangat penting, karena jika terjadi kesalahan dalam melakukannya maka merugikan regu sendiri di mana tim lawan akan mendapat angka sesuai dengan sistem *rallypoint* yang berlaku sekarang. Untuk menghindari kesalahan tersebut perlu dikuasai teknik dasarnya terlebih dahulu.

Teknik dasar yang diajarkan kepada pemula dalam melakukan *passing* adalah *passing* bawah, karena *passing* bawah merupakan *passing* yang sangat sederhana dan mudah untuk dilakukan. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Soedarwo,dkk (1998) bahwa *passing* adalah suatu usaha ataupun upaya seorang pemain bola voli dengan cara menggunakan suatu tehnik tertentu yang tujuannya adalah untuk mengoperkan kepada bola yang dimainkan itu kepada teman seregunya untuk dimainkan dilapangan sendiri". Ditambahkan oleh Dieter Beutelstahl (2008) bahwa *passing* bawah pemain dalam melakukan *passing* bawah sikap awal kaki dibuka sedikit lebih lebar dari bahu. lutut ditekuk berat badan bertumpu pada kaki bawah, saat menerima bola pemain mendekatkan kedua lengan sehingga saling bersebelahan tangan harus lurus saat menerima bola,tahap akhir pemain membiarkan kedua lengannya terus melaju mengikuti ayunan lengan itu sendiri". *Passing* ini merupakan *passing* yang paling sering dipakai, karena *passing* ini merupakan *passing* yang paling mudah, terutama bagi para pemain wanita Dalam permaiaan bolavoli tindakan mendapatkan kendali bola dan mengoperkan bola dari pemain kepemain satu regu yang dilakukan dengan menggunakan *passing* bawah. Seperti diungkapkan Munasifah (2008) "mengoper bola dengan tangan dari bawah (kedua tangan dirapatkan) disebut juga bugger. Cara ini selain digunakan untuk mengoper bola juga dapat digunakan untuk menerima bola serta mengambil bola yang datangnya rendah.

Kurikulum penjas tentunya terdapat materi *passing* dalam permainan bolavoli. ada beberapa macam *passing* dalam bolavoli, yaitu *passing* atas dan *passing* bawah . Sebagai seorang guru penjas tentunya sudah mengetahui tahapan-tahapan dalam mengajarkan materi servis ini, yaitu dari tahap yang sederhana dan kemudian ke tahap yang lebih sukar, dan bebannya dari ringan ke yang lebih berat. Oleh karena itu materi pertama yang diberikan adalah tehnik *passing* dengan tangan dari bawah. Adapun tahap-tahap dalam melakukan tehnik ini adalah tahap persiapan, tahap gerakan, dan tahap akhir gerakan.

Kemampuan seorang guru menyajikan materi pelajaran sesuai dengan kondisi yang ada sangat dituntut agar memperoleh hasil belajar yang optimal. Kreatifitas dan inisiatif guru sangat dituntut dalam memberikan tugas ajar kepada siswa agar materi yang diberikan dapat dikuasai dengan baik. Menurut Husdarta & Yudha M. Saputra (2000) menyatakan bahwa:"keterampilan memvariasikan metode dalam proses belajar mengajar meliputi tiga aspek (1) variasi dalam metode pembelajaran, (2) variasi dalam menggunakan media dan bahan pembelajaran, (3) variasi dalam interaksi antara guru dengan siswa.

Berdasarkan observasi dilapangan, bahwa proses pembelajaran bolavoli di Sekolah Dasar Negeri 23 Palus Hulu Kecamatan Belimbing Kabupaten Melawi kurang berjalan dengan baik karena kurang didukung oleh sarana dan prasarana pembelajaran, fasilitas yang terbatas serta metode pembelajaran yang tidak sesuai. fenomena ini menunjukkan rendahnya guru yang menerapkan bentuk media pembelajaran bolavoli dengan menggunakan media pembelajaran berupa alat-alat yang dimodifikasi yaitu bola karet terlebih dahulu, rendahnya kreatifitas guru pendidikan jasmani dalam memodifikasi alat bantu pembelajaran merupakan permasalahan yang perlu dikaji dan dicarikan solusinya, jika permasalahan ini tidak segera dituntaskan maka akan mempersulit peningkatan prestasi siswa dalam permainan bolavoli disekolah.

Sebagai solusi untuk mengatasi permasalahan di atas, peneliti ingin menggunakan bola karet atau bola modifikasi dan untuk memaksimalkan aktifitas belajar

anak dengan media pembelajaran yang dimodifikasi khususnya teknik dasar passing bawah. Bola karet atau bola modifikasi memberikan beberapa kemudahan dalam proses pembelajaran, diantaranya: bola mudah didapat karena harganya cukup murah sehingga ketersediaan bola menjadi banyak, tidak menimbulkan rasa sakit pada saat anak memukul bola, anak tidak takut lagi memukul bola karena alasannya bola yang digunakan berat, dengan menggunakan bola karet atau bola modifikasi anak-anak akan bebas beraktifitas secara maksimal tanpa rasa takut.

Selain faktor diatas Ketersediaan alat dapat mempengaruhi proses pembelajaran dan pengaturan formasi siswa. “jadi jika fasilitas tidak sesuai dengan karakter murid, sebaiknya dimodifikasi disesuaikan dengan kemampuan murid.” (Soepraptono, 2000).

Sebagai obyek untuk mengetahui permasalahan di atas adalah siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 23 Palus Hulu Kecamatan Belimbing Kabupaten Melawi. Hasil belajar bolavoli terjadi penurunan apabila dilihat dari hasil turnamen yang diikuti dalam 3 tahun terakhir, bahkan pada Pekan olahraga pelajar cabang bolavoli tidak mendapatkan medali. Hal ini dimungkinkan salah satunya karena lemahnya keterampilan Passing khususnya Passing bawah yang dikuasai siswa. Dari permasalahan tersebut di atas maka penulis menentukan judul Penelitian Tindakan Kelas ini “Upaya meningkatkan kemampuan passing bawah bola voli melalui Modifikasi media bola karet pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 23 Palus Hulu Kecamatan Belimbing Kabupaten Melawi”.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Metode adalah cara menentukan bagaimana memperoleh data mengenai variabel-variabel tersebut. Suharsimi Arikunto (2006) mengatakan : Penelitian tindakan bukan hanya mengetes sebuah perlakuan, tetapi terlebih dahulu peneliti sudah mempunyai keyakinan akan ampuhnya suatu perlakuan, selanjutnya dalam penelitian tindakan ini peneliti langsung mencoba menerapkan perlakuan tersebut dengan hati-hati seraya mengikuti proses serta dampak perlakuan dimaksud.

Dengan demikian Penelitian tindakan ini dapat dipandang sebagai tindak lanjut dari penelitian deskriptif maupun eksperimen. Jadi penelitian yang dilakukan ini merupakan jenis tindak lanjut penelitian deskriptif maupun eksperimen. Dikatakan sebagai kelanjutan penelitian deskriptif karena a) Penelitian tindakan dimulai dari mencari informasi tentang keadaan sesuatu dalam rangka mencari kelemahan dengan mendeskripsikan hal-hal yang terkait dengan kelemahan tersebut. b) Selama penelitian tindakan berlangsung, peneliti mengamati terjadinya tindakan kemudian mendeskripsikan dalam bentuk informasi. Dikatakan sebagai kelanjutan penelitian eksperimen karena tujuan dari penelitian tindakan adalah mengetahui dampak dari suatu perlakuan, yaitu mencobakan sesuatu, lalu dicermati akibat dari perlakuan tersebut. merupakan kelanjutan karena sudah diketahui dampak perlakuan, peneliti melanjutkan dengan berpikir tentang perlakuan yang lebih baik. Perlakuan tersebut dicermati lagi untuk mengetahui dampaknya, kemudian peneliti berfikir tentang perlakuan yang lebih baik, dan sebagainya.

Jadi, penelitian yang dilakukan ini adalah penelitian tindakan yang merupakan tindak lanjut dari penelitian deskriptif dan eksperimen, sedangkan jenis data yang digunakan adalah jenis data kuantitatif. Didalam kegiatan penelitian, cara memperoleh data ini dikenal sebagai metode pengumpulan data. Jadi metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode diskriptif kuantitatif

Subjek yang dijadikan penelitian tidak boleh lepas dari tema maupun tujuan pokok penelitian. Sesuai dengan judul tulisan ini, yaitu “Upaya meningkatkan kemampuan passing bawah bola voli melalui Modifikasi media bola karet pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 23 Palus Hulu Kecamatan Belimbing Kabupaten Melawi”. Maka dalam Penelitian Kelas (PTK) ini yang menjadi subjek penelitian adalah guru berkolaborasi dengan 28 siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 23 Palus Hulu Kecamatan Belimbing Kabupaten Melawi.

Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah : Dalam penelitian ini, peneliti di lapangan menjadi syarat utama.

Peneliti mengumpulkan data dalam latar alamiah, dimana peneliti bertindak sebagai instrumen kunci. Selain itu peneliti juga berperan sebagai perencana dan pelaksana tindakan yang terlibat langsung dalam pelaksanaan penelitian tindakan kelas, pengumpulan dan penganalisis data, dan pada akhirnya menjadi pelapor hasil penelitian. "Mencari tahu secara alamiah dalam pengumpulan data lebih banyak bergantung pada dirinya sebagai alat pengumpul data. Teknik pengumpulan data dalam penelitian tindakan kelas ini adalah observasi; hasilnya dipergunakan untuk memperoleh data tentang hasil belajar kemampuan passing bawah bolavoli.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen kisi-kisi lubrik penilaian hasil belajar kemampuan Passing bawah bolavoli yang sudah di validasi ahli.

Adapun alat dalam pengumpul data adalah ~~Hasil passing bawah bolavoli kelas yang dilakukan~~ bertujuan untuk menentukan keputusan perbaikan pada siklus berikutnya.

Teknik analisis data yang digunakan adalah sebagai berikut:
Analisis data ini dilakukan secara deskriptif kualitatif berdasarkan hasil observasi terhadap aktifitas, dan hasil belajar. Kegiatan analisis data mempergunakan pedoman sebagai berikut:

Untuk menentukan prosentasi peningkatan hasil belajar passing bawah permainan bola voli pada setiap indikator adalah jumlah siswa aktif dibagi jumlah seluruh siswa yang hadir dikalikan 100%.

Hasil belajar passing bawah permainan bola voli dikatakan meningkat, jika $\geq 70\%$ dari jumlah seluruh siswa atau sampel mencapai/mendapatkan rentang nilai 75 – 100 ($\geq 70\%$ siswa yang mendapat nilai A dan B).

Hasil belajar passing bawah permainan bola voli dinyatakan belum meningkat, jika $< 70\%$ dari jumlah seluruh siswa atau sampel yang mencapai atau mendapatkan rentang nilai 75 – 100 ($< 70\%$ siswa yang mendapat nilai A dan B).

Dengan kategori penilaian sebagai berikut : 85 – 100 = A (Sangat Baik), 75 – 84 = B (Baik) 60 – 74 = C (Cukup) 40 – 59 = D (Kurang) 0 – 39 = E (Sangat Kurang).

Untuk mengetahui perubahan hasil aktifitas, jenis data yang bersifat kuantitatif yang di peroleh dari hasil praktek, ditandai dengan indikator hasil praktek siswa (implementasi) menjadi lebih baik dari hasil

tes sebelumnya (Pre-implementasi), kemudian di analisis dengan menggunakan rumus, sebagai berikut :

$$P = \frac{\text{Post rate} - \text{base rate}}{\text{Base rate}} \times 100\%$$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian diuraikan dengan desain penelitian terdiri dari 2 siklus secara berulang yang meliputi siklus I dan siklus II. Setiap siklus dalam penelitian ini meliputi empat tahap sebagaimana yang dikemukakan Suharsimi Arikunto (2006), sebagai berikut : (1) perencanaan (*planning*), (2) pelaksanaan (*acting*), (3) pengamatan (*observing*), dan Refleksi (*reflecting*).

Penjelasan terhadap hasil penelitian tindakan ini berdasarkan pada tindakan siklus-siklus pembelajaran. Paparan data disesuaikan dengan permasalahan penelitian yang mencakup data perencanaan, proses pembelajaran dan data hasil pembelajaran. Data hasil pembelajaran berupa hasil belajar kemampuan passing bawah bolavoli pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 23 Palus Hulu Kecamatan Belimbing Kabupaten Melawi.

Uraian data penelitian ini didasarkan pada data yang dikumpulkan peneliti dan kolaborator. Data-data itu diambil berdasarkan pengamatan dan catatan dilapangan ketika pembelajaran berlangsung. Dibawah ini dijelaskan uraian data dan temuan-temuan peneliti pada masing-masing pembelajaran setiap siklusnya sebagai berikut

Tabel 1 Deskriptif Data Hasil Penelitian Tindakan Kelas

Data Pre-Implementasi

Untuk mengetahui peningkatan hasil belajar kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli pada Kelas V Sekolah Dasar Negeri 23 Palus Hulu Kecamatan Belimbing Kabupaten Melawi dengan Modifikasi media bola karet, maka perlu

pengambilan data awal atau “Pre-Implementasi” sebelum di berikan tindakan yaitu dengan melakukan pengukuran kemampuan hasil belajar passing bawah dengan tes menggunakan rubrik penilaian yang sudah di validasi.

Berdasarkan hasil evaluasi yang telah di laksanakan di dapat hasil belajar kemampuan passing bawah bola voli sebagai berikut :

Tabel 1
Data Pre Implementasi Skor Hasil

No	Nama Siswa	Skor perol	KK M	%	Ket
1	A-1	16	75	57.14	BT
2	A-2	21	75	75.00	T
3	A-3	16	75	57.14	BT
4	A-4	21	75	75.00	T
5	A-5	16	75	57.14	BT
6	A-6	16	75	57.14	BT
7	A-7	14	75	50.00	BT
8	A-8	16	75	57.14	BT
9	A-9	12	75	42.86	BT
10	A-10	12	75	42.86	BT
11	A-11	21	75	75.00	T
12	A-12	13	75	46.43	BT
13	A-13	11	75	39.29	BT
14	A-14	14	75	50.00	BT
15	A-15	14	75	50.00	BT
16	A-16	11	75	39.29	BT
17	A-17	13	75	46.43	BT
18	A-18	12	75	42.86	BT
19	A-19	21	75	75.00	T
20	A-20	8	75	28.57	BT
21	A-21	10	75	35.71	BT
22	A-22	12	75	42.86	BT
23	A-23	13	75	46.43	BT
24	A-24	12	75	42.86	BT
25	A-25	14	75	50.00	BT
26	A-26	12	75	42.86	BT
27	A-27	13	75	46.43	BT
28	A-28	22	75	78.57	T
Skor total		406	2100	1450	
Σ Rerata		14,5	75	51,79	

Pada Pre-Implementasi atau data awal menunjukkan bahwa hasil belajar kemampuan Passing bawah bolavoli pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 23 Palus Hulu Kecamatan Belimbing Kabupaten Melawi menunjukkan nilai rata-rata skor 14,50 atau 51,79% dengan 5 siswa dikatakan

kategori tuntas atau 17,8 % dan 23 siswa atau 82,1% dikategorikan belum tuntas hasil belajar kemampuan passing bawah bolavoli.

Adapun langkah-langkah tindakan yang ditempuh dalam penelitian ini sebagaimana yang diutarakan oleh Suharsimi Arikunto (2006:16) yaitu:

Siklus I

Tahap Perencanaan

Siklus I dilaksanakan selama 2 kali pertemuan yaitu tanggal 3 february sampai 6 Februari 2016, kompetensi dasar (KD) yang dipelajari adalah materi pokok yang dibahas pada pertemuan ke- 1 sampai pertemuan ke-3 adalah materi pembelajaran passing bawah bolavoli dengan menggunakan modifikasi media bola karet. Untuk efektivitas pembelajaran passing bawah bolavoli dengan pendekatan modifikasi media bola karet telah dibuat rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP). Siklus pertama yang dilaksanakan dua kali pertemuan ini, dihadiri oleh 28 siswa, dan satu orang observer sebagai kolaborator.

Kriteria keberhasilan hasil belajar passing bawah bolavoli ditetapkan dengan KKM 75 bila masih terdapat di bawah 75 maka hasil belajar passing bawah bolavoli belum tuntas dan harus diperbaiki serta ditingkatkan.

Tahap Pelaksanaan

Siklus pertama dilaksanakan sesuai dengan rencana, yaitu 2 kali pertemuan; tanggal 10 Februari, 13 Februari 2016. Pada pertemuan ke-1 jumlah siswa yang hadir 28 siswa yang terdaftar di kelas V. Dipertemuan ke- 2 siswa yang hadir 26 siswa dari 28 siswa, 2 siswa yang tidak hadir dikarenakan sakit dan alasan lain, sedangkan pada pertemuan ke- 3 siswa yang hadir 28 siswa, dan observer sebagai kolabolator yang hadir satu orang.

Pada siklus ini proses pembelajaran berlangsung berdasarkan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) yang telah ditetapkan. Pertemuan ke- 1 sampai pertemuan ke-2 membahas pembelajaran passing bawah bolavoli dengan menggunakan pendekatan modifikasi media bola karet yang sudah dituangkan dalam rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP).

Tahap Pengamatan

Selama proses pembelajaran berlangsung guru dan kolaborator melakukan penilaian proses dan pengamatan terhadap

kinerja siswa dalam hal ini hasil belajar kemampuan passing bawah bolavoli di kelas V Sekolah Dasar Negeri 23 Palus Hulu Kecamatan Belimbing Kabupaten Melawi. Dari hasil observasi atau pengamatan dilapangan dapat dilihat pada tabel 1 dan grafik 1 hasil belajar passing bawah bolavoli di kelas V sebagai berikut:

Tabel 2
Siklus I Skor Hasil Belajar

No	Nama Siswa	Skor perol	KK M	%	Ket
1	A-1	21	75	75.00	T
2	A-2	22	75	78.57	T
3	A-3	16	75	57.14	BT
4	A-4	23	75	82.14	T
5	A-5	21	75	75.00	T
6	A-6	19	75	67.86	BT
7	A-7	20	75	71.43	BT
8	A-8	17	75	60.71	BT
9	A-9	21	75	75.00	T
10	A-10	19	75	67.86	BT
11	A-11	22	75	78.57	T
12	A-12	21	75	75.00	BT
13	A-13	22	75	78.57	BT
14	A-14	15	75	53.57	BT
15	A-15	19	75	67.86	BT
16	A-16	14	75	50.00	BT
17	A-17	16	75	57.14	BT
18	A-18	21	75	75.00	T
19	A-19	23	75	82.14	T
20	A-20	21	75	75.00	T
21	A-21	19	75	67.86	BT
22	A-22	17	75	60.71	BT
23	A-23	21	75	75.00	T
24	A-24	15	75	53.57	BT
25	A-25	21	75	75.00	T
26	A-26	19	75	67.86	BT
27	A-27	19	75	67.86	BT
28	A-28	23	75	82.14	T
Skor total		547	2100	1953,6	
Σ Rerata		19,5	75	69,77	

Untuk mengetahui perubahan hasil tindakan, jenis data yang bersifat kuantitatif di atas dapat di analisa dengan menggunakan rumus (Zainal Aqib, 2008: 53) sebagai berikut :

$$P = \frac{\text{Post rate} - \text{base rate}}{\text{Base Rate}} \times 100 \%$$

$$P = \frac{19,50 - 14,50}{14,50} \times 100 \%$$

$$P = \frac{5,04}{14,50} \times 100 \%$$

$$P = 34,73 \%$$

Hasil observasi aktivitas pembelajaran teknik dasar passing bawah bolavoli pada siklus I masih tergolong rendah. Ini bisa kita lihat dari data tabel dan grafik yang menunjukkan bahwa peningkatan hasil belajar kemampuan passing bawah bolavoli baru mencapai 34,73% atau hanya 14 siswa yang sudah mencapai nilai ketuntasan 75 dan sisanya sejumlah 14 siswa masuk dalam kategori belum tuntas yaitu dibawah 75.

Tahap Refleksi

Berdasarkan data hasil pengamatan terhadap pelaksanaan prose pembelajaran passing bawah bolavoli pada siklus ini, terdapat temuan-temuan senbagai berikut :

Hasil belajar passing bawah bolavoli pada siswa kelas V sangat rendah, dikarenakan siswa masih belum dapat memahami pendekatan modifikasi media bola karet dengan baik .

Guru dalam memberikan pembelajaran masih belum efektif, dimana media alat bantu seperti bola masih minim.

Sebagian siswa masih belum terbiasa dengan kondisi belajar dengan menggunakan pendekatan modifikasi media bola karet.

Hasil evaluasi siklus I baru mencapai rata-rata 19,50 atau peningkatan 34,73 %.

Untuk memperbaiki kelemahan dan mempertahankan keberhasilan yang telah dicapai pada siklus I, maka pada plaksanaan siklu II dapat dibuat perencanaan sebagai berikut :

Memberikan motivasi kepada siswa yang mengalami kesulitan dalam penguasaan teknik dasar passing bawah bolavoli.

Menambah media alat bantu berupa bolavoli yang masih jauh dari harapan diman tidak sebanding dengan jumlah siswa sehingga berpengaruh terhadap hasil belajar.

Lebih intensif membimbing siswa yang masih rendah hasil belajar passing bawah bolavoli. Memberikan penghargaan atau reward kepada siswa.

Siklus II

Untuk mengetahui peningkatan kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli pada Kelas V Sekolah Dasar Negeri 23 Palus Hulu Kecamatan Belimbing Kabupaten Melawi dengan Modifikasi media bola karet, maka di evaluasi secara tertulis pada akhir pembelajaran.

Hasil prestasi peningkatan kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli di peroleh dengan cara membandingkan nilai evaluasi dengan awal tes sebelum tindakan yang di kenal dengan **“Pre-Implementasi”**. Berdasarkan hasil evaluasi yang telah di laksanakan, terdapat peningkatan nilai evaluasi siswa yang semula nilai rata-rata dari Pre-Implementasi sebesar 14,50 menjadi 23 pada siklus II. Pada Siklus II, kemampuan hasil belajar passing bawah siswa mengalami peningkatan rata-rata sebesar 8,50 atau 58,62% untuk lebih jelasnya bisa dilihat dari tabel sebagai berikut :

Tabel 3
Data Hasil Siklus II

No	Nama Siswa	Skor perol	KK M	%	Ket
1	A-1	24	75	85,7	T
2	A-2	21	75	75,0	T
3	A-3	20	75	71,4	T
4	A-4	20	75	71,4	T
5	A-5	22	75	78,5	T
6	A-6	23	75	82,1	T
7	A-7	20	75	71,4	T
8	A-8	23	75	82,1	T
9	A-9	22	75	78,5	T
10	A-10	23	75	82,1	T
11	A-11	22	75	78,5	T
12	A-12	24	75	85,7	T
13	A-13	22	75	78,5	T
14	A-14	21	75	75,0	T
15	A-15	22	75	78,5	T
16	A-16	21	75	75,0	T
17	A-17	22	75	78,5	T
18	A-18	24	75	85,7	T
19	A-19	21	75	75,0	T
20	A-20	22	75	78,5	T
21	A-21	20	75	71,4	T
22	A-22	20	75	71,4	T
23	A-23	21	75	75,0	T
24	A-24	24	75	85,7	T

25	A-25	22	75	78,5	T
26	A-26	24	75	85,7	T
27	A-27	21	75	75,0	T
28	A-28	22	75	78,5	T
Skor total		644	2100	2300	
Σ Rerata		23	75	82,14	

Untuk mengetahui perubahan hasil tindakan, jenis data yang bersifat kuantitatif di atas dapat di analisa dengan menggunakan rumus (Zainal Aqib, 2008: 53) sebagai berikut :

$$P = \frac{\text{Post rate} - \text{base rate}}{\text{Base Rate}} \times 100 \%$$

$$P = \frac{23 - 14,50}{14,50} \times 100 \%$$

$$P = \frac{8,50}{14,50} \times 100 \%$$

$$P = 58,62 \%$$

Tabel di atas menunjukkan bahwa secara umum terjadi peningkatan kemampuan passing bawah dalam permainan bolavoli pada Kelas V Sekolah Dasar Negeri 23 Palus Hulu Kecamatan Belimbing Kabupaten Melawi yaitu dari rata-rata pada Pre-Implementasi sebesar 14,50 menjadi 23 pada siklus II. Jadi dapat disimpulkan bahwa, terjadi peningkatan sebesar 58,62 %.

Pada Siklus II ini, hasil belajar kemampuan passing bawah bolavoli dinyatakan berhasil terjadi peningkatan dengan ketercapaiannya ketuntasan yaitu 75 dari 28 siswa.

Pembahasan

Pembelajaran olahraga khususnya pada hasil belajar kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli pada Kelas V senantiasa membutuhkan pembaharuan-pembaharuan yang disebut Inovasi Pembelajaran. Inovasi pembelajaran merupakan perubahan yang baru dan secara kualitatif, berbeda dari hasil sebelumnya, serta sengaja diusahakan untuk meningkatkan kualitas guna mencapai tujuan yang di harapkan.

Hasil belajar kemampuan passing bawah bolavoli pada siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 23 Palus Hulu Kecamatan Belimbing Kabupaten Melawi masih

tergolong rendah, karena dari hasil tes awal (pre-Implementasi) yang telah dilakukan, siswa yang masuk dalam kategori tuntas hanya 5 siswa dari 28 siswa. Ada beberapa hal yang menyebabkan kemampuan passing bawah siswa dalam permainan bola voli tergolong rendah. Faktor pertama yaitu, guru menyampaikan pembelajaran yang selalu monoton dengan metode ceramah (tanpa mensimulasikan gerakan) dan pemberian tugas (siswa bermain sendiri), yang kedua yaitu kurangnya siswa dalam penguasaan teori dan teknik pada permainan bola voli sehingga mereka sulit untuk mempraktekkannya, yang ketiga karena siswa kurang aktif melakukan latihan sendiri.

Dengan adanya faktor tersebut maka peneliti mencoba untuk memberikan keterampilan pada siswa yaitu dengan menggunakan modifikasi media bola karet sebagai solusinya maka diperlukan sebuah metode pembelajaran yang mengubah semangat belajar siswa, melibatkan siswa secara aktif yang pada akhirnya mampu meningkatkan hasil belajar kemampuan passing bawah bolavoli.

Hasil Evaluasi

Refleksi Siklus I

Berpijak pada tujuan pembelajaran kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli, bahwa peneliti menerapkan metode pembelajaran *passing* bawah dalam permainan bola voli pada siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 23 Palus Hulu Kecamatan Belimbing Kabupaten Melawi adalah untuk dapat membelajarkan kemampuan passing bawah siswa secara aktif, menciptakan semangat belajar siswa, serta dapat meningkatkan kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli, maka peneliti melakukan tahap refleksi. Tahap refleksi pembelajaran ini dilaksanakan setelah pelaksanaan pembelajaran (*action*) pada siklus I. Peneliti melakukan refleksi pembelajaran terhadap siswa. Adapun hasil refleksi pembelajaran yang telah dilaksanakan pada siklus I ini adalah sebagai berikut:

Hasil refleksi dari guru penjas terhadap peneliti yang melakukan *action*.

Pembelajaran yang telah dilakukan peneliti sudah baik, karena pembelajaran yang diberikan belum pernah diterapkan, pembelajaran yang sebelumnya hanya berupa

ceramah tanpa mensimulasikan dan hanya berupa pemberian tugas (bermain sendiri).

Pemberian simulasi yang disampaikan, membuat siswa bersemangat dan tidak merasa kesulitan untuk mencoba gerakan tehnik dasar *passing* bawah dalam permainan bola voli yang disampaikan oleh peneliti.

Pembelajaran bola voli yang dilakukan oleh peneliti dapat meningkatkan kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli siswa, dan siswa tidak mengalami kesulitan, karena materi yang diberikan dimulai dari tehnik dasar *passing* bawah dalam permainan bola voli tanpa menggunakan bola hingga dengan menggunakan bola, dengan demikian siswa merasa mudah dan bisa melakukannya.

Pemahaman siswa terhadap tehnik dasar *passing* bawah bola voli, membuat mereka bersemangat untuk melakukan pembelajaran passing, bahkan mereka semakin aktif untuk mencoba melakukan latihan sendiri tanpa dipaksakan. Dengan begitu Modifikasi media bola karet yang disampaikan peneliti dapat meningkatkan kemampuan passing bawah pada siswa.

Pada gerakan *passing* bawah dalam permainan bola voli, cara siswa menerima bola masih banyak yang kurang sempurna kontrolnya, dan juga posisi kaki pada saat *passing* perlu diperbaiki. Pada saat melakukan tes *passing* bawah siswa masih mengalami kesulitan untuk mengarahkan bola pada sasaran, sehingga pembelajaran *passing* bawah dengan mengarahkan bola harus lebih ditingkatkan lagi.

Pembelajaran yang dilakukan peneliti perlu pengembangan, yaitu diberikannya variasi-variasi pembelajaran *passing* bawah dalam permainan bola voli, dengan tujuan agar siswa tidak merasa bosan.

Kelebihan dalam pembelajaran yang dilakukan peneliti yaitu, setiap tehnik yang diberikan oleh peneliti selalu diberikan simulasi sehingga mempermudah siswa untuk menirukan gerakannya, materi yang disampaikan dalam pembelajaran dari yang mudah ke sukar sehingga siswa bersemangat dan aktif untuk mengikuti pelajaran.

Hasil reflesi terhadap siswa merasa senang dengan pembelajaran yang dilakukan peneliti, karena proses pembelajaran dari pemanasan, penyampaian materi atau inti pembelajaran menggunakan modifikasi bola

karet dan penutup kebanyakan belum pernah diajarkan oleh guru penjas (guru lain), yang membuat siswa antusias dan aktif dalam mengikuti latihan *passing* bawah dalam permainan bola voli. Karena senangnya, membuat mereka ingin mencoba kembali materi yang di sampaikan peneliti, karena mereka sudah merasa bisa melakukan teknik dasar *passing* bawah pada bola voli.

Siswa merasa mudah di dalam menerima materi pembelajaran yang dilakukan peneliti, karena materi yang di sampaikan cukup jelas yaitu dengan adanya modifikasi bola karet yang dilakukan peneliti.

Siswa merasa percaya diri pada waktu pelaksanaan tes, karena mereka yakin dengan keterampilan dasar yang di miliki mereka bisa melakukan tes dengan baik.

Siswa melakukan tes *passing* bawah dalam permainan bola voli dengan cara bersungguh-sungguh, karena mereka ingin melihat seberapa kemampuan mereka pada *passing* bawah dalam permainan bola voli setelah mengikuti pembelajaran yang dilakukan peneliti.

Siswa tidak merasa kesulitan dalam melakukan *passing* bawah dalam permainan bola voli menggunakan modifikasi bola karet pada pembelajaran yang dilakukan peneliti, karena sistematika atau urutan-urutan pembelajaran yang dilakukan dengan jelas dan pemberian simulasi yang dilakukan guru benar dan mudah di pahami oleh peserta didik.

Refleksi Siklus II

Setelah pelaksanaan pembelajaran (*action*) pada siklus II, peneliti dan guru penjas melakukan refleksi dan pelaksanaan pembelajaran. Adapun hasil refleksi dari pembelajaran yang telah dilaksanakan pada siklus II sebagai berikut: Hasil refleksi guru penjas terhadap peneliti yang melakukan pembelajaran (*action*): Pembelajaran kemampuan *passing* bawah dalam permainan bola voli yang di lakukan peneliti tidak mengalami kesulitan, karena materi yang di berikan jelas dan dapat di terima oleh siswa. Pembelajaran kemampuan *passing* bawah dalam permainan bola voli yang di lakukan peneliti membuat siswa bersemangat, karena metode pembelajaran yang di ajarkan mempunyai banyak variasi-variasi yang membuat siswa senang, bersemangat dan

selalu aktif di dalam melakukan pembelajaran *passing*.

Pembelajaran yang di lakukan peneliti tidak membuat siswa kesulitan di dalam melakukan teknik-tehnik yang di berikan, karena peneliti setiap memberikan teknik maupun variasi selalu dengan simulasi.

Pembelajaran dengan modifikasi media bola karet yang di lakukan peneliti dapat meningkatkan kemampuan *passing* bawah dalam permainan bola voli, karena siswa tidak merasa kesulitan dalam mempraktekkan teknik dan variasi-variasi yang diberikan peneliti. Dengan demikian siswa semakin aktif dalam melakukan pembelajaran *passing*.

Pembelajaran yang di lakukan peneliti dapat di tindak lanjuti, sebab pembelajaran yang di lakukan selalu mencari yang mudah di pahami oleh siswa dan selalu memberikan simulasi yang mendorong siswa untuk mencoba mempraktekkan, semakin banyak siswa dalam mempraktekkan maka kemampuan *passing* bawah akan semakin meningkat.

Hasil refleksi terhadap siswa

Siswa merasa senang dalam pembelajaran kemampuan *passing* bawah dalam permainan bola voli, karena yang di berikan peneliti banyak menggunakan variasi.

Siswa merasa mudah dalam mengikuti proses pembelajaran yang di berikan peneliti, sebab pembelajaran di mulai dengan teknik dasar *passing* bawah serta selalu di berikan simulasi untuk mempermudah siswa dalam menirukan teknik yang di berikan, selain itu sarana pembelajaran yang menunjang siswa melakukan latihan dengan maksimal.

Siswa merasa percaya diri dalam melakukan tes *passing* bawah, karena mereka yakin keterampilan dasar yang di miliki dan keaktifan mereka sudah baik, mereka juga termotivasi untuk saling mendapatkan nilai terbaik.

Siswa melakukan tes *passing* bawah dengan bersungguh-sungguh, karena mereka ingin melihat seberapa kemampuannya. Mereka sangat yakin dengan melakukan tes *passing* bawah dalam permainan bola voli dengan bersungguh-sungguh akan menghasilkan nilai yang memuaskan.

Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 23 Palus Hulu Kecamatan Belimbing Kabupaten Melawi di dalam melakukan *passing* bawah

dalam permainan bola voli tidak merasa kesulitan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, tentang pembelajaran keterampilan *passing* bawah dalam permainan bola voli pada Sekolah Dasar Negeri 23 Palus Hulu Kecamatan Belimbing Kabupaten Melawi dapat ditarik kesimpulan bahwa Penerapan metode pembelajaran *Passing* bawah Bola Voli menggunakan modifikasi media bola karet terbukti dapat meningkatkan hasil belajar *passing* bawah bola voli.

Hal ini terbukti dengan adanya peningkatan hasil belajar *passing* bawah bola voli yang cukup baik, yaitu pada siklus I dengan nilai rata-rata 69,77, jadi peningkatannya sebesar 34,73%. Sedangkan nilai rata-rata pada siklus II adalah 82,14 jadi peningkatannya sebesar 58,62%. yang dilakukan oleh guru dalam *passing* bawah bola voli telah direncanakan dan dilaksanakan dengan baik serta dapat membuat siswa aktif karena didukung oleh adanya motivasi dalam melakukan *passing* bawah bola voli dan sarana prasarana yang memadai sehingga dapat meningkatkan hasil belajar *passing* bawah bola voli menggunakan modifikasi media bola karet.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan dalam penelitian ini, dapat disarankan sebagai berikut: Guru penjaskes diharapkan dapat mengembangkan kreatifitas dan lebih inovatif pada proses pembelajaran dalam upaya meningkatkan kompetensi siswa.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Kristiyanto Agus. (2010), *Penelitian Tindakan Kelas Pendidikan Jasmani*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret surakarta.
- Sukardi. (2011). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta : Bumi Aksara
- Rusli Lutan. 1998. *Strategi pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan*. Jakarta : Depdikbud. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah. Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III
- Samsudin. 2011. *Kurikulum Penjaskes dan Kesehatan*. Universitas Negeri Jakarta.
- Soedarwo, Sunardi dan Agus Margono. 1999. *Teori & Praktek Bolavoli Dasar*. Surakarta : FKIP UNS.
- Soepraptono. (2000) *Sarana Dan Prasarana olahraga*. Jakarta: Depdikbud. Proyek Penataran Guru SD Setara D – II. Bagian Proyek Penataran Guru Pendidikan Jasmani SD Setara D – II.
- Musafiah. 2008. *Bermain bola voli*, Semarang : Aneka Ilmu
- Dieter Beutelstahl, (2008). *Belajar Bermain Bola Volley*, Bandung, CV. Pionir Jaya.