



Meningkatkan Hasil Belajar PJOK dalam Passing Permainan Bola Voli dengan Metode Demonstrasi pada Peserta Didik Kelas XII IPS 1 SMA Negeri 3 Metro

Supriyanto

SMAN 3 Metro

supriyanto.sma3@gmail.com

Abstract: The research aim to study result of learning PJOKplyaing passing of bola voli students XII IPS 1 SMA Negeri 3 Metro. Research analyst reduction data, display data, and conclusion/ verification data. Data collection by tecnich test, and non test. Tehe method use observation, document, and interview. The discussion learning PJOK XII IPS 1 SMAN 3 Metro pracycle 3,96%, cycle I to 7,16%, cycle II 7,96%, cycle III to 9,12%. The finished learning passing of bola voli pra cycle 32%, cycle I to 48%, cycle II to 72%, and cycle III to 100%. The finished demonstration of method to study result of learning passing bola voli XII IPS 1.

Keywords: Passing bola voli, method study result learning

PENDAHULUAN

Proses pembelajaran PJOK peserta didik kelas XII IPS 1 SMA Negeri 3 Metro tahun pelajaran 2017/2018 hakikatnya adalah belajar memiliki kemampuan untuk menyerang dan pertahanan permainan bola voli (dengan posisi 2-4, posisi 3, pola pertahanan servis dan smash, serta bola pantulan (*block*)). Berkaitan dengan hal tersebut inti pembelajaran PJOK adalah peserta didik kelas XII IPS 1 memiliki keterampilan untuk menulis khususnya passing permainan bola voli. Menurut Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional nomor 20 tahun 2003 Pasal 1 (1) Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Bermain bola voli bukan sekedar melkukan permainan sja tetapi melakukan pratktik passing yang benar, penyerangan dan pertahanan yang kokoh untuk mempertahankan smash/block Oleh sebab itu, kegiatan bermain bola voli membutuhkan tenaga, waktu, serta perhatian yang sungguh-sungguh agar dapat menghasilkan permainan bola voli yang baik dan indah sesuai dengan kaidah

pembelajaran PJOK yang baik dan benar. Berkaitan dengan hal ini Winataputra (2012: 1.4) menyatakan sebagai berikut” belajar sebagai proses untuk mendapatkan pengetahuan dengan membaca dan menggunakan pengalaman sebagai pengetahuan yang memandu perilaku pada masa yang akan datang”. Sehubungan dengan hal tersebut, Dimiyati (2012: 9) mengatakan belajar adalah suatu perilaku, pada saat seseorang belajar akan mendapatkan respon yang baik. Maksud pendapat ini adalah peserta didik belajar mendapatkan respon yang positif dari pembelajaran.

Pada kesempatan lain, Turnbull (2014: 30) mengatakan bahwa orang belajar menghasilkan sesuatu, sekarang orang belajar sekaligus menghasilkan sesuatu berupa karakter pembelajaran. Pendapat ini memberikan penjelasan bahwa belajar dapat mendapatkan atau menghasilkan sesuatu yang berharga atau bermanfaat bagi orang lain. Belajar permainan bola voli peserta didik berusaha mengembangkan penyerangan dan pertahanan untuk memperjelas dapat dengan mudah dipahami dan dimengerti. Berkaitan dengan hal tersebut, Fathurohman dan Sulistyorini (2012: 213) mengatakan bahwa prestasi belajar adalah penilaian hasil usaha kegiatan belajar yang dinyatakan dalam bentuk simbol, angka, huruf maupun kalimat yang mencerminkan hasil yang sudah dicapai oleh peserta didik. Sedangkan menurut Syah (2011: 141) mengatakan prestasi belajar adalah tingkat keberhasilan siswa mencapai tujuan yang telah ditetapkan dalam sebuah program. Prestasi belajar tersebut merupakan bukti pencapaian hasil belajar peserta didik dalam melakukan kegiatan belajarnya sesuai dengan bobot yang dicapai,

Slameto (2010:2) mengatakan belajar merupakan proses yang dilakukan oleh seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Menurut Djamarah (2012: 26) Istilah prestasi belajar digunakan untuk menunjukkan berbagai pencapaian kegiatan atau usaha. Hasil belajar merupakan hasil penilaian pendidikan tentang kemampuan siswa setelah melakukan aktivitas belajar. Berdasarkan pendapat tersebut dapat dijelaskan bahwa prestasi belajar adalah perubahan perilaku dalam pelajaran menerapkan konsep dan mendesiminasikan materi belajar. Prestasi belajar merupakan bukti keberhasilan atas usahanya sendiri dalam pembelajaran. Sedangkan Sagala (2010: 61) mengatakan sebagai berikut” membelajarkan belajar peserta didik menggunakan asas pendidikan maupun teori belajar yang merupakan penentu utama pendidikan. Pembelajaran proses komunikasi dua arah baik pendidik maupun peserta didik”. Kedua pendapat tersebut memberikan makna bahwa pembelajaran dapat terjadi dua arah untuk berinteraksi antara peserta didik dengan pendidik. Berkaitan dengan hal tersebut menurut Irsyada (2000:13), mengatakan bahwa permainan bola voli adalah olahraga beregu. Setiap regu berada pada petak lapangan permainan masing-masing dengan dibatasi oleh net. Bola dimainkan dengan satu atau kedua tangan hilir mudik atau bolak-balik melalui atas net secara teratur sampai bola menyentuh lantai (mati) di petak lawan dan mempertahankan agar bola tidak mati di petak permainan sendiri. Sedangkan dalam PP PBVSI (2005:

1) menyatakan sebagai berikut permainan bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam setiap lapangan dengan dipisahkan oleh sebuah net.

Yunus (1992: 68) mengatakan bahwa teknik-teknik dalam permainan bola voli meliputi: servis, passing, umpan (set-up), smash (spike), bendungan (block). Passing bawah merupakan teknik pada permainan bola voli yang sangat mendasar, passing bawah digunakan sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. Passing bawah dilakukan dengan cara memukul bola dari bawah dengan perkenaan pada lengan passing bawah.

Menurut Ahmadi (2007:23), teknik memainkan bola dengan sisi lengan bawah bagian dalam baik dengan menggunakan satu atau pun dua lengan secara bersamaan. Kegunaan dari passing bawah bola voli antara lain adalah untuk menerima bola servis, menerima bola smash atau serangan dari lawan, untuk mengambil bola setelah terjadi blok atau bola pantul dari net, untuk menyelamatkan bola yang terpantul keluar menjauhi lapangan permainan dan untuk mengambil bola rendah yang datang secara tiba-tiba. Sedangkan menurut Koesyanto (2004: 26), dalam melakukan passing bawah dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan satu tangan dan dua tangan. Passing bawah satu tangan biasanya dipergunakan apabila bola berada agak jauh dari badan dan agak rendah. Bentuk-bentuk melakukan passing bawah antara lain: a) Menggunakan lengan dengan jari-jari menggenggam; b) Punggung tangan dengan jari-jari terbuka; dan c) Pergelangan tangan bagian dalam dengan tangan menggenggam. Sedangkan menurut Roehendi (2015:82) menyatakan sebagai berikut passing adalah salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli dan merupakan upaya seorang pemain untuk mengoper bola kepada teman satu regunya dengan menggunakan tangan sisi lengan bawah. Berdasarkan pendapat tersebut penulis berasumsi gerakan passing bawah juga biasanya menggunakan dua tangan agar umpan lebih akurat. Bentuk arah bola yang benar dari hasil melakukan passing bawah bola voli adalah berbentuk seperti parabola, yakni melambung ke atas dan mengarah ke rekan satu tim. Saat melakukan passing bawah kita harus memperkirakan ayunan tangan agar tidak melambung terlalu tinggi.

Menurut Djamarah (2012:12), hasil belajar adalah apa yang diperoleh siswa setelah melakukan aktivitas belajar. Berdasarkan kedua pendapat tersebut dapat diberikan penjelasan bahwa hasil belajar pada umumnya diperoleh peserta didik setelah mengalami proses pembelajaran sebagai tolak ukur tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Sehubungan dengan hal tersebut Hamalik (2012:31) mengatakan bahwa hasil belajar perubahan tingkah laku pada diri seseorang yang dapat diamati dan diukur bentuk pengetahuan, sikap dan keterampilan. Perubahan tersebut dapat diartikan sebagai terjadinya peningkatan dan pengembangan yang lebih baik dari sebelumnya. Pendapat ini mengisyaratkan bahwa hasil belajar diperoleh peserta didik setelah mendapatkan perlakuan dan terjadi perubahan baik yang mencakup pengetahuan, sikap dan keterampilan yang diperolehnya.

Hakikat metode demonstrasi adalah metode pembelajaran dengan cara memperagakan suatu benda tertentu yang tidak terlepas dari penjelasan secara lisan oleh guru. Berkaitan dengan hal tersebut, Sanjaya (2010 : 152) mengatakan bahwa metode demonstrasi merupakan metode penyajian pelajaran dengan memperagakan dan mempertunjukkan kepada siswa tentang suatu proses, situasi, atau benda tertentu, baik sebenarnya atau hanya sekedar tiruan. Sedangkan menurut Daryanto (2016: 403), metode demonstrasi merupakan cara penyajian bahan pelajaran dengan memperagakan atau mempertunjukkan kepada siswa suatu proses situasi, atau benda tertentu yang sedang dipelajari, baik sebenarnya ataupun tiruan yang sering disertai penjelasan lisan.

METODE

Sesuai dengan masalah penelitian yang diajukan, jenis penelitian ini adalah kualitatif deskriptif. Dalam hal ini penulis mendeskripsikan secara sistematis, faktual, dan akurat yang berkaitan dengan fenomena pembelajaran PJOK passing permainan bola voli. Penelitian dilakukan di SMA Negeri 3 Metro, kelas XII IPS 1 dengan jumlah peserta didik 25 orang tahun pelajaran 2017/2018. Sumber data penelitian diperoleh dari: kehadiran, nilai ulangan harian, hasil lembar kerja peserta didik, responden sebagai subyek penelitian dan kolaborator sebagai mitra, yang dijadikan sebagai sumber data di lapangan selama kegiatan penelitian berlangsung.

Teknik dan alat pengumpulan data dengan teknik tes dan non tes. Tes digunakan untuk melihat keberhasilan pembelajaran bahasa Indonesia, dan non tes menggunakan observasi dan dokumentasi. Menilik dari pendapat ini analisis data yang diperoleh melalui tiga tahapan yaitu (1) reduksi data (2) penyajian data dan (3) penarikan kesimpulan (verifikasi data).

Pelaksanaan penelitian tindakan dilaksanakan di SMA Negeri 3 Metro semester ganjil tahun pelajaran 2017/2018 Pada kegiatan penelitian penulis mengamati aktivitas dengan lembar observasi pada setiap pertemuan yaitu menggunakan 3 siklus. Proses pembelajaran bahasa Indonesia dilakukan dengan siklus, setiap siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan tindakan, pengamatan, dan refleksi dengan waktu yang digunakan 2 kali pertemuan (2x45 menit) setiap siklus. Adapun prosedur penelitian tindakan menurut Arikunto (2012:16) terdiri atas 4 tahapan, yaitu:

- 1) Tahap perencanaan tindakan (*planning*)
- 2) Tahap pelaksanaan tindakan (*acting*)
- 3) Tahap pengamatan (*observing*)
- 4) Refleksi (*reflecting*)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian tindakan kelas dilakukan pada kelas XII IPS 1 SMA Negeri 3 Metro. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data-data sebagai berikut.

Siklus I

Hasil observasi dan penilaian pada tanggal 24, 31 Juli 2017 dan 7 Agustus 2017 pukul 07.15 – 08.45 oleh teman sejawat menggunakan instrument daftar cek list terkait dengan pembelajaran PJOK sebagai berikut: 1) indikator penyerangan dari tepi (posisi 2,4), prasiklus 76, pada siklus I menjadi 100, terjadi peningkatan sebesar 24%, 2) penyerangan dari tengah (posisi 3) pada prasiklus mendapat 48, pada siklus I menjadi 96, meningkat sebesar 48%, 3) penyerangan kombinasi, tepi, dan tengah (posisi 2, 3, dan 4) prasiklus mendapat 64, pada siklus I menjadi 85, meningkat sebesar 21%, dan 4) pola pertahanan terhadap servis prasiklus mendapat 52, pada siklus I menjadi 72, meningkat sebesar 20%, 5) pola pertahanan terhadap smash prasiklus mendapat 40, siklus I meningkat menjadi 60, terjadi peningkatan sebesar 20%, dan 6) pola pertahanan terhadap bola dari pantulan/block prasiklus mendapat 60, siklus I meningkat menjadi 72, terjadi peningkatan sebesar 12%. Peningkatan permainan passing bola voli prasiklus 32,26%, pada siklus I meningkat menjadi 80% terjadi peningkatan sebesar 47,74%. 1) rata-rata skor prasiklus memperoleh 3,96, siklus I menjadi 7,16, meningkat sebesar 3,2, 2) nilai terendah prasiklus mendapat 20, siklus I menjadi 50, meningkat sebesar 30, 3) nilai tertinggi prasiklus mendapat 90, siklus I menjadi 90, terjadi stagnan, 4) tuntas belajar pada prasiklus 8 (32%), pada siklus I menjadi 12 atau (48%), 5) belum tuntas sebesar 17 orang (68%), pada siklus I berkurang menjadi 13 (52%), 5) jumlah skor prasiklus mendapat 99, siklus I menjadi 179, meningkat sebesar 80. Refleksi: peningkatan rata-rata sebesar 3,2 dari 3,99 pada prasiklus menjadi 7,16 pada siklus I menunjukkan pengaruh tindakan.

Siklus II

Hasil observasi dan penilaian pada tanggal 14, 21, dan 28 Agustus 2017 pukul 07.15 – 08.45 oleh teman sejawat menggunakan instrument daftar cek list terkait dengan peningkatan pembelajaran PJOK sebagai berikut: 1) indikator penyerangan dari tepi (posisi 2,4), siklus I mendapat 100, pada siklus II menjadi 100, terjadi stagnan, 2) penyerangan dari tengah (posisi 3) pada siklus I mendapat 96, pada siklus II menjadi 100, meningkat sebesar 4%, 3) penyerangan kombinasi, tepi, dan tengah (posisi 2,3, dan 4) siklus I mendapat 80, pada siklus II menjadi 100, meningkat sebesar 15%, dan 4) pola pertahanan terhadap servis siklus I mendapat 72, pada siklus II menjadi 100, meningkat sebesar 18%, 5) pola pertahanan terhadap smash siklus I mendapat 60, siklus II meningkat menjadi 96, terjadi peningkatan sebesar 36%, dan 6) pola pertahanan terhadap bola dari pantulan/block siklus I mendapat 72, siklus II meningkat menjadi 84, terjadi peningkatan sebesar 12%. Peningkatan rata-rata persentasi passing bola voli siklus 1 sebesar 80, pada siklus II meningkat menjadi 82,66, terjadi peningkatan sebesar 2,66%.

Hasil belajar PJOK: 1) rata-rata skor siklus I memperoleh 7,16 siklus II menjadi 7,96, meningkat sebesar 0,8, 2) nilai terendah siklus I mendapat 50, siklus II menjadi 60, meningkat sebesar 10, 3) nilai tertinggi siklus I mendapat 90, siklus II menjadi 100, terjadi peningkatan sebesar 10, 4) tuntas belajar pada siklus I

sebanyak 12 orang (48%), pada siklus II menjadi 18 atau (72%), 5) belum tuntas sebesar 13 orang (52%), pada siklus II berkurang menjadi 7 (28%). Refleksi: peningkatan rata-rata sebesar 0,8 dari 7,16 pada siklus I menjadi 7,96 pada siklus II menunjukkan pengaruh tindakan pada pencapaian hasil belajar PJOK peserta didik kelas XII IPS 1 SMA Negeri 3 Metro.

Siklus III

Observasi dan penilaian dilakukan pada tanggal 4, 11 dan 18 September 2017 pukul 07.15 – 08.45 oleh teman sejawat menggunakan instrument daftar cek list terkait dengan peningkatan pembelajaran PJOK sebagai berikut: 1) indikator penyerangan dari tepi (posisi 2,4), siklus II mendapat 100, pada siklus III menjadi 100, terjadi stagnan, 2) penyerangan dari tengah (posisi 3) pada siklus II mendapat 100, pada siklus III menjadi 100, terjadi stagnan, 3) penyerangan kombinasi, tepi, dan tengah (posisi 2,3, dan 4) siklus II mendapat 100, pada siklus III menjadi 100 terjadi stagnan, dan 4) pola pertahanan terhadap servis siklus II mendapat 100, pada siklus III menjadi 100, terjadi stagnan, 5) pola pertahanan terhadap smash siklus II mendapat 96, siklus III meningkat menjadi 100, terjadi peningkatan sebesar 4%, dan 6) pola pertahanan terhadap bola dari pantulan/block siklus II mendapat 84, siklus III meningkat menjadi 100, terjadi peningkatan sebesar 16%.

Peningkatan rata-rata persentasi passing bola voli siklus II sebesar 82,66, pada siklus III meningkat menjadi 100, terjadi peningkatan sebesar 17,34%. Hasil belajar PJOK : 1) rata-rata skor siklus II memperoleh 7,96 siklus III menjadi 9,12, meningkat sebesar 1,16, 2) nilai terendah siklus II mendapat 60, siklus III menjadi 80, meningkat sebesar 20, 3) nilai tertinggi siklus II mendapat 100, siklus III menjadi 100, terjadi stagnan, 4) tuntas belajar pada siklus II sebanyak 18 orang (72%), pada siklus III menjadi 25 orang (100%), 5) belum tuntas sebesar 7 orang (28%), pada siklus III tuntas 100%, 5) jumlah skor siklus II mendapat 199, siklus III menjadi 288, meningkat sebesar 89.

Dari hasil refleksi, didapat peningkatan rata-rata sebesar 1,16 dari 7,96 pada siklus II menjadi 9,12 pada siklus III menunjukkan pengaruh tindakan pada pencapaian hasil belajar PJOK peserta didik kelas XII IPS 1 SMA Negeri 3 Metro. Dengan demikian, tindakan yang dilakukan pada siklus III, telah memberikan perubahan pada hasil belajar. Meskipun menjadi lebih baik tetapi belum mencapai indikator yang diharapkan adalah pada skor 78. Menindak lanjuti yang sudah tercapainya skor indikator yang diharapkan, kegiatan peserta didik yang sesungguhnya dan keterlaksanaan pembelajaran dengan model demonstrasi belum sepenuhnya mampu meningkatkan hasil belajar lebih giat belajar PJOK.

SIMPULAN

Berdasarkan uraian pada pembahasan, dapat diambil simpulan bahwa dengan metode demonstrasi dapat meningkatkan hasil pembelajaran *passing* pada permainan bola voli dan PJOK peserta didik kelas XII IPS 1 SMA Negeri 3 Metro.

Hal ini dapat dijelaskan bahwa: 1) penyerangan dari tepi (posisi 2 dan 4); 2) penyerangan dari tengah (posisi 3); 3) penyerangan kombinasi, tepi, dan tengah (posisi 2,3, dan 4); 4) pola pertahanan terhadap servis; 5) pola pertahanan terhadap smash; dan 6) pola pertahanan terhadap bola dari pantulan/block. Proses pembelajaran PJOK dengan metode Demonstrasi dari prasiklus, siklus I, siklus II, serta ketekunan hasil belajar meningkat, hal ini dari hasil prasiklus rata-rata 3,96%, siklus I menjadi 7,16%. Siklus II menjadi 7,96%, siklus III meningkat menjadi 9,12% peserta didik kelas XII IPS 1 SMA Negeri 3 Metro tahun pelajaran 2017/2018. Ketuntasan belajar pada prasiklus 8 orang (32%), pada siklus I terdapat 12 orang (48%), siklus II 18 orang (72%) dan siklus III 25 orang (100%).

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2012). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan*. Bandung: Bumi Aksara
- Dekdiknas. (2003). *UU Nomor 20 Tahun 2003 "Sistem Pendidikan Nasional"* Jakarta: Depdiknas
- Djamarah. (2010). *Guru dan Anak Didik dalam Interaksi Edukatif*. Jakarta: Depdiknas
- Dimiyati. (2012). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta :Rineka Cipta
- Daryanto. (2016). *Media Pembelajaran*. Yogyakarta: Gama Media.
- Faturrohman, M dan Sulistyorini. (2012). *Belajar dan Pembelajaran*. Yogyakarta: Teras.
- Hamalik, Omar. (2012). *Pendekatan Baru Strategi Belajar mengajar Berdasarkan CBSA*. Bandung: Sinar Baru Algesindo.
- Irsyada, Machfud. (2000). *Bola Voli*. Jakarta: Depdikbud.
- Koesyanto, Herry. (2004). *Belajar Bermain Bola Voli*. Jakarta: Salemba
- Ahmadi, Nuril. (2007). *Panduan Peraturan Permainan Bola Voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- PP PBVSI. (2005). *Belajar Permainan Bola Voli*. Bandung: Pioner Jaya
- Rohendi, Aep. (2015). *Metode Pelatihan dan Pembelajaran Bola Voli Untuk Umum*. Bandung: Alfa Beta
- Sagala, Syaiful. (2010). *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.
- Sandjaya, Wina, 2010. *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Syah, Muhibbin, 2013. *Psikologi Pendidikan dan Pendekatan Baru*. Bandung: Rosdakarya.
- Slameto. (2015). *Belajar dan faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Turnbull, Jacquie. (2014). *Sembilan Karakter Guru Efektif*. Jakarta: Erlangga (Essensi Group).
- Winataputra, Udin S. (2012). *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Yunus, M. (1992). *Menggunakan Bola Karet Pada Siswa Kelas IV dalam Pembelajaran Bola Voli*. <http://uny.ac.id> (Tidak diterbitkan)
- Yunus, Abidin, 2014. *Desain Sistem Pembelajaran Dalam Konteks Kurikulum 2013*. Bandung: PT Rafika Aditama.