

---

**MENINGKATKAN KEMAMPUAN PASSING BAWAH PADA PERMAINAN BOLA VOLI DENGAN MENGGUNAKAN MODEL PEMBELAJARAN DEMONSTRASI DI SD NEGERI 119/1 RENGAS IX KECAMATAN MUARA TEMBESI**

Dini Fikri Yanti<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Jambi

Email: [dinifikriyanti@gmail.com](mailto:dinifikriyanti@gmail.com)

**Abstrak:** Berdasarkan pengamatan yang dilaksanakan pada siswa kelas V SD Negeri 119/1 Rengas IX Kecamatan Muara Tembesi peneliti menemukan beberapa permasalahan yakni sebagian besar siswa masih kurang baik dalam melakukan teknik *passing* bawah. Terlihat saat melakukan *passing* siswa belum melakukan kedua kaki terbuka dengan jarak sedikit lebih lebar dari jarak kedua bahu, saat menerima bola, siswa belum dapat menyentuh bola dengan kedua lengan dijulurkan ke sisi dan tubuh menghadap ke arah yang sama. Pada saat bola datang dengan cepat siswa masih membalas ayunan lengan dengan cepat juga sehingga bola keluar dari lapangan. Jenis Penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas, yaitu penelitian yang dilakukan dalam kelas dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah pada permainan bola voli dengan menggunakan model pembelajaran demonstrasi Di SD Negeri 119/1 Rengas IX Kecamatan Muara Tembesi. Dalam PTK ini yang menjadi subjek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri 119/1 Rengas IX Kecamatan Muara Tembesi yang berjumlah 26 orang siswa. Teknik pengambilan subjek penelitian yang digunakan adalah *total sampling*. Hasil kemampuan *passing* bawah pada siklus I masih rendah, karena siswa yang tuntas belajar hanya terdapat 10 orang siswa atau hanya 38%, sedangkan siswa yang tidak tuntas dalam belajar terdapat 16 siswa atau 62% , dapat dilihat rata-rata siswa adalah 60,2. Dapat dilihat dari hasil pengamatan siklus II yang diikuti 26 siswa. Nilai rata-rata yang didapatkan 87 dan siswa yang mendapatkan nilai > 75 hanya 24 siswa atau 92% berdasarkan data yang didapat bahwa sudah baik kemampuan siswa bahwa pada proses belajar siswa mengalami peningkatan yang telah ditetapkan. Kemampuan *passing* bawah melalui model pembelajaran demonstrasi peningkatan antara siklus I dan 2 sebesar 20. Kesimpulan penelitian ini bahwa terdapat peningkatan kemampuan *passing* bawah pada permainan bola voli dengan menggunakan model pembelajaran demonstrasi Di SD Negeri 119/1 Rengas IX Kecamatan Muara Tembesi, diperoleh siklus I memiliki rata rata 72. Dan pada siklus II memperoleh rata-rata 92, peningkatan antara siklus I dan 2 sebesar 20.

**Kata Kunci:** Kemampuan Passing Bawah, Permainan Bola Voli, Model Pembelajaran Demonstrasi.

**Abstract:** Based on the observations made on the fifth-grade students of SD Negeri 119/1 Rengas IX, Muara Tembesi district, the researcher found several issues, namely that most students still struggle with performing the underhand passing technique. It was observed that during passing, students have not opened their feet with a distance slightly wider than the

*distance between their shoulders; when receiving the ball, students have not been able to touch the ball with both arms extended to the sides and their bodies facing in the same direction. When the ball comes quickly, students still respond with a quick swing of their arms, causing the ball to go out of bounds. This type of research is Classroom Action Research, which is conducted in the classroom with the aim of improving underhand passing skills in volleyball using a demonstration learning model at SD Negeri 119/1 Rengas IX, Muara Tembesi district. In this Classroom Action Research, the subjects of the study are 26 students from grade V of SD Negeri 119/1 Rengas IX, Muara Tembesi District. The technique used for sampling the research subjects is total sampling. The results of the lower passing ability in cycle I were still low, as only 10 students or 38% of the students had reached the learning outcomes, while 16 students or 62% did not meet the learning outcomes, with an average score of 60.2. It can be observed from the second cycle observations that involved 26 students. The average score obtained was 87, and 24 students or 92% scored above 75. Based on the obtained data, it can be seen that the students' abilities have improved, and there has been progress in the learning process. The ability to perform underhand passing through the demonstration learning model increased by 20 between cycles I and II. The conclusion of this study is that there is an improvement in the ability to perform underhand passing in volleyball using the demonstration learning model at SD Negeri 119/1 Rengas IX, Muara Tembesi District, where the first cycle had an average of 72. In the second cycle, the average increased to 92, resulting in an improvement of 20 between cycles I and II.*

**Keywords:** *Underhand Passing Skills, Volleyball Game, Demonstration Learning Model.*

## **PENDAHULUAN**

Olahraga adalah bagian dari aktivitas sehari-hari yang sangat penting dan sudah dijadikan kebutuhan bagi manusia dan berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat hal ini terbukti bahwa sepadat apapun kegiatan yang dilakukan masih disempatkan untuk melakukan kegiatan olahraga.

Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan pada pasal 28 Ayat 5 menyatakan bahwa Pengembangan dan pembinaan prestasi olahraga sebagaimana dimaksud pada ayat (1) sampai dengan (4) dicoba dengan memberdayakan kelompok olahraga, membangun pusat pembinaan olahraga di tingkatan nasional serta wilayah, dan menyelenggarakan kompetisi yang berkelanjutan dan berjenjang.

Perkembangan olahraga saat ini telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kebugaran, kesegaran dan kesehatan masyarakat. Sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai olahraga dapat diklasifikasikan menjadi beberapa macam, yaitu : olahraga kesehatan (olahraga untuk mencapai derajat sehat), olahraga pendidikan (olahraga untuk mencapai tujuan

pendidikan), olahraga prestasi (olahraga yang digunakan untuk mencapai prestasi pada cabang olahraga tertentu), dan olahraga rekreasi (olahraga yang digunakan untuk mencapai tujuan memperoleh kepuasan bathiniah para pelakunya (Badriah, 2019).

Proses belajar mengajar pendidikan jasmani, perlu mengetahui bagaimana sebenarnya pembelajaran itu berlangsung dan seorang guru dituntut untuk mengetahui pengetahuan, keterampilan dan sikap yang profesional dalam membelajarkan siswa. Dalam pembelajaran keberhasilan siswa tidak hanya ditentukan oleh hasil pembelajarannya akan tetapi juga di pengaruhi oleh proses belajar mengajarnya, apabila dalam pembelajaran, proses pembelajaran baik maka pencapaian hasil yang di harapkan akan tercapai, maka dari itu guru harus benar-benar mempersiapkan materi yang akan diajarkan sebelum melakukan pembelajaran agar dapat melaksanakan tugas profesinya dengan baik.

Salah satu bentuk kegiatan olahraga pendidikan dijenjang pendidikan pada tingkat SD adalah pendidikan olahraga bola voli. Bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam satu lapangan yang dipisahkan oleh sebuah net. Terdapat versi yang berbeda tentang jumlah pemain, jenis ukuran lapangan, angka kemenangan yang digunakan, untuk keperluan tertentu. Namun pada hakekatnya permainan bola voli bermaksud menyebarluaskan kemahiran bermain kepada setiap orang yang meminatinya. Dalam permainan bola voli terhadap beberapa teknik, merupakan dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain bolavoli agar dapat bermain bolavoli dengan baik. teknik dasar permainan bola voli tersebut meliputi : 1) servis, 2) *Passing* (bawah atau *passing* atas, 3) *block*, 4) *smash*. Dari kelima teknik tersebut yang menjadi fokus perhatian dalam sampel ini adalah teknik *passing* bawah.

*Passing* bawah adalah upaya seorang pemain dengan menggunakan teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan dilapangan sendiri, di sampingitu juga, *passing* bawah sangat berperan untuk mendukung penyerangan atau *smash*. Hal ini karena, *smash* dapat dilakukan dengan baik, jika didukung *passing* yang baik dan sempurna.

*Passing* bawah dipengaruhi oleh faktor tingkat penguasaan teknik, dan koordinasi gerakan yang tepat sesuai dengan tahap gerakan yang benar, dalam hal ini siswa harus menguasai teknik dasar *passing* bawah dengan baik sesuai dengan tahap-tahap gerakan, mulai dari teknik awalan, sikap pelaksanaan serta teknik gerak lanjutan atau *follow throw* sesuai dengan materi yang telah diberikan oleh guru.

Untuk dapat memahami teknik *passing* bawah bolavoli yang benar, guru dapat menggunakan suatu metode dalam mengajar agar ilmu yang diketahui dapat ditransferkan kepada seluruh siswa. Banyak metode yang dapat digunakan oleh guru, seperti model resiprokal, model berpasangan, model berkelompok, model bermain serta model demonstrasi dan lain-lain.

Dari banyaknya model pembelajaran yang ingin digunakan oleh guru pada penelitian ini salah satu model model demonstrasi, model demonstrasi metode mangajar yang sangat efektif, karena dapat membantu peserta didik untuk memperhatikan atau melihat secara langsung mengenai proses terjadinya sesuatu. Istilah demonstrasi dalam pengajaran dipakai untuk menggambarkan sesuatu cara mengajar yang pada umumnya menjelaskan penjelasan yang verbal dengan pengoprasian alat atau suatu benda.

Berrikut ini merupakan Hasil Observasi awal kemampuan passing bawah Siswa Kelas V sebagai berikut:

**Tabel 1.1** Observasi awal kemampuan passing bawah siswa kelas V  
SD Negeri 119/1 Rengas IX Kecamatan Muara Tembesi

Kelas	Jumlah Siswa	Tuntas	Tidak Tuntas	Persentase Ketuntasan	KKM
Kelas V	26	10	16	38%	75

Berdasarkan pengamatan yang dilaksanakan pada siswa kelas V SD Negeri 119/1 Rengas IX Kecamatan Muara Tembesi peneliti menemukan beberapa permasalahan yakni sebagian besar siswa masih kurang baik dalam melakukan teknik *passing* bawah. Terlihat saat melakukan pasing siswa belum melakukan kedua kaki terbuka dengan jarak sedikit lebih lebar dari jarak kedua bahu, saat menerima bola, siswa belum dapat menyentuh bola dengan kedua lengan dijulurkan ke sisi dan tubuh menghadap ke arah yang sama. Pada saat bola datang dengan cepat siswa masih membalas ayunan lengan dengan cepat juga sehingga bola keluar dari lapangan. Selain itu, guru belum pernah menggunakan model pembelajaran demonstrasi ini untuk menjelaskan teknik *passing* bawah bola voli, sehingga siswa belum mengetahui bagaimana melakukan teknik *passing* bawah yang tepat dan benar. Kemudian masih ada siswa yang belum lulus nilai KKM yang telah ditetapkan oleh guru di dalam RPP sebesar 75.

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti terdorong untuk meneliti dan mengetahui tentang adakah ” Meningkatkan Kemampuan Passing Bawah Pada Permainan Bola Voli

Dengan Menggunakan Model Pembelajaran Demonstrasi Di SD Negeri 119/1 Rengas IX Kecamatan Muara Tembesi”.

**METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas ( PTK ). Penelitian tindakan kelas (PTK) adalah bentuk penelitian dalam bidang pendidikan yang fokus pada proses pembelajaran di kelas. Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan kualitas pengajaran serta hasil belajar siswa. PTK dilakukan oleh guru di kelasnya sendiri, sehingga memungkinkan guru untuk melakukan refleksi diri terhadap praktik pengajarannya. Dengan proses ini, guru dapat mengevaluasi dan memperbaiki metode atau pendekatan yang digunakan dalam pembelajaran.

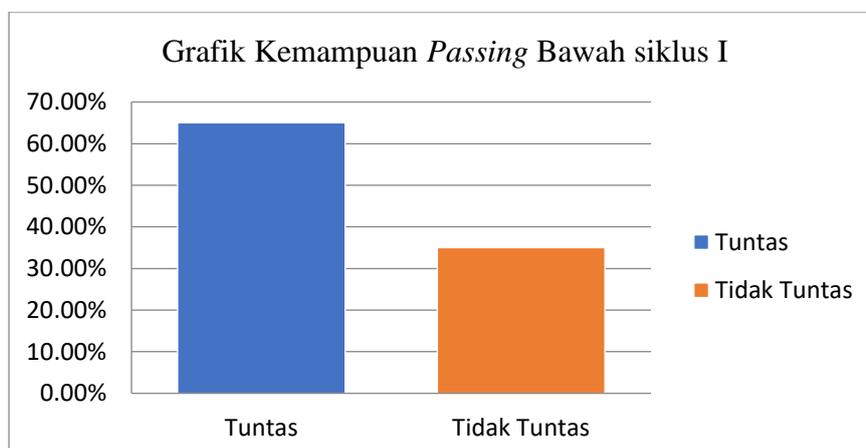
Model yang digunakan pada Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yaitu menggunakan model Tindakan yang di cetuskan dan di kembang kan oleh Kemmis dan Mc Taggart yang mana memiliki 4 tahapan yaitu perencanaan (planning), pelaksanaan/tindakan (acting), observasi (observe), refleksi (reflecting).

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Hasil Penelitian Siklus I**

Berdasarkan data hasil kemampuan passing bawah siswa, pada pelaksanaan siklus I dinyatakan belum berhasil dan perlu dilakukan kembali peningkatan pada siklus II. Dapat dilihat dari kemampuan *passing* bawah siswa yang rendah, masih terbilang banyak yang kurang dan cukup. Selain itu ketuntasan klasikal siswa masih rendah. Hal ini disebabkan oleh kendala pada proses belajar dan mengajar yang dihadapi oleh guru.

**Grafik 1.** Penilaian Kemampuan *Passing* Bawah Siklus I



Berdasarkan grafik di atas dapat diketahui bahwa pada pelaksanaan pembelajaran *passing* bawah siklus I masih terbilang sangat rendah, yaitu belum memenuhi  $KKM \geq 75$ . Dapat dilihat dari hasil pengamatan siklus I yang diikuti 26 siswa. Nilai rata-rata yang didapatkan 72 dan siswa yang mendapatkan nilai  $> 75$  hanya 17 siswa atau 65% berdasarkan data yang didapat bahwa masih rendahnya kemampuan siswa bahwa pada proses belajar siswa masih rendah dan belum mengalami peningkatan yang telah ditetapkan. Dengan demikian peneliti memperbaiki kelemahan yang ada pada siklus I dan akan mencari solusi agar proses pembelajaran Sesuai dengan harapan.

**Hasil Penelitian Siklus II**

Berdasarkan data hasil kemampuan *passing* bawah, pada pelaksanaan siklus II dinyatakan berhasil dan tidak perlu dilakukan kembali pada siklus selanjutnya. Dapat dilihat dari hasil belajar siswa yang baik begitu dengan lembar observasi siswa terbilang baik. Selain itu ketuntasan klasikal siswa juga sudah terpenuhi.

Berdasarkan temuan dari refleksi ini, para ahli berpendapat bahwa kedua kegiatan tersebut telah efektif karena telah memenuhi kriteria keberhasilan yang telah ditetapkan, khususnya peningkatan belajar siswa. Menjelang akhir siklus II, masuknya siswa ke dalam kelas memperoleh skor 92%, yang dianggap cukup dinamis. Karena perubahan yang dilakukan pada siklus utama, hanya ada satu pertanyaan yang diajukan oleh ahli pada setiap pertemuan ketika siklus utama dilaksanakan. Pelaksanaan pembelajaran ini berdampak pada rencana pelajaran, sumber daya pengajaran, dan penjelasan tentang model pembelajaran. Penggunaan model pembelajaran diberikan pada setiap pertemuan. Terbukti bahwa sepanjang siklus II, aktivitas siswa secara umum meningkat.

**Grafik 2.** Perbandingan Keberhasiln siswa Siklus I dan II



Berdasarkan diagram diatas peningkatan kemampuan *passing* bawah melalui model pembelajaran demonstrasi di peroleh siklus I memiliki rata rata 72. Dan pada siklus II memperoleh rata-rata 92, peningkatan antara siklus I dan 2 sebesar 20.

### **Pembahasan**

Demonstrasi dalam hubungannya dengan penyajian informasi dapat diartikan sebagai upaya peragaan tentang suatu cara melakukan suatu. Metode demonstrasi adalah metode membelajarkan dengan cara memperagakan barang, kejadian, aturan, dan urutan melakukan suatu kegiatan, baik secara langsung maupun melalui penggunaan media pembelajaran yang relevan dengan pokok bahasan yang sedang disajikan. Metode demonstrasi biasanya diaplikasikan dengan menggunakan alat-alat bantu pembelajaran seperti benda-benda miniatur, gambar, perangkat alat-alat laboratorium dan lain-lain (Sobry, 2014).

Bola voli merupakan olahraga beregu yang banyak digemari oleh masyarakat Indonesia karena bola voli cukup menyenangkan dan cocok digunakan sebagai olahraga rekreasi dan prestasi juga dapat digunakan sebagai sarana peningkatan kesehatan, (Faruq, 2013). Sebelumnya bermain bola voli harus tahu teknik dasar dan cara penguasaannya terutama servis karena servis pukulan pertama atau awal dari permainan bola voli pada servis atas.

Kemampuan *passing* bawah merupakan hal mendasar yang harus dikuasai seorang pemain, karena *passing* bawah merupakan dasar dalam permainan bola voli mini. *Passing* bawah merupakan salah satu teknik untuk menerima servis yang sulit, hanya dengan cara ini akan bisa berkesempatan mengarahkan bola ke pengumpan. *Passing* bawah yang paling baik selama permainan berlangsung adalah dengan cara penerimaan *passing* bawah dengan berbagai kesulitan akan tetapi *passing* bawah tersebut menjadi baik.

Hasil kemampuan *passing* bawah pada siklus I masih rendah, karena siswa yang tuntas belajar hanya terdapat 10 orang siswa atau hanya 38%, sedangkan siswa yang tidak tuntas dalam belajar terdapat 16 siswa atau 62% , dapat dilihat rata-rata siswa adalah 60,2. pada pelaksanaan pembelajaran *passing* bawah siklus II sudah dikatakn tuntas, yaitu lebih besar dari KKM  $\geq 75$ . Dapat dilihat dari hasil pengamatan siklus II yang diikuti 26 siswa. Nilai rata-rata yang didapatkan 87 dan siswa yang mendapatkan nilai  $> 75$  hanya 24 siswa atau 92% berdasarkan data yang didapat bahwa sudah baik kemampuan siswa bahwa pada proses belajar siswa mengalami peningkatan yang telah ditetapkan. Kemampuan *passing* bawah

melaui model pembelajaran demonstrasi di peroleh siklus I memiliki rata rata 72. Dan pada siklus II memperoleh rata-rata 92, peningkatan antara siklus I dan 2 sebesar 20.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka pada penelitian ini terdapat kesimpulan yaitu terdapat peningkatan kemampuan passing bawah pada permainan bola voli dengan menggunakan model pembelajaran demonstrasi Di SD Negeri 119/1 Rengas IX Kecamatan Muara Tembesi, diperoleh siklus I memiliki rata rata 72. Dan pada siklus II memperoleh rata-rata 92, peningkatan antara siklus I dan 2 sebesar 20.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ardianto, D. (2022). *“Upaya Peningkatan Pembelajaran Passing Bawah Bola Voli Melalui Permainan Bola Beranting Siswa Kelas V SD Tahun Pelajaran 2021/2022”*. . Semarang.: Skripsi Jurusan PJKR. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas PGRI Semarang.
- Arikunto, S. (2013). *Penelitian Tindakan Kelas*. . Jakarta: Bumi Aksara.
- Barbara. (2014). *Bola Voli tingkat Pemula*. . Jakarta: Radja Grafindo Utama Slameto.
- Beutelstahl, D. (2013). *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung: Pionir Jaya.
- Bhidju, R. H. (2020). *Peningkatan Hasil Belajar Melalui Metode Demonstras* . Malang: Cv Multi Media.
- Elihami. (2021). Pengaruh Metode Demonstrasi Terhadap Pembelajaran Fiqh Di Pesantren Melalui konsep Pendidikan Nonformal. *Jurnal Edukasi Nonformal*, , Vol. 2 No. 1.
- Faruq, M. M. (2013). *Meningkatkan Kebugaran Jasmani melalui permainan dan Olahraga Bola voli*. Jakarta: PT. Gramedia widiasarana.
- Fatimah. ( 2021). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar IPA Pada Materi Energi Bunyi Melalui Metode Demonstrasi Siswa Kelas IV MIN 20 Aceh Besar. *Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Vokasi* , Vol 2 No 1.
- Halimah, S. (2016). *Strategi Pembelajaran*. Bandung: Cita Pustaka Media Perintis), 2008,.
- Hamalik, O. (2013). *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hasyim. (2023). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Pada Permainan Bola Voli Mini Kelas V SD Negeri Mangkura Ii Makassar. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)* , Volume 4 Nomor 1.

- Hidayatillah, Y. (2021). *Metode Pembelajaran Guru Dan Dosen Kreatif*. Wonocolo: CV Global Aksara Press.
- Kristianto, I. (2016). *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan kesehatan*. . Jakarta: Yudistira.
- Mariyanto, M. (2016). *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta: PT. Yudistira.
- Muhajir. (2015). *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Yudistira.
- Partanto, P. A. (2015). *Kamus Ilmiah Populer*. Surabaya: Arkola.
- Purwadaminta. (2015). *Dalam Buku Sudjana S, Metode Dan Teknik Pembelajaran*. Bandung: Falah Production.
- Rahayuningsih, F. B. (2020). *Peningkatan Kualitas Hidup Ibu Nifas*, . Makassar: PT. Nas Media.
- Rahmi Dewanti. (2020). Metode Demonstrasi Dalam Peningkatan Pembelajaran Fiqh, . *Jurnal Kajian Islam Dan Kontemporer* , Volume 11, No, 1.
- Samsudin. (2016). *Asas dan Falsafah Pendidikan Jasmani*. Jakarta : FIK UNY