

UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN *PASSING* BAWAH BOLAVOLI MENGGUNAKAN METODE BERMAIN UNTUK SISWA KELAS VI SD NEGERI POLOWIJEN 02 KECAMATAN BLIMBING KOTA MALANG

Farizal Fetrianto
Sulistiyorini

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang
e-mail: farizalfetrianto@gmail.com

Abstract: The research objective of this class action is to improve the skills of passing under volleyball in teaching Physical Education, Sport and Health at the sixth grade elementary school Polowijen 02 Blimbing district of Malang by using the method of play. This research is a classroom action research with qualitative descriptive approach. This classroom action research was done using two cycles and each cycle consists of four phases: (1) planning, (2) implementation, (3) observation (observation), and (4) reflection. Subjects in this study were 30 six graders Polowijen 02 Blimbing district Negeri Malang. The results showed an increase in students' skills in doing passing down after learning by using the method of play. Classroom action research was conducted in two cycles, ie three meetings in cycles 1 and one meeting in cycle 2. The success rate of students in cycle 1 meeting 1, 2, and 3 is 66.4%; 79.8%; 90% and in cycle 2 as much as 90.3%. The conclusion is to use the method of learning can play in improving the skills of passing under six graders Polowijen 02 Blimbing district Negeri Malang.

Keywords: under pass, play method

Abstrak: Tujuan penelitian tindakan kelas ini adalah untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah bolavoli dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di kelas VI SD Negeri Polowijen 02 Kecamatan Blimbing Kota Malang dengan menggunakan metode bermain. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Penelitian tindakan kelas ini dilakukan dengan menggunakan dua siklus dan setiap siklus terdiri dari 4 tahap yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan, (3) pengamatan (observasi), dan (4) refleksi. Subjek dalam penelitian ini adalah 30 siswa kelas VI SD Negeri Polowijen 02 Kecamatan Blimbing Kota Malang. Hasil penelitian menunjukkan terjadi peningkatan keterampilan siswa dalam melakukan *passing* bawah setelah dilakukan pembelajaran dengan menggunakan metode bermain. Penelitian tindakan kelas dilakukan dalam dua siklus, yaitu tiga pertemuan di siklus 1 dan satu pertemuan di siklus 2. Tingkat keberhasilan siswa pada siklus 1 pertemuan 1, 2, dan 3 yaitu 66,4%; 79,8%; 90% dan pada siklus 2 sebanyak 90,3%. Kesimpulannya adalah dengan penggunaan metode bermain dalam pembelajaran dapat meningkatkan keterampilan *passing* bawah siswa kelas VI SD Negeri Polowijen 02 Kecamatan Blimbing Kota Malang.

Kata kunci: *passing* bawah, metode bermain

Pendidikan berperan penting untuk meningkatkan sumber daya manusia yang berdaya saing tinggi. Peran pendidikan dan ilmu pengetahuan sangat penting untuk mewujudkan kehidupan yang cerdas, dinamis dan demokratis. Sekolah merupakan lembaga pendidikan formal dalam masyarakat yang akan

mengantarkan ke arah kehidupan yang lebih baik sesuai dengan yang dicita-citakan. Sebagai bagian dari keseluruhan sistem pendidikan, maka sekolah dihadapkan pada tugas yang penting dalam meningkatkan kecerdasan dan kualitas kehidupan manusia seutuhnya.

Selain itu, sekolah juga merupakan tempat terjadinya proses pembelajaran.

“Pembelajaran pada hakikatnya merupakan suatu proses interaksi antara guru dengan siswa, baik interaksi langsung seperti kegiatan tatap muka maupun secara tidak langsung” (Rosdiani, 2012:16). Dengan kata lain, guru merupakan orang yang berperan penting terhadap kesuksesan hasil belajar siswa. Dimiyati dan Mudjiono (2006:288) menyatakan bahwa peran guru dalam pembelajaran adalah merancang kegiatan pembelajaran yang efektif dan membantu pebelajar mencapai tujuan yang ditetapkan. Oleh karena itu, guru harus mampu memprogram pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik siswa serta sarana dan prasarana yang ada di sekolah.

Ada beberapa mata pelajaran yang harus ditempuh oleh siswa dalam proses belajar mengajar di sekolah salah satunya adalah mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Badan Standar Nasional Pendidikan (2006:702) menyatakan bahwa: Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan hidup bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih dan dirancangan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Rosdiani (2012:23-24) menyatakan bahwa: Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari proses pendidikan. Artinya, pendidikan jasmani bukan hanya dekorasi atau ornamen yang ditempelkan pada program sekolah sebagai alat untuk

membuat anak sibuk. Tetapi pendidikan jasmani adalah bagian penting dari pendidikan. Melalui pendidikan jasmani yang diarahkan dengan baik, anak akan mengembangkan keterampilan yang berguna bagi pengisian waktu senggang, terlibat dalam aktivitas yang kondusif untuk mengembangkan hidup sehat, berkembang secara sosial, dan menyumbang pada kesehatan fisik dan mentalnya

Jadi Pendidikan Jasmani Olahraga, dan Kesehatan merupakan bagian penting dalam proses pendidikan. Melalui pendidikan jasmani, anak dapat mengembangkan keterampilan sosial, fisik, dan mentalnya. Mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan untuk jenjang SD/MI terdiri dari tujuh ruang lingkup, meliputi: (1) permainan dan olahraga, (2) aktivitas pengembangan, (3) aktivitas senam, (4) aktivitas ritmik, (5) aktivitas air, (6) pendidikan luar kelas, dan (7) kesehatan (BSNP, 2006:703-704). Pada aspek permainan dan olahraga, bolavoli merupakan salah satu sub pokok materi pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah dasar (SD) kelas VI.

Pembelajaran pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan memiliki beberapa Standar Kompetensi (SK) dan Kompetensi Dasar (KD) yang harus dikuasai siswa. SK dan KD tersebut tercantum dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP). SK dan KD bertujuan untuk mengukur kemampuan siswa dalam suatu proses pembelajaran. SK dan KD yang harus dikuasai oleh siswa dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Sekolah Dasar (SD) kelas VI akan disajikan sebagai berikut.

Tabel 1 Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Siswa SD Kelas VI

Kelas VI	Standar Kompetensi	Kompetensi Dasar
Semester 1	1. Mempraktikkan berbagai gerak dasar permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya	1.2 Mempraktikkan gerak dasar salah satu permainan bola besar dengan koordinasi dan kontrol yang baik dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerjasama, sportivitas, dan kejujuran**)

(sumber: BSNP, 2006:723)

Pada jenjang pendidikan sekolah dasar bermain merupakan medium yang tepat dalam pengajaran. Furqon (2006:2) menyatakan “Bermain adalah aktivitas yang menyenangkan, serius dan sukarela, di mana anak berada dalam dunia yang tidak nyata atau sesungguhnya”. Dengan kata lain, bermain merupakan media yang paling tepat bagi guru untuk memberikan materi yang bersifat serius namun tetap mengindahkan aktivitas yang menyenangkan. Furqon (2006:8) menyatakan “Dengan bermain anak menemukan bagaimana menyesuaikan dengan dunianya, bagaimana mengatasi aktivitas kehidupan, bagaimana mengatasi keterampilan, bagaimana menguasai keterampilan baru dan bagaimana mendapatkan kepercayaan dalam dirinya karena bermanfaat bagi anak”. Jadi dengan bermain, anak dapat mengeksplorasi dan bereksperimen dengan dunia yang mengintarinya dan mampu beradaptasi dengan dunia luar serta memecahkan berbagai tantangan.

Hasil wawancara dengan guru pendidikan jasmani, olahraga dan

kesehatan di SD Negeri Polowijen 02 Kecamatan Blimbing Kota Malang menunjukkan bahwa (1) kurikulum yang digunakan di sekolah adalah kurikulum 2006 dan kurikulum 2013. Kurikulum 2006 digunakan untuk siswa kelas III dan kelas VI sedangkan kurikulum 2013 digunakan untuk siswa kelas I, II, IV dan V; (2) materi yang diajarkan pada siswa kelas 6 adalah aktivitas kebugaran jasmani, permainan bola kecil, permainan bola besar, dan atletik; (3) terkait dengan aktivitas kebugaran jasmani yang diajarkan adalah kecepatan dan kelincahan; (4) terkait dengan aktivitas permainan bola kecil yang diajarkan adalah kasti dan lempar tangkap bola; (5) terkait dengan aktivitas bola besar yang diajarkan pada siswa kelas VI adalah bolavoli, sepak bola dan basket; (6) terkait dengan aktivitas atletik yang diajarkan adalah lompat jauh; mengenai sarana dan prasarana yang ada di sekolah meliputi: (1) kun 16 buah; (2) tongkat pemukul kasti; (3) net bolavoli; (4) bolavoli 3 buah; (5) bola sepak 4 buah; dan (6) bola basket 4 buah.

Tabel 2 Nilai Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas V dari 30 siswa

No.	Materi	SKM	Nilai
1.	Kelincahan	70	81
2.	Kecepatan	70	82,3
3.	Basket	70	80
4.	Bolavoli	70	68,5
5.	Sepakbola	70	77,8
6.	Lompat jauh	70	78,7

Berdasarkan hasil penilaian yang dilakukan guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan ketika siswa berada di kelas 5 yaitu (1) pada materi kelincahan nilai rata-rata dari 30 siswa adalah 81; (2) pada materi kecepatan

nilai rata rata dari 30 siswa adalah 82,3; (3) pada materi bola basket nilai rata-rata dari 30 siswa adalah 80; (4) pada materi bolavoli nilai rata-rata dari 30 siswa adalah 68,5; (5) pada materi sepak bola nilai rata rata dari 30 siswa adalah 77,8;

dan (6) pada materi lompat jauh nilai rata-rata dari 30 siswa adalah 78,7. Nilai minimal yang harus dicapai oleh siswa adalah 70 sehingga dapat disimpulkan

bahwa nilai yang dicapai siswa pada materi bolavoli belum memenuhi Standar Kompetensi Minimum (SKM).

Tabel 3 Data Hasil Observasi Awal Teknik Dasar *Passing* Bawah Bolavoli Siswa Kelas VI ($n = 30$)

Teknik	Sikap Kaki	Sikap Badan	Sikap Tangan	Perkenaan Bola	Skor maksimal
Jumlah	40	52	45	53	90
Persentase	44,4%	57,8%	50%	58,9%	

Keterangan:

1. n = banyak siswa
2. Sikap kaki = Mempunyai 3 indikator untuk dinilai
3. Sikap Badan = Mempunyai 3 indikator untuk dinilai
4. Sikap Tangan = Mempunyai 3 indikator untuk dinilai
5. Perkenaan Bola = Mempunyai 3 indikator untuk dinilai

Tabel 1.3 menunjukkan tingkat keberhasilan siswa dalam melakukan *passing* bawah bolavoli. Data tersebut diperoleh peneliti dari hasil tes *passing* bawah bolavoli berpasangan terhadap 30 siswa kelas VI pada tanggal 30 Agustus 2014 dengan menggunakan 12 indikator keberhasilan dalam melakukan *passing* bawah. Dari hasil observasi tersebut didapatkan: (1) tingkat keberhasilan siswa pada sub variabel sikap kaki adalah 44,4%; (2) tingkat keberhasilan siswa pada sub variabel sikap badan adalah 57,8%; (3) tingkat keberhasilan siswa pada sub variabel sikap tangan adalah 50%; dan (4) tingkat keberhasilan siswa pada sub variabel perkenaan bola adalah 58,9%. Dari penjelasan tersebut, diperlukan suatu upaya untuk meningkatkan pembelajaran agar siswa mampu melakukan *passing* bawah bolavoli dengan benar, sesuai dengan indikator keberhasilan, serta mampu mencapai nilai maksimal yang telah ditentukan oleh sekolah. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka dilakukan penelitian dengan judul "Upaya Meningkatkan Keterampilan *Passing* Bawah Bolavoli Menggunakan Metode Bermain untuk Siswa Kelas VI SD Negeri Polowijen 02 Kecamatan Blimbing Kota Malang".

"Metode dapat diartikan sebagai cara yang digunakan untuk mengimplementasikan rencana yang

sudah disusun dalam bentuk kegiatan nyata dan praktis untuk mencapai tujuan pembelajaran" (Asim, dkk, 2012:7). Furqon (2006:2) menyatakan bahwa "Bermain adalah aktivitas yang menyenangkan, serius, dan sukarela, di mana anak berada dalam dunia yang tidak nyata atau sesungguhnya".

Widijoto (2006:6) menyatakan bahwa metode bermain adalah cara mengajar menggunakan permainan, tujuannya agar siswa memahami manfaat teknik permainan tertentu dengan cara mengenalkan situasi permainan tertentu terlebih dahulu kepada anak.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa metode bermain adalah suatu cara yang digunakan untuk mengimplementasikan kegiatan yang menyenangkan bersama teman yang mempunyai karakteristik bebas, sukarela, dan tanpa paksaan.

Metode permainan yang digunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di SD Negeri Polowijen 02 Kecamatan Blimbing Kota Malang ini terdiri dari 6 macam model permainan yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah bolavoli. Metode permainan yang digunakan diberikan semenarik mungkin agar siswa tertarik dalam melakukan pembelajaran *passing* bawah bolavoli menggunakan metode permainan

Dari uraian di atas, peneliti memberikan 6 metode permainan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di SD Negeri Polowijen 02 Kecamatan Blimbing Kota Malang yaitu sebagai berikut:

1. Permainan Lempar Tangkap Bola Formasi Lurus

a. Tujuan permainan

Permainan ini mempunyai tujuan melatih siswa untuk menerapkan gerakan *passing* bawah sesuai dengan teknik yang benar yaitu arah lemparan bola harus teratur dari bawah ke atas pada saat memberikan bola itu kepada orang lain.

b. Karakteristik permainan

Karakteristik Permainan Lempar Tangkap Bola Formasi Lurus adalah melempar bola dengan lengan lurus, cara melemparnya dari bawah ke atas dengan sudut maksimal antara badan dan lengan 90° dan arah lemparan lurus.

c. Peraturan Permainan

Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok, masing-masing kelompok dibagi menjadi 10 orang dan saling berhadapan. Jarak antar regu dalam satu kelompok 3-4 meter. Masing-masing kelompok diberi satu bola oleh guru, selanjutnya siswa yang berada pada posisi paling depan melemparkan bola ke siswa yang berada di hadapannya. Aturan dalam melemparkan bola yaitu posisi kaki harus ditekuk, tangan harus lurus dan cara melemparnya dari bawah ke atas seperti orang yang sedang melakukan *passing* bawah. Setelah melempar bola siswa berlari ke barisan paling belakang lewat sebelah kanan temannya. Pada saat urutan ganjil siswa harus menyebutkan nama siswa yang diberikan atau diberi umpan olehnya. Hukuman bagi kelompok yang kalah dalam artian paling banyak kesalahan tidak menyebutkan nama siswa yang berikan umpan ketika pelempar berada pada posisi nomer ganjil maka diberi hukuman berjoget.

2. Lempar Tangkap Bola Formasi Bintang

a. Tujuan Permainan

Permainan ini mempunyai tujuan melatih siswa untuk menerapkan gerakan *passing* bawah sesuai dengan teknik yang benar. Bola dalam keadaan yang lurus atau searah.

b. Karakteristik permainan

Karakteristik Permainan Tangkap Bola Formasi Bintang adalah melempar bola dengan lengan lurus, cara melemparnya dari bawah ke atas dengan sudut maksimal antara badan dengan lengan 90° , dan arah lemparannya ke samping.

c. Peraturan Permainan

Dalam permainan ini akan terdapat 5 kelompok yang akan berbaris berhadapan membentuk bintang (segilima) dengan jarak antar kelompok yaitu 4-5 meter. Setiap kelompok akan membawa satu bola, lalu dilemparkan ke barisan sebelah kiri dari barisannya dengan cara seperti melakukan *passing* bawah yaitu dari bawah ke atas. Orang yang diberi umpan adalah orang nomor 2 dari depan dikarenakan orang yang mengumpan adalah orang pertama. Setelah melempar lalu berlari ke arah kelompok sebelah kirinya di barisan paling belakang.

3. Permainan Estafet Sentuh Bola

a. Tujuan Permainan

Untuk melatih siswa dalam menentukan perkenaan bola yang benar pada saat melakukan *passing* bawah.

b. Karakteristik Permainan

Karakteristik Permainan Estafet Sentuh Bola adalah berlari menjemput bola, melakukan *passing* yang benar pada saat *impact* bola ke tangan yaitu lengan tangan bawah.

c. Peraturan Permainan

Permainan estafet sentuh bola ini akan dibentuk 5 kelompok. Setiap kelompok menunjuk satu orang untuk memegang bola, sedangkan kelompok yang lain akan berbaris berhadapan dengan pemegang bola dalam jarak 10 meter. Cara bermain adalah siswa yang berbaris akan saling berlomba untuk menyentuh bola yang dipegang oleh

teman yang di depan. Cara memegang bola yaitu dengan cara menjulurkan tangannya. Pelari akan menuju bola dan menyentuh bola dengan cara yang sama seperti melakukan *passing* bawah bolavoli. Cara menyentuh bola seperti pada Gambar 2.8 setiap orang dalam kelompok akan menyentuh semua, setelah semua menyentuh maka baris pertama akan berlari menggantikan pemegang bola dan pemegang bola menjadi urutan paling terakhir, begitu seterusnya. Kelompok yang kalah akan diberi hukuman berlari mengelilingi lapangan 1 kali.

4. Permainan Estafet Menghimpit Bola

a. Tujuan Permainan

Untuk melatih posisi kaki dan tangan yang benar dalam melakukan *passing* bawah bolavoli.

b. Karakteristik Permainan

Karakteristik Permainan Estafet Menghimpit Bola adalah berjalan dengan menghimpit bola di antara dada dan kedua lengan. Permainan ini diberikan dengan maksud ketika melakukan *passing* bawah, salah satu kaki selalu berada di depan.

c. Peraturan Permainan

Siswa dibagi menjadi 5 kelompok sama rata, kemudian masing-masing kelompok mendapatkan satu bola. Kedua lengan diluruskan seperti melakukan *passing* bawah bolavoli kemudian bola diletakkan di antara dada dan kedua lengan. Jarak antara *start* dan *finish* 10 meter. Kemudian siswa berjalan jongkok dari posisi awal ke posisi *finish*. Setelah sampai di *finish* siswa melepaskan bola ke temannya yang ada di posisi *start* dan siswa yang berada di posisi *start* melakukan seperti yang dilakukan oleh temannya sebelumnya. Kelompok yang bisa mencapai *finish* paling cepat maka akan dinyatakan menang dan kelompok yang mencapai *finish* paling akhir dinyatakan kalah. Kelompok yang kalah dalam artian paling akhir mencapai *finish* akan mendapatkan hukuman berjoget.

5. Permainan Bola Keranjang

a. Tujuan Permainan

Untuk melatih siswa dalam melakukan *passing* bawah bolavoli agar tepat sasaran.

b. Karakteristik Permainan

Karakteristik Permainan Bola Keranjang adalah melakukan *passing* bawah dengan diberikan sasaran.

c. Peraturan Permainan

Siswa dibagi menjadi 5 kelompok sama rata. Seorang siswa dari masing-masing kelompok berada di depan sebagai keranjang. Orang yang bertugas sebagai keranjang membuat kedua tangannya membentuk lingkaran di depan dada. Selain itu, orang yang bertugas menjadi keranjang sekaligus bertugas menjadi pengumpan. Jadi urutannya setelah siswa mengumpan bola ke temannya, siswa tersebut membentuk kedua tangannya menjadi keranjang. Siswa yang lain bersiap melakukan *passing* bawah dan memasukkan bola ke dalam keranjang dan menunggu bola yang dilempar dari siswa yang berada di depan. Setelah selesai menjadi keranjang siswa tersebut berlari ke barisan paling belakang. Siswa yang melakukan *passing* bawah berganti peran menjadi keranjang dan begitu seterusnya. Kelompok yang paling banyak memasukkan bola ke dalam keranjang adalah pemenangnya. Jarak antara keranjang dan pelaku *passing* bawah adalah 3 meter.

6. Permainan Raja dan Pasukan

a. Tujuan Permainan

Permainan ini bertujuan membiasakan diri untuk melakukan *passing* bawah dengan keadaan bola yang arahnya tidak selalu dari depan.

b. Karakteristik Permainan

Karakteristik Permainan Raja dan Pasukan adalah melakukan *passing* bawah dengan arah yang tidak beraturan dan mengumpan dengan arah yang tidak selalu lurus.

c. Peraturan Permainan

Siswa dibagi menjadi 5 kelompok dan masing-masing kelompok terdiri dari 6 orang. Seorang dari masing-

masing kelompok di depan sebagai raja atau pelempar, sedangkan yang lain berdiri berjajar di depan raja sebagai pasukan. Tugas pasukan adalah melakukan *passing* bawah. Jarak antara raja dan pasukan adalah 3 meter. Raja mengumpan bola kepada pasukannya dan pasukan mengembalikan bola dengan *passing* bawah. Apabila pasukan tidak dapat mengembalikan bola dengan baik maka ia menempati posisi sebagai raja dan apabila raja melakukan kesalahan memberikan bola kepada pasukan, maka raja menempati posisi pasukan yang terakhir dan posisi satu menggantikan sebagai raja. Posisi awal pasukan di hitung dari posisi paling kanan dari pasukan itu.

Bolavoli dimainkan oleh dua tim dan masing-masing tim beranggotakan 6 orang dan dalam suatu lapangan berukuran 30 kaki persegi (9 meter persegi) bagi setiap tim dan keduanya terpisah oleh sebuah net (Viera dan Ferguson, 2004:2).

Dalam bermain bolavoli, seseorang tidak cukup hanya bermain dengan asal main tanpa memperhatikan teknik yang benar karena teknik yang benar dapat menunjang keberhasilan dalam suatu permainan bolavoli. "Permainan ini akan berjalan dengan baik apabila setiap pemain minimal telah menguasai teknik dasar bermain bolavoli" (Sugiyono, 1997:42). "Dalam permainan bolavoli ada beberapa bentuk teknik dasar yang harus dikuasai. Teknik-teknik dalam permainan bolavoli terdiri atas *service*, *passing* bawah, *passing* atas, *block* dan *smash*" (Ahmadi, 2007:20)

Passing bawah merupakan suatu teknik dasar dalam permainan bolavoli yang sangat penting. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Sugiyono (1997:52) "*passing* bawah akan dilakukan oleh seorang pemain apabila bola yang datang jatuh berada di depan atau samping badan setinggi perut ke bawah". *Passing* bawah merupakan teknik yang harus dikuasai dengan baik oleh setiap pemain, tanpa menguasai teknik *passing* bawah permainan bolavoli tidak akan berjalan dengan lancar, teknik

lainnya tidak akan dapat digunakan dengan sempurna sehingga permainan menjadi kurang menarik (Roesdiyanto, 1991:17).

Kesimpulan dari pendapat para ahli mengenai pengertian *passing* bawah adalah cara memainkan bola dengan cara kedua pergelangan dirapatkan dengan maksud mengoper bola kepada teman ketika bola datang di depan atau samping badan yang berada di lapangannya sendiri.

Dalam tahapan melakukan *passing* bawah ada empat sikap yang dapat digunakan dalam *passing* bawah dikelompokkan dalam empat garis besar. Tahapan tersebut meliputi sikap kaki, sikap badan, sikap tangan, dan perkenaan bola. Dalam sikap kaki menurut Sugiyono (1997:52) "berdiri tegak dengan kaki kangkang selebar bahu, atau lebih lebar sedikit, posisi lutut sedikit ditekuk."

Dalam sikap tangan, kedua lengan dirapatkan di depan badan, dengan kedua lengan dijulurkan lurus ke bawah, siku jangan ditekuk (sudut antara lengan dengan badan $\pm 45^0$); jari tangan berpaut dan saling mengengam dengan posisi ibu jari menghadap ke atas; ayunkan kedua lengan yang telah diluruskan dari arah bawah ke atas depan (Sugiyono, 1997:52-53). Tahap selanjutnya adalah sikap badan, menurut Durrwachter (1967:53) badan agak condong kedepan, tubuh agak membungkuk dan pandangan kedepan. Sedangkan tahap perkenaan bola adalah tahap ketika bola menyentuh lengan untuk menghasilkan pukulan atau *passing*.

METODE

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana peningkatan keterampilan *passing* bawah bolavoli menggunakan metode bermain untuk siswa kelas VI SD Negeri Polowijen 02 Kecamatan Blimbing Kota Malang. Sesuai dengan tujuan penelitian maka pendekatan yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas. Dalam penelitian tindakan kelas atau yang lebih

dikenal dengan *classroom action research* (CAR) adalah penelitian yang dilakukan secara bersiklus. Setiap siklus terdiri atas: perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Hasil pembelajaran dan hasil refleksi digunakan sebagai dasar untuk perbaikan pada siklus selanjutnya.

Dalam penelitian ini peneliti bekerja sama dengan guru pendidikan jasmani di lapangan sangat dibutuhkan. Guru pendidikan jasmani yaitu Bondan Ariasyahrakasuci S.Pd bertindak sebagai guru pratikan untuk menyampaikan materi selama penelitian berlangsung, sedangkan peneliti, seorang mahasiswa PJK UM, dan 2 Mahasiswa PJK UM bertindak sebagai pengamat (*observer*). Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Polowijen 02 Kecamatan Blimbing Kota Malang, dilaksanakan pada tahun ajaran 2014-2015.

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VI SD Negeri Polowijen 02 Kecamatan Blimbing Kota Malang tahun ajaran 2014-2015, dengan jumlah 30

siswa terdiri dari 19 siswa putra dan 11 siswa putri.

Data hasil penelitian diperoleh berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan lembar observasi. Data ini berupa data deskriptif kualitatif, peneliti memberikan nilai 1 untuk gerakan yang benar dan nilai 0 untuk gerakan yang tidak sesuai dengan indikator sikap kaki, sikap tangan, sikap badan, dan perkenaan bola. Prosedur penelitian yang dilakukan adalah (1) Perencanaan tindakan, (2) Pelaksanaan tindakan, (3) Observasi tindakan, dan (4) Refleksi.

HASIL

Berdasarkan data hasil observasi awal pada penelitian tindakan kelas yang dilakukan di SD Negeri Polowijen 02 diperoleh data yang kurang memenuhi standart kompetensi minimum sehingga dilakukan penelitian pada siklus 1 dan 2 yang dilaksanakan pada tanggal 27 September sampai dengan 18 Oktober 2014. Kesimpulan hasil dari siklus 1 pertemuan 1,2 dan 3 dan siklus 2 pertemuan 1 dipaparkan pada Tabel 1.4

Tabel 4 Ringkasan Hasil Penelitian Siklus 1 dan Siklus 2

Tahapan	Sikap Kaki Benar	Sikap Badan Benar	Sikap Tangan Benar	Perkenaan Bola Benar
Observasi awal	57,8%	44,4%	50%	58,9%
Siklus 1				
Pertemuan 1	66,7%	58,5%	68,2%	72,2%
Pertemuan 2	80,7%	76,7%	78,2%	83,7%
Pertemuan 3	90,7%	91,9%	90%	87,4%
Siklus 2				
Pertemuan 1	90,7%	92,6%	90,4%	87,4%

Mencermati Tabel 1.4 diketahui jumlah persentase gerakan yang benar dari observasi awal, siklus 1 sampai siklus 2 mengalami peningkatan, tingkat keberhasilan mulai dari aspek sikap kaki dari 57,8% meningkat menjadi 90,7%; aspek sikap badan dari 44,4% meningkat menjadi 92,6%; aspek sikap tangan dari

50% meningkat menjadi 90,4%; dan aspek perkenaan bola dari 58,9% meningkat menjadi 87,4%.

Siklus 1

Berdasarkan data observasi pada pertemuan pertama diperoleh data seperti pada Tabel 1.5.

Tabel 5 Persentase Hasil Penilaian Keterampilan *Passing* Bawah Pertemuan Pertama Siklus 1

Tahapan	Sikap Kaki	Sikap Badan	Sikap Tangan	Perkenaan Bola
Persentase	66,7%	58,5%	68,2%	72,2%

Dari hasil pengamatan pada pertemuan pertama siklus 1, diperoleh hasil analisis sebagai berikut: siswa sudah melakukan sikap kaki yang benar dengan nilai 66,7%, pada sikap badan mendapat nilai sebanyak 58,5%, pada sikap tangan mendapatkan nilai sebanyak 68,2%, sedangkan pada perkenaan bola sebanyak 74%. Terjadi peningkatan pada

setiap tahap yaitu sikap kaki, sikap badan, sikap tangan dan perkenaan bola. Peningkatan pada masing masing tahap masih belum memenuhi kriteria yaitu 75% sehingga perlu dilanjutkan pada pertemuan kedua. Tabel 1.6 menunjukkan hasil observasi keterampilan *passing* bawah pada pertemuan kedua.

Tabel 6 Persentase Hasil Penilaian Keterampilan *Passing* Bawah Pertemuan Kedua Siklus 1

Tahapan	Sikap Kaki	Sikap Badan	Sikap Tangan	Perkenaan Bola
Persentase	80,7%	76,7%	78,2%	83,7%

Dari hasil pengamatan pada pertemuan kedua siklus 1, diperoleh hasil analisis sebagai berikut: siswa sudah melakukan sikap kaki dengan benar mendapatkan nilai sebanyak 80,7%, pada sikap badan mendapat nilai sebanyak 76,7%, pada sikap tangan mendapatkan nilai sebanyak 78,2%, sedangkan pada perkenaan bola sebanyak 83,7%. Terjadi peningkatan pada setiap tahap yaitu sikap kaki, sikap badan, sikap tangan dan

perkenaan bola. Peningkatan pada masing-masing tahap sudah memenuhi kriteria yaitu di atas 75% namun berdasarkan saran dari guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan nilai siswa masih dapat meningkat sehingga perlu dilanjutkan pada pertemuan ketiga. Hasil observasi keterampilan *passing* bawah pada pertemuan ketiga ditunjukkan pada Tabel 1.7

Tabel 7 Persentase Hasil Penilaian Keterampilan *Passing* Bawah Pertemuan Ketiga Siklus 1

Tahapan	Sikap Kaki	Sikap Badan	Sikap Tangan	Perkenaan Bola
Persentase	90,7%	91,9%	90%	87,4%

Dari hasil pengamatan pada pertemuan ketiga siklus 1, diperoleh hasil analisis sebagai berikut: siswa sudah melakukan sikap kaki dengan benar mendapatkan nilai sebanyak 90,7%, pada sikap badan mendapat nilai sebanyak 91,9%, pada sikap tangan mendapatkan nilai sebanyak 90%, sedangkan pada perkenaan bola sebanyak 87,4%. Terjadi peningkatan pada setiap tahap yaitu sikap kaki, sikap badan, sikap tangan dan perkenaan bola.

Peningkatan pada masing-masing tahap sudah memenuhi kriteria yaitu di atas 75% namun berdasarkan saran dari guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan nilai siswa masih dapat meningkat sehingga perlu dilanjutkan pada siklus 2.

Siklus 2

Berdasarkan data observasi pada pertemuan pertama siklus ke 2 diperoleh data seperti pada Tabel 1.8

Tabel 8 Persentase Hasil Penilaian Keterampilan *Passing* Bawah Pertemuan Pertama Siklus 2

Tahapan	Sikap Kaki	Sikap Badan	Sikap Tangan	Perkenaan Bola
Persentase	90,7%	92,6%	90,4%	87,4%

Dari hasil pengamatan pada pertemuan pertama siklus 2, diperoleh hasil analisis sebagai berikut. (1) siswa yang sudah melakukan sikap kaki dengan benar mendapat nilai sebanyak 90,7%; (2) sikap badan mendapat nilai sebanyak 92,6%; (3) sikap tangan mendapat nilai sebanyak 90,4%; dan (4) perkenaan bola mendapat nilai sebanyak 87,4%. Pada sikap kaki dan perkenaan bola tidak terjadi peningkatan namun terjadi sedikit peningkatan pada sikap badan dan sikap tangan. Sikap badan meningkat 0,7% dan pada sikap tangan meningkat 0,4%. Oleh karena itu, guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan bersama-sama dengan *observer* sepakat untuk menghentikan penelitian.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, peneliti memperoleh temuan-temuan sebagai berikut: (1) kurikulum yang digunakan untuk kelas VI adalah kurikulum 2006, (2) metode yang digunakan dalam pembelajaran bolavoli adalah metode komando dan latihan/drill, (3) sarana dan prasarana yang digunakan dalam pembelajaran bolavoli yaitu memiliki 2 buah net dan 3 buah bolavoli dengan prasarana yang digunakan adalah halaman sekolah.

Berdasarkan kajian RPP awal yang digunakan oleh guru pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan memperoleh temuan-temuan sebagai berikut: (1) materi yang dijelaskan dalam RPP kurang jelas, (2) guru mengajar menggunakan metode latihan/dill *passing* bawah, (3) materi ajar yang digunakan ada 3 macam, (4) pada materi inti ada dua materi drill yang diajarkan dengan durasi panjang yaitu 30 menit, (5) rubrik penilaian yang diukur adalah aspek afeksi

dan aspek kognitif dan (6) dalam rubrik penilaian tidak ada aspek psikomotor.

Melihat hasil pengamatan peneliti saat observasi awal yaitu (1) tingkat keberhasilan yang dicapai siswa kelas VI dalam sikap kaki sebesar 57,8% sedangkan persentase keberhasilan yang belum tercapai sebanyak 42,2%; (2) tingkat keberhasilan yang dicapai siswa kelas VI pada sikap tangan sebesar 44,4%, sedangkan persentase keberhasilan yang belum tercapai sebanyak 55,6%; (3) tingkat keberhasilan yang dicapai siswa kelas VI pada sikap badan sebesar 50%, sedangkan persentase keberhasilan yang belum tercapai sebanyak 50%; dan (4) tingkat keberhasilan yang dicapai siswa kelas VI pada perkenaan bola sebesar 58,9%, sedangkan persentase keberhasilan yang belum tercapai sebesar 41,1%.

Melihat fakta tersebut peneliti menemukan metode yang digunakan kurang tepat dalam pembelajaran. Menurut Asim, dkk (2012:7) menyatakan bahwa "Metode dapat diartikan sebagai cara yang digunakan untuk mengimplementasikan rencana yang sudah disusun dalam bentuk kegiatan nyata dan praktis untuk mencapai tujuan pembelajaran". Adanya metode yang sesuai akan menentukan keberhasilan pembelajaran itu sendiri. Menurut Furqon (2006:2) "Bermain adalah aktivitas yang menyenangkan, serius, dan sukarela, di mana anak berada dalam dunia yang tidak nyata atau sesungguhnya". Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa metode yang tepat untuk digunakan dalam pembelajaran anak kelas VI adalah menggunakan metode bermain. Dengan bermain sambil belajar maka anak akan lebih bisa menerima materi yang diberikan guru daripada menggunakan metode drill yang dapat membuat anak menjadi jenuh.

Pada siklus 1, terjadi peningkatan yang sangat pesat dari keterampilan *passing* bawah bolavoli pada siswa. Terbukti sebelum diterapkan metode bermain tingkat kesalahan masih cenderung banyak yaitu pada semua indikator siswa tidak memenuhi kriteria yang telah dipatokan oleh guru.

Mencermati hal tersebut, peningkatan keterampilan pembelajaran *passing* bawah bolavoli siswa dipengaruhi oleh metode yang digunakan dalam pembelajaran. Metode yang digunakan yaitu bermain karena metode ini sesuai untuk pembelajaran teknik dasar *passing* bawah untuk anak kelas VI karena sifat dasar anak adalah bermain sesuai dengan teori yang diungkapkan oleh Hurlock (1990:320) menyatakan “bermain adalah kegiatan yang dilakukan untuk kesenangan yang ditimbulkannya, tanpa memikirkan hasil akhir”. Harisenjaya (1996:1) mendefinisikan “bermain adalah bergerak sambil bersukaria atau bersenang-senang”. Selain itu, Widijoto (2006:6) menyatakan bahwa metode bermain adalah cara mengajar menggunakan permainan, tujuannya agar siswa memahami manfaat teknik permainan tertentu dengan cara mengenalkan situasi permainan tertentu terlebih dahulu kepada anak.

Penggunaan metode permainan membuat siswa dapat bermain sambil belajar. Permainan-permainan yang digunakan dalam pembelajaran *passing* bawah bolavoli adalah (1) permainan lempar tangkap bola formasi lurus; (2) lempar tangkap bola formasi bintang; (3) permainan estafet sentuh bola; (4) permainan estafet menghimpit bola; (5) permainan bola keranjang; serta (6) permainan raja dan pasukan.

Berdasarkan hasil observasi aktivitas pembelajaran pada siklus 1 terdapat 18 siswa yang tidak benar dalam melakukan gerakan *passing* bawah pada pertemuan pertama. Pada pertemuan kedua, 9 siswa kesulitan melakukan *passing* bawah dengan diarahkan pada sasaran dan pada pertemuan ketiga hanya terdapat 3 siswa kesulitan melakukan *passing* bawah dengan diarahkan pada sasaran.

Berdasarkan data yang telah dikumpulkan, terjadi peningkatan pada semua aspek yang meliputi sikap kaki, sikap badan, sikap tangan, dan perkenaan bola.

Pada siklus 1 sudah terlihat adanya peningkatan keterampilan siswa dalam melakukan *passing* bawah. Peningkatan yang terjadi pada sikap kaki dari 57,8% meningkat 32,9% menjadi 90,7%; pada sikap badan dari 50% meningkat 41,9% menjadi 91,9%; pada sikap tangan dari 44,4% meningkat 45,6% menjadi 90%; dan pada perkenaan bola dari 58,9% meningkat 28,5% menjadi 87,4%. Secara keseluruhan, tingkat keberhasilan siswa dalam melakukan *passing* bawah meningkat dari 52,7% menjadi 90%.

Setelah dilakukan siklus 1, tingkat keberhasilan siswa dalam melakukan keterampilan *passing* bawah telah memenuhi Standar Kompetensi Minimum (SKM) namun berdasarkan saran dari guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, kemampuan siswa masih bisa meningkat sehingga dilanjutkan ke siklus 2 dengan melakukan sedikit perubahan pada pembelajaran. Terdapat beberapa permainan yang diubah. Selain itu, pemanasan dan pendinginan juga dibuat lebih bervariasi.

Permainan yang digunakan di dalam pembelajaran pada siklus 2 adalah lempar tangkap bola formasi bintang, permainan estafet menghimpit bola, permainan bola keranjang, serta permainan raja dan pasukan. Permainan pada siklus 2 lebih difokuskan pada perkenaan bola karena peningkatan nilai pada aspek tersebut paling kecil dibandingkan ketiga aspek yang lain.

Ditinjau dari aktivitas pembelajaran, semua siswa datang tepat waktu, semangat mengikuti pembelajaran, dan mematuhi perintah guru. Hanya 3 siswa yang masih tampak kesulitan dalam memasukkan bola. Nilai keterampilan siswa dalam melakukan *passing* bawah relatif tetap dibandingkan dengan nilai pada siklus 1 pertemuan 3. Sikap kaki, sikap tangan, dan perkenaan bola tidak mengalami perubahan nilai. Sikap badan

mengalami peningkatan nilai, namun persentasenya sangat kecil yaitu sebesar 0,7%. Secara keseluruhan, tingkat keberhasilan siswa dalam melakukan *passing* bawah pada siklus 2 sebesar 90,3 % dan telah memenuhi Standar Kompetensi Minimum (SKM).

PENUTUP

Kesimpulan

Penelitian tindakan kelas dilakukan pada siswa kelas VI SD Negeri Polowijen 02 Kecamatan Blimbing Kota Malang dengan menggunakan metode bermain. Permainan yang digunakan dalam pembelajaran yaitu: (1) permainan lempar tangkap bola formasi lurus; (2) lempar tangkap bola formasi bintang; (3) permainan estafet sentuh bola; (4) permainan estafet menghimpit bola; (5) permainan bola keranjang; serta (6) permainan raja dan pasukan.

Berdasarkan data hasil penelitian yang dilakukan pada siklus 1 dan 2, terjadi peningkatan keterampilan siswa dalam melakukan *passing* bawah. Tingkat keberhasilan siswa meningkat dari 52,7% menjadi 90,3%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penggunaan metode bermain dapat meningkatkan kemampuan siswa kelas VI SD Negeri Polowijen 02 Kecamatan Blimbing Kota Malang dalam melakukan *passing* bawah bolavoli.

Saran

Dari temuan-temuan masalah dan hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa kelas VI SD Negeri Polowijen 02 Kecamatan Blimbing Kota Malang, disampaikan saran-saran yaitu (1) Tingkat keberhasilan siswa dalam melakukan keterampilan *passing* bawah permainan bolavoli sebanyak 90,3%, sebaiknya dilanjutkan untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah agar menjadi lebih baik lagi; (2) Penerapan pembelajaran dengan menggunakan permainan sudah terbukti mampu meningkatkan keterampilan siswa dalam melakukan *passing* bawah bolavoli. Sebaiknya, metode bermain juga digunakan dalam proses

pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan pada standar kompetensi yang lainnya.

DAFTAR RUJUKAN

- Ahmadi, N. 2007. *Panduan Olahraga Bolavoli*. Surakarta: Era Pustaka Utama
- Asim, dkk. 2012. *Modul Pengembangan Model Pembelajaran Penjaskes SD*. Malang: Kemendikbud.
- BSNP. 2006. *Standar Isi Sekolah Menengah Atas/ Sekolah Menengah Kejuruan*. Jakarta: Depdikbud.
- Dimiyati & Mudjiono. 2006. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Durrwachter, G. 1967. *Bola Volley Belajar dan Berlatih Sambil Bermain*. Terjemahan Agus Setiadi. 1982. Jakarta: PT. Gramedia.
- Furqon, M. H. 2006. *Mendidik Anak dengan Bermain*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Harisenjaya, R.S. 1996. *Panduan Teknik Olahraga Permainan Tanpa Alat*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Hurlock, B. 1990. *Perkembangan Anak*. Terjemahan Tjundrosa dan Muslichah Zarkasih, dan Agus Dharmas. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Rosdiani, D. 2012. *Model Pembelajaran Langsung dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan* (Ridwan, Ed.). Bandung: Alfabeta.
- Roesdiyanto. 1991. *Pengajaran Teknik dan Taktik Bermain*. Malang: IKIP Malang.
- Sugiyono, I. 1997. *Sejarah, Teknik, Strategi, dan Metode Permainan Bolavoli*. Malang: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan Malang Bagian Proyek Operasi dan Perawatan Fasilitas Proyek IKIP Malang.
- Tim Universitas Negeri Malang. 2010. *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Viera, L & Fergusson, J. 2004. *Bolavoli Tingkat Pemula (Monti)*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Widijoto, H. 2006. *Buku Petunjuk Teknis
Praktik Pengalaman Lapangan*.
Malang: Universitas Negeri Malang

UPT Program Pengalaman
Lapangan.