

## UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN *PASSING* ATAS DALAM PERMAINAN BOLA VOLI DENGAN BERMAIN BARING DUDUK PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 04 NANGA PINOH

Imawati<sup>1</sup>, Clarry Sada<sup>2</sup>, Wakidi<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Lulusan Program Studi Penjasokesrek Tahun 2014

<sup>2</sup>Dosen Universitas Tanjung Pura Pontianak

<sup>3</sup>Dosen STKIP Melawi

**ABSTRAK:** Penelitian tindakan kelas ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan *passing* atas dalam permainan bola voli dengan bermain baring duduk pada siswa kelas V SD Negeri 04 Nanga Pinoh. Metode penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dilakukan dalam II siklus. Hasil penelitian belajar siswa pada siklus I rata-rata yang diperoleh dari 21 orang siswa dengan persentase 44,37%. Perolehan nilai afektif diatas 60 sebanyak 4 orang siswa dan psikomotor sebanyak 3 orang siswa. Siklus II rata-rata 18 orang siswa yang memperoleh nilai afektif dan psikomotor 21 orang siswa. Jadi nilai keseluruhan pada siklus II dengan persentase 74,68%. Siklus II ini menjadi nilai akhir dari rangkaian kegiatan penelitian yang nampak adanya peningkatan pada tiap siklus sehingga melalui permainan baring duduk mampu meningkatkan keterampilan *passing* atas dalam permainan bola voli pada siswa kelas V SD Negeri 04 Nanga Pinoh.

**KATA KUNCI :** Bermain baring duduk, keterampilan *passing* atas permainan bola voli.

Pendidikan jasmani dan kesehatan adalah suatu bagian dari pendidikan keseruluan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan pengembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang selaras, serasi dan seimbang. Oleh karena itu pendidikan jasmani di Sekolah Dasar (SD) menurut Dipdikbud (1995/1996: 2) lebih ditekankan pada meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan tubuh misalnya, meningkatkan pertumbuhan

siswa, meningkatkan kesegaran jasmani, meningkatkan kesehatan, meningkatkan ketangkasan dan keterampilan, meningkatkan pengetahuan dan kecerdasan, menanamkan kehidupan yang kreatif, rekreatif, dan sosial.

Menurut pengamatan saat melaksanakan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) selama dua bulan terhitung dari tanggal 16 September 2013 sampai dengan tanggal 16 November 2013 di Sekolah Dasar

Negeri 04 Nanga Pinoh, penulis menemukan bahwa banyak sekali metode atau cara mengajar yang dilakukan oleh guru di lapangan maupun dalam ruangan, yakni sebagai guru penjaskes. Dalam mengajar di lapangan maupun dalam ruangan, tentunya seorang guru perlu memahami minat siswa dalam pembelajaran sehingga dapat memilih metode yang tepat selain metode, sarana prasarana juga berperan penting dalam pelaksanaan pembelajaran, dengan adanya sarana prasarana siswa dapat menjadi lebih mudah memahami suatu materi tertentu sehingga pembelajaran akan lebih baik lagi.

Upaya-upaya yang dilakukan oleh guru dalam proses pembelajaran, maka penulis berupaya untuk menggunakan permainan guna meningkatkan minat belajar dalam permainan bola voli pada kelas 5 SD Negeri 04 Nanga Pinoh serta penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau dikenal dengan *Classroom Action Research* (CAR). Permainan bola voli merupakan permainan yang sangat digemari oleh siswa SD Negeri 04 Nanga Pinoh, tetapi dalam permainan bola voli siswa masih perlu diberi semangat menggunakan berbagai cara. Memang

selama ini, permainan bola voli oleh siswa belum menampakkan bahwa mereka memiliki bakat mengenai permainan bola voli. Keterbatasan pengetahuan mereka mengenai permainan bola voli antara lain dikarenakan bahwa pertandingan atau permainan bola voli di sekitar tempat tinggal siswa masih sangat jarang.

Permainan bola voli, dikenal beberapa teknik dasar permainan, yaitu *servis*, *passing*, *smash*, dan *blocking*. Dalam penelitian ini, peneliti memilih salah satu teknik dasar, yaitu *passing* sebagai kajian umum penelitian. Sedangkan jenis *passing* dalam permainan bola voli dibagi menjadi 2 macam, yaitu *passing* atas. Lebih lanjut, peneliti menentukan *passing* atas sebagai kajian utama penelitian.

Hasil data awal tersebut dapat dilihat keterampilan *passing* atas pada siswa kelas V SD Negeri 04 Nanga Pinoh masih sangat kurang. Dalam mengajarkan bola voli, khususnya teknik dasar *passing* ada beberapa cara mengajar *passing* atas yang efektif, baik yang menggunakan alat maupun tanpa alat. Sedangkan dalam penelitian ini peneliti mengacu pada tidak menggunakan alat, yaitu bentuk-bentuk latihan dengan cara bermain baring duduk.

Identifikasi beberapa permasalahan dsalam penelitian ini adalah, (1) Siswa Kelas V SD Negeri 04 Nanga Pinoh kurang dalam hal keterampilan gerak dasar *passing* atas permainan bola voli, (2) Siswa kelas V SD Negeri 04 Nanga Pinoh belum mengetahui teknik dasar *passing* atas permainan bola voli, (3) Sarana dan prasarana yang sangat kurang untuk menunjang kelancaran kegiatan belajar mengajar, (4) Proses belajar mengajar yang tidak efektif karena metode mengajar yang kurang tepat.

Permainan bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh 2 tim yang mana masing-masing tim terdiri dari 6 orang pemain. Dalam permainan ini kedua tim bersaing memperoleh poin untuk memperoleh kemenangan, bagi tim yang lebih duluan mencapai poin 25 maka di anggap menang. Jika terjadi just poin atau skor yang sama pada poin 24 maka akan di tambah 2 poin, bagi tim yang mengungguli terlebih dahulu maka di anggap pemenang.

*Passing* adalah usaha ataupun upaya seorang pemain bola voli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk mengoper bola yang dimainkannya itu kepada teman

seregunya sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan (M. Yunus, 1992:79). *Passing* atas adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan menggunakan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan.

Permainan baring duduk adalah permainan yang bola tidak dipukul, tetapi ditangkap, kemudian dilempar dalam posisi duduk. Keterampilan ini memerlukan kecermatan lemparan, sebab anak bermain dalam posisi duduk. Permainan ini bertujuan untuk meningkat keterampilan gerak teknik dasar *passing* atas dan koordinasi mata dan tangan dalam permainan bola voli.

## **METODE PENEITIAN**

Metode dalam suatu penelitian harus tepat atau mengarah pada tujuan penelitian serta dapat di pertanggung jawabkan secara ilmiah sesuai dengan aturan yang berlaku, agar penelitian tersebut dapat diperoleh hasil yang sesuai dengan yang diharapkan. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Dengan penelitian tindakan kelas peneliti dapat mencermati suatu obyek dalam hal ini siswa, menggunakan bermain baring

duduk untuk meningkatkan keterampilan *passing* atas. Melalui tindakan yang sengaja dilakukan dengan tujuan tertentu dalam bentuk rangkaian siklus kegiatan. Subjek pada penelitian ini adalah Siswa kelas V yang berjumlah 10 siswa laki-laki dan 11 siswa perempuan pada SD Negeri 04 Nanga Pinoh. Objek dalam penelitian ini adalah SD Negeri 04 Nanga Pinoh pada kelas V.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Prosedur penelitian tindakan penelitian kelas ini terdiri dari 2 siklus. Tiap siklus dilaksanakan sesuai sasaran yang ingin di capai. Sasaran pembelajaran yang ingin di capai pada setiap siklusnya adalah sebagai berikut: siklus I; keterampilan *passing* atas dengan bermain baring duduk, siklus II; keterampilan *passing* atas dengan bermain baring duduk.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian tindakan kelas ini terdiri dari test yang digunakan untuk mendapatkan hasil tentang belajar siswa dan Skor yang dihitung adalah keterampilan gerakan teknik dasar *passing* atas oleh siswa. Analisis data dilakukan setelah studi pendahuluan atau prasiklus sudah selesai dilaksanakan, hal ini bertujuan supaya

dapat terlihat keterampilan teknik dasar *passing* atas dengan baring duduk terlihat baik dari siklus I maupun menentukan langkah penelitian selanjutnya. Analisis data yang dilakukan oleh guru selaku peneliti adalah dengan cara membandingkan antara hasil yang dicapai siswa setiap siklusnya. Tujuan dari analisis data ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya perubahan atau perkembangan yang lebih baik yang diperoleh oleh siswa setelah peneliti menggunakan permainan baring duduk.

Data dianalisis dan diproses berdasarkan perubahan pada setiap tahapan tes keterampilan teknik dasar *passing* atas. Hasil analisis berasal dari lembar observasi, catatan lapangan dan hasil pengambilan tes keterampilan teknik dasar *passing* atas ditarik kesimpulan dalam bentuk nilai rata-rata. Tingkat keberhasilan dapat dilihat dari siklus yang kita laksanakan yaitu jika mencapai 60 - 100 siswa yang mencapai ketuntasan belajar maka dapat dikatakan kecepatan anak terhadap keterampilan teknik dasar *passing* atas meningkat.

Pembelajaran keterampilan *passing* atas dari jumlah siswa sebanyak 21 orang hanya ada 1 orang

atau dengan persentase sebesar 4.76% yang dinyatakan tuntas dan sebanyak 20 orang atau dengan persentase sebesar 95.24% yang tidak tuntas dalam proses pembelajaran tersebut. Nilai pembelajaran keterampilan *passing* atas siswa yang paling tertinggi adalah 76,67 dan yang terendah adalah 28.34. Jumlah nilai siswa keseluruhannya **931,67** dibagi 21 Orang maka nilai rata-rata adalah **44,37**. Dengan demikian rata-rata nilai pembelajaran keterampilan *passing* atas pada siklus pertama masih kurang.

Pembelajaran *passing* atas dari jumlah siswa sebanyak 21 orang dengan persentase ketuntasan 100% dan tidak tuntas 0%. Nilai pembelajaran keterampilan *passing* atas siswa yang paling tertinggi adalah 96,67 dan yang terendah adalah 65. Jumlah nilai siswa keseluruhannya **1.568,33** dibagi 21 Orang maka nilai rata-rata adalah **74,68**. Dengan demikian rata-rata nilai pembelajaran keterampilan *passing* atas pada siklus II dikatakan berhasil.

Siklus I dan siklus II dilaksanakan dalam satu kali pertemuan dengan alokasi waktu 2 x 35 (70 menit) siklus ini terdiri dari tahap: (a) Dengan nilai rata-rata pada siklus I adalah 44,37 dan

pada siklus II adalah 74,68. Dengan bermain baring duduk dapat meningkatkan keterampilan *passing* atas pada siswa. (b) Dengan melihat hasil dari siklus I dan siklus II terjadi peningkatan dengan persentase pada siklus I adalah 44,37% dan pada siklus II adalah 74,68% . Dengan demikian keterampilan *passing* atas dalam permainan bola voli meningkat dan memenuhi kriteria keberhasilan.

Berdasarkan hasil penelitian peningkatan pembelajaran permainan bola voli *passing* atas, siklus I 44,37 dan pada siklus II sebesar 74,68. Peningkatan minat pembelajaran keterampilan *passing* atas siklus I dan Siklus II dalam penelitian ini, dapat lebih jelas terlihat pada diagram berikut ini:

Penelitian dapat disimpulkan dari siklus I dan siklus II dinyatakan sebagai berikut: Perbandingan tingkat ketercapaian jumlah nilai persentase dan nilai rata-rata minat siswa dalam pembelajaran keterampilan *passing* atas pada kegiatan pembelajaran penjaskes di kelas V SD Negeri 04 Nanga Pinoh menunjukkan bahwa perbandingan jumlah nilai dari siklus I ke siklus II sebesar 30.32%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penerapan metode bermain baring

duduk untuk meningkatkan pembelajaran keterampilan *passing* atas pada siswa kelas V SD Negeri 04 Nanga Pinoh. di katakan berhasil.

#### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil tes pembelajaran keterampilan *passing* atas pada setiap tahapan yaitu siklus I dan siklus II upaya meningkatkan pembelajaran keterampilan *passing* atas dalam permainan bola voli dengan bermain baring duduk pada siswa kelas V SD Negeri 04 Nanga Pinoh dapat mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang ditentukan oleh sekolah dan memberikan kesimpulan (1) Adanya peningkatan pembelajaran keterampilan *passing* atas pada siswa dalam permainan bola voli dengan bermain baring duduk. (2) Besarnya peningkatan pembelajaran keterampilan *passing* atas dalam permainan bola voli dengan bermain baring duduk pada siswa kelas V SD Negeri 04 Nanga Pinoh pada siklus I adalah 44,37 % dan pada siklus II adalah 74,68 %. Perbandingan jumlah nilai dari siklus I ke siklus II sebesar 30,32%.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktis. Edisi*
- Bidang Wasit PP. PBVSI. 2001. *Peraturan Permainan Bola Voli Internasional. dan Berpasangan Terhadap Kecakapan Pas Atas Dalam Permainan Bola*
- Durwachter, G. 1984. *Bola Voli Belajar dan Berlatih Sambil Bermain*. Jakarta: Gramedia. Jakarta: PP. PBVSI.
- Kartono. 1996. *Metodologi Penelitian*. Bandung: Pioner Jaya.
- Koesyanto, Herry. 2003. *Belajar bermain Bola Volley*. Semarang: FIK UNNES.
- Kurniawan, Imam. 2005. *Pembelajaran Pas Atas Menggunakan Sasaran Tembok Pelajaran 2004/2005*. Skripsi. Jurusan PJKR, Fakultas Ilmu Keolahragaan *Revisi V*. Jakarta: Rineka Cipta. Universitas Negeri Semarang. *Voli Pada Ekstrakurikuler SMP 3 Patebon Kabupaten Kendal Tahun*
- Yunus, M. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Dirjen Dikti Debdikbud.