

UPAYA MENINGKATKAN PASSING BAWAH PERMAINAN BOLA VOLI DENGAN METODE BERMAIN BOLA KARET SISWA SD

Dwi Yulianingsih, Victor Simanjuntak, Kaswari,
Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP UNTAN
e-mail: DwiYulianingsih@yahoo.com

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penggunaan metode bermain bola karet dapat meningkatkan hasil belajar passing bawah permainan bola voli pada siswa kelas VI Sekolah dasar Negeri 11 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya. Penelitian dilakukan dengan metode *diskriptif* Metode diskriptif dirancang untuk mengumpulkan informasi tentang keadaan-keadaan nyata sekarang, metode pembelajaran bermain bola karet dan hasil belajar passing bawah bermain bola voli. populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VI Sekolah dasar Negeri 11 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya Pontianak yang berjumlah 32 siswa, Teknik penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran, yaitu tes hasil belajar passing bawah. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat penggunaan pengaruh metode bermain bola karet dapat meningkatkan hasil belajar passing bawah permainan bola voli pada siswa kelas VI Sekolah dasar Negeri 11 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya.

Kata Kunci: bermain bola karet, passing bawah

Abstrack: The purpose of this study is to investigate the use of a rubber ball playing method can improve learning outcomes under the passing game of volleyball in the sixth grade elementary school students of State 11 River Kingdom Kubu Raya district. The study was conducted using descriptive methods designed to collect descriptive information about the real circumstances now, play learning methods and learning outcomes rubber ball passing down to play volleyball. population in this study is a sixth grade elementary school students of State 11 River Pontianak Kingdom Kubu Raya district totaling 32 students, this research technique using test and measurement, namely the achievement test passing below. These results indicate the influence of the method are the use of a rubber ball play can improve learning outcomes under the passing game of volleyball in the sixth grade elementary school students of State 11 River Kingdom Kubu Raya district.

Keywords: *Modification of instructional media, the Service Above Volleyball.*

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang wajib diajarkan di Sekolah dasar. Pendidikan jasmani berperan penting dalam pembinaan dan pengembangan baik individu maupun kelompok dalam menunjang pertumbuhan serta perkembangan jasmani dan rohani. Dunia anak adalah bermain, maka bermain merupakan bagian dari hidupnya. Bahkan sebagian besar waktunya hanya untuk bermain dan bermain. Hal ini sejalan dengan tujuan Pendidikan jasmani di Sekolah, yang dijelaskan dalam Victor G Simanjuntak (2011) bahwa : Pendidikan jasmani hendaknya di arahkan untuk membantu siswa dalam peningkatan kebugaran jasmani dan kesehatan melalui pengenalan dan penanaman sikap positif serta kemampuan gerak dasar dan berbagai aktivitas fisik atau jasmani agar dapat (1)Tercapainya pertumbuhan dan perkembangan jasmani khususnya tinggi badan dan berat badan secara harmonis. (2) Terbentuknya sifat dan perilaku disiplin, jujur, kerjasama, mengikuti peraturan dan ketentuan yang berlaku. (3)Menyenangi aktifitas jasmani yang dapat di pakai untuk mengisi waktu serta kebiasaan hidup sehat. (3) Mempunyai kemampuan untuk menjelaskan tentang manfaat pendidikan jasmani, keterampilan gerak yang benar dan efisien. (4) Meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan serta daya tahan tubuh terhadap penyakit.

Guna mewujudkan tujuan pendidikan jasmani tersebut, salah satu upaya yang hendaknya dilakukan adalah dengan mengembangkan kemampuan gerak dan dengan olahraga permainan. Salah satunya melalui cabang permainan bola voli. Untuk mengembangkan permainan bola voli menuju prestasi yang optimal diperlukan usaha-usaha pembinaan dan pelatihan keterampilan dasar bermain bola voli. M Yunus S. (1992) menjelaskan bahwa, “Teknik dasar dalam permainan bola voli yang harus dikuasai oleh setiap pemain adalah servis, passing, umpan (*set up*), smash (*spike*), bendungan (*blok*).”

Penguasaan teknik dasar bola voli merupakan faktor yang utama yang harus diajarkan kepada siswa agar mampu bermain bola voli dengan baik. Dalam hal ini M. Furqon H. (2008) menyatakan bahwa, “bermain adalah aktivitas yang menyenangkan, serius dan sukarela dimana anak dalam dunia yang tidak nyata atau sungguh”. Teknik dasar bola voli yang harus dikuasai adalah (1) servis, (2) passing bawah, (3) passing atas, (4) umpan, (5) semes dan (6) bendungan (*block*).

Pencapaian prestasi bola voli diperlukan pembinaan secara berkelanjutan yang dilakukan sejak usia dini dengan sasaran mulai dari siswa Sekolah dasar. Dengan pembinaan secara terpadu dan berkelanjutan akan menumbuhkan dan meningkatkan minat masyarakat terhadap bola voli serta dapat melahirkan pemain-pemain bola voli yang berkualitas di masa mendatang. Tentu saja untuk siswa Sekolah dasar diperlukan modifikasi-modifikasi baik dalam peralatan, lapangan, maupun peraturan permainannya, sesuai dengan tingkatan usia siswa.

Bagi siswa di sekolah hal yang sangat penting adalah penguasaan terhadap keterampilan teknik dasar bermain. Keterampilan teknik dasar bermain merupakan unsur utama yang harus diajarkan pada anak-anak di sekolah. Jenis-jenis teknik yang harus dikuasai antara lain adalah teknik servis, *passing*, *block*, dan *smash*. Penguasaan teknik dasar permainan bola voli sangat diutamakan dalam upaya pembelajaran ketrampilan permainan bola voli yang optimal. Dengan demikian agar siswa dapat bermain dengan baik, maka mereka dituntut untuk dapat melakukan unsur gerak dari teknik dasar permainan bola voli yang benar. Untuk meningkatkan prestasi dalam permainan bola voli, penguasaan teknik dasar harus didahulukan dalam proses latihan. Teknik dasar yang ada dalam permainan bola voli harus dilatihkan secara sistematis, berulang-ulang dan kontinyu guna mencapai tujuan hasil belajar yang optimal.

Penguasaan terhadap teknik dasar bermain bola voli merupakan unsur pokok dalam pembelajaran bola voli. Tolak ukur keberhasilan dalam pengajaran bola voli adalah penguasaan keterampilan teknik dasar bermain bola voli yang dimiliki oleh para siswa. Siswa di Sekolah dasar pada umumnya belum memiliki keterampilan yang baik, sehingga unsur teknik ini harus mendapat prioritas dalam pembinaan. Demikian juga upaya pembinaan prestasi bola voli pada siswa di Sekolah dasar Negeri 11 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya, pada tahap pertama perlu dilatihkan kemampuan teknik.

Berdasarkan pengalaman peneliti aktivitas belajar siswa dalam pembelajaran bola voli masih rendah, hal ini disebabkan kurangnya penggunaan variasi dan strategi pembelajaran serta media pembelajaran oleh guru dalam mengajarkan bermain bola voli. Banyak materi dalam permainan bola voli yang kurang dipahami oleh siswa kelas VI Sekolah dasar Negeri 11 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya. Berdasarkan survey awal yang peneliti lakukan bahwa saat ini guru jarang menggunakan media pembelajaran yang bisa membuat siswa berani memainkan permainan bola voli guru sering kali langsung menggunakan bola standar dalam permainan bola voli hal tersebut membuat siswa takut untuk mencoba hal ini dikarenakan bola yang digunakan terlalu berat sehingga berdampak penguasaan keterampilan teknik bermain bola voli yang dimiliki siswa Sekolah dasar Negeri 11 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya kurang maksimal.

Pada umumnya masalah yang sering dihadapi oleh pemain pemula seperti siswa sekolah dasar adalah masalah peralatan, dengan alat dan media yang tepat, maka proses pembelajaran akan berjalan dengan baik dan partisipasi anak dalam PMB akan terwujud. Peralatan yang dibutuhkan dalam permainan bola voli adalah bola dan jaring (net). Bagi siswa sekolah dasar, ukuran lapangan, net, dan bola yang standar, cukup berat. Dalam proses belajar siswa memiliki perasaan takut mengalami cedera atau sakit. Keadaan ini dapat menjadi penghambat dalam proses pembelajaran teknik. Pembelajaran bola voli di sekolah dasar memerlukan

modifikasi baik dalam peralatan berupa tinggi net diturunkan, bola yang lebih ringan maupun lapangan yang diperkecil maupun metode pembelajarannya.

Untuk mengetahui secara pasti apakah penerapan metode belajar sesuai dan efektif guna meningkatkan hasil pembelajaran bermain bola voli pada siswa kelas VI Sekolah Dasar Negeri 11 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya, perlu dikaji lebih mendalam dengan cara melakukan penelitian dengan judul “Upaya meningkatkan hasil belajar passing bawah permainan bola voli dengan metode bermain bola karet pada siswa kelas VI Sekolah dasar Negeri 11 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya”.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode diskriptif. Metode diskriptif dirancang untuk mengumpulkan informasi tentang keadaan-keadaan nyata sekarang (sekarang berlangsung)”. Sedangkan menurut Sukardi (2011) menyatakan bahwa pada penelitian diskriptif ini, peneliti berusaha menggambarkan kegiatan penelitian yang dilakukan pada obyek tertentu secara jelas dan sistematis. Tujuan utama dari metode diskriptif adalah untuk menggambarkan sifat suatu keadaan yang sementara berjalan saat penelitian dilakukan dan memeriksa sebab-sebab dari suatu gejala atau keadaan tertentu. Pada penelitian diskriptif menentukan dan melaporkan keadaan sekarang

Populasi adalah keseluruhan anggota subjek penelitian yang memiliki kesamaan karakteristik Burhan Nurgiantoro, Gunawan dan Marzuki, (2000) Populasi yang dijadikan penelitian tidak boleh lepas dari tema maupun tujuan pokok penelitian. Sesuai dengan judul tulisan ini, yaitu “upaya meningkatkan Hasil belajar passing bawah permainan bola voli melalui metode bermain bola karet pada Sekolah Dasar 11 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya”. Maka dalam Penelitian Kelas (PTK) ini yang menjadi sampel penelitian adalah guru berkolaborasi dengan siswa kelas VI Sekolah Dasar Negeri 11 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya, dengan jumlah siswa 32 dengan 15 siswa putri dan 17 siswa..

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 *intrumen 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” (Agus Kristiyanto, 2010).

Penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas. Maka teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini melalui beberapa tahap, yaitu :

Observasi Awal

Dalam hal ini peneliti terjun langsung ketempat pelaksanaan penelitian. Pada observasi awal peneliti langsung mengamati pelaksanaan permainan bola voli dengan indikator pengenalan teknik dasar permainan bola voli yang dilakukan oleh guru mata pelajaran selama jam pelajaran berlangsung. Dari hasil pengamatan, peneliti menemukan berbagai macam permasalahan yang dihadapi oleh siswa kelas VI Sekolah Dasar Negeri 11 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya.

Refleksi Awal

Setelah dilakukan observasi pembelajaran awal dengan melihat kekurangan yang dialami siswa dan guru mata pelajaran dalam proses pembelajaran bermain bola voli.

Tes Awal (Pre-Implementasi)

Berdasarkan refleksi awal, maka sebelum tindakan pada siklus I peneliti akan memulai dengan melakukan tes awal teknik dasar tes awal dan tes akhir (pre-implementation).

Tindakan Siklus I

Berdasarkan hasil observasi awal dan melihat hasil pre-test (pre-implementation), maka peneliti akan menerapkan sistem pembelajaran dengan bermain bola karet untuk pembelajaran teknik dasar permainan bola voli.

Refleksi Pembelajaran Siklus I

Setelah melakukan tes dan evaluasi, peneliti mengkaji, melihat dan mempertimbangkan seberapa besar pengaruh atau dampak positif penerapan pembelajaran dengan bermain bola karet terhadap tindakan yang telah diberikan, apa-apa saja kekurangan dan hambatan pembelajaran selama tindakan pada siklus I. Dari hasil refleksi dan evaluasi siklus I, peneliti dapat merencanakan variasi-variasi pembelajaran dengan bermain bola karet, agar hasil pembelajaran yang diharapkan dapat tercapai.

Tindakan Siklus II

Berdasarkan hasil refleksi dari siklus I, maka disusun perencanaan pembelajaran pada siklus II, Proses pelaksanaan tindakan pada siklus II ini ditekankan pada perbaikan dari permasalahan yang ditemukan pada saat observasi siklus I. Pada siklus II pembelajaran dengan strategi permainan akan lebih dominan lagi, tetapi tetap menggunakan rancangan formasi-formasi pembelajaran teknik dasar permainan bola voli yang telah dibuat.

Pada siklus II, tindakan dibagi dalam 4 kali pertemuan, dimana didalam 1 minggu peneliti melakukan 3 kali pertemuan pada hari senin sore, rabu pagi dan sabtu sore, sama seperti pada siklus I, sehingga tindakan dilakukan dalam waktu 1,5 minggu, hal ini dilakukan agar intensitas pertemuan dan biaya yang diperlukan menjadi lebih efektif dan efisien. Hal ini juga sudah mendapatkan persetujuan dari pihak sekolah dan guru penjaskes.

Evaluasi dan Tes Pembelajaran Siklus II

Evaluasi dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hasil dari tindakan pada siklus II yang dilaksanakan pada siswa. Tes dan evaluasi hasil belajar passing bawah permainan bola voli yang dilakukan pada akhir siklus II ini sama seperti tes hasil belajar passing bawah permainan bola voli yang dilakukan pada tes siklus I. Oleh karena itu pada saat tes diharapkan semua testee harus hadir.

Refleksi Pembelajaran Siklus II

Setelah melakukan tes dan evaluasi, peneliti mengkaji, melihat dan menganalisis seberapa besar pengaruh atau dampak positif penggunaan metode bermain bola karet terhadap tindakan yang telah diberikan. Pada refleksi siklus II inilah peneliti akan menghitung dan mengolah data yang telah diperoleh selama pembelajaran pada siklus II, apakah terjadi peningkatan Keberanian melakukan permainan bolavoli dengan menggunakan metode bermain bola karet. Disini akan dilihat seberapa besar pencapaian ketuntasan belajar siswa dari hasil tes siklus II, dengan membandingkan hasil tes awal dan tes siklus I yang diperoleh. Berdasarkan refleksi ini, bila rata-rata hasil belajar passing bawah permainan bola voli siswa yang mendapat nilai A dan B $\geq 70\%$, maka pembelajaran teknik dasar permainan bola voli dengan metode bermain dinyatakan berhasil.

Adapun alat dalam pengumpul data adalah tes passing atas bola voli. Tes yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui hasil passing atas dalam permainan bola voli. Untuk mengukur keterampilan passing atas dalam permainan bola voli menggunakan instrumen yang sudah divalidasi dua orang ahli dalam bidangnya 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%.

- a) Hasil belajar passing bawah permainan bola voli dikatakan meningkat, jika $\geq 70\%$ dari jumlah seluruh siswa atau sampel mencapai/mendapatkan rentang nilai 80 – 100 ($\geq 70\%$ siswa yang mendapat nilai A dan B).
- 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 80 – 100 ($< 70\%$ siswa yang mendapat nilai A dan B).
- c) Dengan kategori penilaian sebagai berikut :
 - 91– 100 = A (Sangat Baik)
 - 80– 90 = B (Baik)
 - 61– 70 = C (Cukup)

51 – 60 = D (Kurang)

41 – 50 = 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 :

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

Keterangan :

- P : Prosentase
- Post Rate : Nilai sesudah diberikan tindakan
- Base rate : Nilai sebelum tindakan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tindakan Siklus II

Hasil keterampilan peningkatan 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 **69,59** menjadi **78,468**. Pada Siklus I ini, passing bawah dalam permainan bola voli siswa mengalami peningkatan sebesar **12,75%**, untuk lebih jelasnya, berikut tabel 1 Perbandingan nilai tes siswa.

Table 1.

Perbandingan Nilai Pre-Implementasi Dengan Siklus I

| Uraian | Rata-rata | Peningkatan | Keterangan |
|------------------|-----------|-------------|----------------------|
| Pre-Implementasi | 69,59 | 8.875 | Terdapat Peningkatan |
| Siklus I | 78,468 | | |

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

$$P = \frac{\text{Post rate} - \text{base rate}}{\text{Base Rate}} \times 100 \%$$
$$P = \frac{78,468 - 69,59}{69,59} \times 100 \%$$

$$P = \frac{8.875}{69,59} \times 100 \%$$

$$P = 12,75\%$$

Tabel di atas menunjukkan bahwa secara umum terjadi peningkatan passing bawah dalam permainan bola voli pada Kelas IV Sekolah Dasar Negeri 11 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya pada Siklus I yaitu dari rata-rata pada Pre-Implementasi sebesar 69,59 menjadi 78,468. Jadi dapat disimpulkan bahwa, pada Siklus I terjadi peningkatan sebesar 12,75%. Namun pada Siklus I ini, siswa belum dinyatakan meningkat karena nilai aktifitas passing bawah siswa masih belum mencapai 70% dari jumlah seluruh siswa. Dari jumlah 32 siswa, yang mendapat nilai A belum ada atau sebesar 0 %, sedangkan yang mendapat nilai B ada 16 orang atau sebesar 50 % saja. Berarti jumlah siswa yang memenuhi kriteria ketuntasan baru sebesar 50 % saja. Nilai ini belum mencapai 70% dari jumlah siswa. Maka dari itu perlu perbaikan untuk mendapatkan passing bawah dalam permainan bola voli yang lebih baik, yang dilakukan pada siklus II agar mendapatkan hasil yang maksimal.

Tindakan Siklus II

Berdasarkan dari hasil evaluasi yang telah di laksanakan pada Siklus II, terdapat peningkatan keterampilan siswa yang semula nilai rata-rata dari *Pre-Implementasi* sebesar 69,59 meningkat menjadi 84,25 pada Siklus II atau terjadi peningkatan sebesar 21,059%, sebagaimana tampak pada tabel 2 berikut:

Tabel 2.

| Perbandingan Nilai Pre-Implementasi Dengan Siklus II | | | |
|--|-----------|-------------|----------------------|
| Uraian | Rata-rata | Peningkatan | Keterangan |
| Pre-Implementasi | 69,59 | 14,65 | Terdapat Peningkatan |
| Siklus II | 84,25 | | |

Untuk mengetahui perubahan hasil tindakan, jenis data yang bersifat kuantitatif di atas dapat di analisa dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

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

$$P = \frac{84,25 - 69,59}{69,59} \times 100 \%$$

$$P = \frac{14,65}{69,59} \times 100 \% = 45,75 \%$$

Tabel di atas menunjukkan bahwa secara umum terjadi peningkatan passing bawah dalam permainan bola voli pada Kelas IV Sekolah Dasar Negeri 11 Sungai

Raya Kabupaten Kubu Raya pada Siklus II, yaitu nilai rata-rata dari Pre-Implementasi 69,59 menjadi 84,25 pada siklus II. Jadi dapat di simpulkan bahwa pada Siklus II terjadi peningkatan sebesar 45,75 %. Pada Siklus II ini peningkatan hasil belajar passing bawah siswa dengan menggunakan Metode bermain bola karet dinyatakan berhasil. Hal ini dapat dilihat dari hasil tes siklus II, dimana jumlah siswa yang mendapatkan nilai A sebanyak 6 orang atau sebesar 18,75 %, sedangkan siswa yang mendapat nilai B sebanyak 24 orang atau sebesar 75%. Jadi jumlah siswa yang mendapat nilai A dan B adalah sebesar 93,75%, berarti hanya 6,25% siswa yang mendapat nilai dibawah B. Hasil ini sudah mencapai rata-rata standar ketuntasan yang telah dibuat yaitu sebesar 70% dari jumlah siswa.

Peningkatan hasil passing bawah dalam permainan bola voli siswa dari Siklus I dan Siklus II ditandai dengan tidak adanya penurunan nilai siswa. Hal ini menunjukkan bahwa siswa bisa memahami pembelajaran dengan menggunakan Metode bermain bola karet. dengan demikian, efektifitas dari Metode bermain bola karet telah terbukti dapat meningkatkan passing bawah siswa, semangat belajar, melibatkan siswa secara aktif, dan meningkatkan keterampilan siswa khususnya passing bawah bermain bola voli pada siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri 11 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya.

Pembahasan

Pembelajaran olahraga khususnya pada passing bawah dalam permainan bola voli pada Kelas IV Sekolah Dasar Negeri 11 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya 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. Harapan yang di inginkan pada permainan bola voli adalah memberikan kegembiraan atau sebagai ajang rekreasi pada siswa, selain itu untuk memberikan keterampilan pada siswa supaya mereka bisa berketerampilan.

Keterampilan bola voli pada siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri 11 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya masih tergolong rendah, karena dari hasil tes awal (pre-Implementasi) yang telah dilakukan, tidak ada siswa yang mendapat nilai A, bahkan hanya tidak ada siswa yang mendapat nilai B, berarti hanya 6,25% dari jumlah siswa yang memiliki passing bawah dalam permainan bola voli dengan kategori baik, sedangkan 30 siswa atau sebesar 93,75% siswa memiliki passing bawah dalam permainan bola voli dengan kategori cukup bahkan kurang. Ada beberapa hal yang menyebabkan passing bawah dalam permainan bola voli siswa dalam permainan bola voli tergolong rendah. Faktor pertama yaitu, guru menyampaikan pembelajaran masih menggunakan bola yang keras sehingga murid merasa sakit tangannya setelah melakukan passing, yang kedua yaitu

kurangnya inovasi serta penggunaan media pembelajaran dalam permainan bola voli sehingga mereka sulit untuk mempraktekkannya, yang ketiga karena siswa kurang aktif melakukan pembelajaran sendiri. Dengan adanya faktor tersebut maka peneliti mencoba untuk memberikan perlakuan pada siswa yaitu dengan menggunakan metode pembelajaran sebagai solusinya maka diperlukan sebuah metode pembelajaran yang mengubah semangat belajar siswa, melibatkan siswa secara aktif yang pada akhirnya mampu meningkatkan keterampilan siswa yaitu dengan Metode bermain bola karet.

Hasil Evaluasi hasil belajar passing bawah siswa Menggunakan Metode bermain bola karet

Refleksi Pelaksanaan Tindakan

Refleksi Siklus I

Berpijak pada tujuan peningkatan hasil belajar passing bawah siswa dalam melakukan permainan bola voli, bahwa peneliti menerapkan metode bermain bola karet dalam permainan bola voli pada siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri 11 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya adalah untuk dapat meningkatkan hasil belajar passing bawah siswa dalam melakukan permainan bola voli siswa, menciptakan semangat belajar siswa, 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:

- a) Hasil refleksi dari guru penjas terhadap peneliti yang melakukan *action*.
 - (1) 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).
 - (2) Pemberian simulasi yang disampaikan, membuat siswa bersemangat dan tidak merasa kesulitan untuk mencoba gerakan tehnik dasar bermain bola voli yang disampaikan oleh peneliti.
 - (3) Pembelajaran bola voli yang dilakukan oleh peneliti dapat meningkatkan passing bawah dalam permainan bola voli siswa, dan siswa tidak mengalami kesulitan, karena materi yang diberikan dimulai dari tehnik dasar bermain bola voli tanpa menggunakan bola hingga dengan menggunakan bola, dengan demikian siswa merasa mudah dan bisa melakukannya.
 - (4) Pemahaman siswa terhadap tehnik dasar bermain bola voli, membuat mereka bersemangat untuk melakukan permainan bola voli, bahkan mereka semakin aktif untuk mencoba melakukan latihan sendiri tanpa dipaksakan.

Dengan begitu Metode bermain bola karet yang disampaikan peneliti dapat meningkatkan passing bawah dalam permainan bola voli pada siswa.

- (5) Pada gerakan passing bawah siswa dalam permainan bola voli, cara siswa menerima bola masih banyak yang kurang sempurna kontrolnya, dan juga posisi kaki pada saat passing perlu diperbaiki.
 - (6) Pada saat melakukan tes passing bawah siswa masih mengalami kesulitan untuk mengarahkan bola pada sasaran, sehingga peningkatan hasil belajar passing bawah siswa dengan mengarahkan bola harus lebih ditingkatkan lagi
 - (7) Pembelajaran yang dilakukan peneliti perlu pengembangan, yaitu diberikannya variasi-variasi pembelajaran passing bawah dengan bola karet, dengan tujuan agar siswa tidak merasa bosan.
 - (8) 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.
- b) Hasil refleksi terhadap siswa.
- (1) Siswa merasa senang dengan pembelajaran yang dilakukan peneliti, karena proses pembelajaran dari pemanasan, penyampaian materi atau inti pembelajaran menggunakan bola karet dan penutup kebanyakan belum pernah diajarkan oleh guru penjas (guru lain), yang membuat siswa antusias dan aktif dalam mengikuti pembelajaran dalam permainan bola voli. Karena senangnya, membuat mereka ingin mencoba kembali materi yang di sampaikan peneliti, karena mereka sudah merasa bisa melakukan tehnik dasar bermain bola voli.
 - (2) 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.
 - (3) Siswa merasa percaya diri pada waktu pelaksanaan tes, karena mereka yakin dengan keterampilan dasar yang di miliki mereka bisa melakukan tes dengan baik.
 - (4) Siswa melakukan tes passing bawah siswa dalam permainan bola voli dengan cara bersungguh-sungguh, karena mereka ingin melihat seberapa passing bawah mereka pada passing bawah siswa dalam permainan bola voli setelah mengikuti pembelajaran yang dilakukan peneliti.
 - (5) Siswa tidak merasa kesulitan dalam melakukan permainan bola voli menggunakan bola karet pada pembelajaran yang dilakukan peneliti, karena sistematis 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 :

a) Hasil refleksi guru penjas terhadap peneliti yang melakukan pembelajaran (action) :

- (1) Peningkatan hasil belajar passing bawah siswa dalam melakukan permainan bola voli mengalami peningkatan, karena materi yang di berikan jelas dan dapat di terima oleh siswa.
- (2) Pembelajaran menggunakan bola karet dalam melakukan permainan bola voli yang di lakukan peneliti membuat siswa bersemangat, karena metode pembelajaran yang di ajarkan tidak membuat siswa sakit sehingga membuat siswa senang, bersemangat dan selalu aktif di dalam melakukan permainan bola voli.
- (3) Pembelajaran yang di lakukan peneliti tidak membuat siswa kesulitan di dalam melakukan tehnik-tehnik yang di berikan, karena peneliti setiap memberikan tehnik maupun variasi selalu dengan simulasi.
- (4) Pembelajaran dengan Metode bermain bola karet yang di lakukan peneliti dapat meningkatkan passing bawah dalam permainan bola voli, karena siswa tidak merasa kesulitan dalam mempraktekkan tehnik dan variasi-variasi yang diberikan peneliti. Dengan demikian siswa semakin aktif dalam melakukan permainan bola voli.
- (5) 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 passing bawah dalam permainan bola voli akan semakin meningkat.

b) Hasil refleksi terhadap siswa

- (1) Siswa merasa senang dalam pembelajaran passing bawah dengan bola karet siswa dalam melakukan permainan bola voli, karena yang di berikan peneliti banyak menggunakan variasi.
- (2) Siswa merasa mudah dalam mengikuti proses pembelajaran yang di berikan peneliti, sebab pembelajaran di mulai dengan tehnik dasar bermain bola voli serta selalu di berikan simulasi untuk mempermudah siswa dalam menirukan tehnik yang di berikan,

selain itu sarana pembelajaran yang menunjang siswa melakukan latihan dengan maksimal.

- (3) Siswa merasa percaya diri dalam melakukan bermain bola voli, karena mereka yakin keterampilan dasar yang di miliki dan keaktifan mereka sudah baik, mereka juga termotivasi untuk saling mendapatkan nilai terbaik.
- (4) Siswa melakukan tes passing bawah siswa dengan bersungguh-sungguh, karena mereka ingin melihat seberapa kemampuan keterampilannya. Mereka sangat yakin dengan melakukan tes passing bawah siswa dalam permainan bola voli dengan bersungguh-sungguh akan menghasilkan nilai yang memuaskan.
- (5) Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri 11 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya di dalam melakukan 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 siswa kelas VI Sekolah dasar Negeri 11 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut : 1) Perencanaan penggunaan metode bermain bola karet untuk meningkatkan hasil belajar *passing* bawah permainan bola voli pada siswa kelas VI Sekolah dasar Negeri 11 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya telah direncanakan dengan baik sehingga dapat terlaksana sesuai yang direncanakan dalam rencana pelaksanaan pembelajaran. 2) Pelaksanaan penggunaan metode bermain bola karet untuk meningkatkan hasil belajar *passing* bawah permainan bola voli pada siswa kelas VI Sekolah dasar Negeri 11 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya telah dilaksanakan dengan baik sehingga dapat meningkatkan respon siswa karena dengan metode bermain bola karet, siswa dapat melakukan pembelajaran Bola Voli sendiri tanpa paksaan, dengan demikian dapat meningkatkan keberanian bermain Bola Voli siswa. 3) Penerapan metode bermain bola karet dalam permainan bolavoli terbukti dapat meningkatkan hasil belajar *passing* bawah permainan bola voli. Hal ini terbukti dengan adanya peningkatan keberanian siswa dalam bermain bola voli yang cukup baik, yaitu pada siklus I dengan nilai rata-rata 69,59 jadi peningkatannya sebesar 12,75%. sedangkan nilai rata-rata pada siklus II adalah 84,25, jadi peningkatannya sebesar 21,05%. yang dilakukan oleh guru dalam pembelajaran bola voli telah direncanakan dan dilaksanakan dengan baik serta dapat membuat siswa aktif karena didukung oleh adanya motivasi dalam bermain Bola Voli.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan dalam penelitian ini, dapat disarankan sebagai berikut : 1) Guru penjaskes diharapkan dapat mengembangkan kreatifitas dan lebih inovatif pada proses pembelajaran dalam upaya meningkatkan kompetensi siswa. 2) Mengingat pembelajaran dalam permainan bola voli masih banyak berbagai persoalan yang belum teridentifikasi dan terpecahkan, maka diharapkan adanya penelitian metode bermain bola karet yang dilakukan guru dapat meningkatkan hasil belajar passing bawah permainan bola voli. 3) Untuk meningkatkan hasil belajar passing bawah permainan bola voli bola voli dapat menggunakan metode bermain bola karet.

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.
- M. Yunus. (1992). *Olahraga Pilihan Bola voli*. Jakarta: Depdikbud.
- Nurgiyantoro, Burhan dkk. (2000). *Statistik Terapan Untuk Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Riduwan. (2010). *Metode dan Teknik Menyusun Tesis*. Bandung: Alfabeta.
- Simanjuntak, Victor (2011) *Analisis Sistem Pengembangan Kurikulum Pendidikan Jasmani SD*, Pontianak : tidak diterbitkan
- Sukardi. (2011). *Metodelogi Penelitian Pendidikan*. Jakarta : Bumi Aksara
- Furqon H. 2005. *Mendidik anak dengan bermain*: Departemen pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jendral pendidikan Tinggi. Pusat penelitian dan Pengembangan Universitas Sebelas Maret
- Burhan Nurgiantoro, Gunawan dan Marzuki, 2000. *Statistik Terapan* . Yogyakarta. Gajah mada university press.