

Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Melalui Metode Sitektif

Veri¹

¹SDN 06 Tanjung Gunung, Sukadana, Kayong Utara, Kalimantan Barat, Indonesia

Email: verisaktunjuhanim@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah seberapa besar penerapan metode Sitektif dapat meningkatkan keterampilan passing bawah dalam permainan bolavoli pada siswa kelas V di SDN 06 Tanjung Gunung. Untuk meningkatkan keterampilan passing bawah dalam permainan bolavoli, dilakukan rancangan dengan menggunakan Metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK), dengan empat tahap yang terdiri dari perencanaan, pelaksanaan tindakan, pengamatan dan refleksi yang dilakukan secara sistematis. Dengan subjek penelitian siswa kelas V SDN 06 Tanjung Gunung berjumlah 38 siswa. Alat pengumpulan data menggunakan lembar observasi dan tes passing bawah permainan bola voli. Dari hasil diperoleh setelah selesai melakukan siklus I dan siklus II, pada pembelajaran keterampilan passing bawah dalam permainan bolavoli melalui metode Sitektif menunjukkan hasil yang cukup memuaskan. Hal ini dapat dilihat dari nilai rata-rata Pre-Implementasi 23,4 menjadi 28,2 pada siklus I, atau peningkatan sebesar 20,5%. Tetapi pada siklus I ini prosentase siswa yang mendapatkan nilai $\geq B$ baru sebesar 42%. Sedangkan pada siklus II nilai rata-rata siswa naik menjadi 33,9 atau peningkatan sebesar 44,8%. Pada siklus II ini prosentase siswa yang mendapatkan nilai $\geq B$ mencapai 73,6%, hasil ini sudah mencapai target 70% dari jumlah siswa. dapat disimpulkan metode sitektif memberikan peningkatan keterampilan passing bawah dalam permainan bola voli di SDN 06 Tanjung Gunung.

Kata kunci: passing bawah, bola voli, metode sitektif.

The purpose of this study is to what extent the application of the Selective method can improve the skills of underhand passing in volleyball games for fifth grade students at SDN 06 Tanjung Gunung. To improve lower passing skills in volleyball games, a design was carried out using the Classroom Action Research Method (CAR), with four stages consisting of planning, implementing actions, observing and reflecting which are carried out systematically. With the research subject of class V students at SDN 06 Tanjung Gunung totaling 38 students. The data collection tool uses observation sheets and passing tests under volleyball games. From the results obtained after completing cycle I and cycle II, the learning of underhand passing skills in volleyball games through the Detective method showed quite satisfactory results. This can be seen from the average Pre-Implementation score of 23.4 to 28.2 in cycle I, or an increase of 20.5%. But in this first cycle, the percentage of students who got grades $\geq B$ was only 42%. Whereas in cycle II the average value of students rose to 33.9 or an increase of 44.8%. In cycle II, the percentage of students who scored $\geq B$ reached 73.6%, this result has reached the target of 70% of the total number of students. It can be concluded that the systematic method provides an increase in lower passing skills in volleyball games at SDN 06 Tanjung Gunung.

Key words: down passing, volleyball, the selective method.

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Received : Juli 16, 2023
Accepted : August 12, 2023
Publish : August 13, 2023

Alamat Korespondensi:

Veri
SDN 06 Tanjung Gunung.
Jl. Lintas Palung, Desa Sejahtera, Kayong Utara
Email: verisaktunjuhanim@gmail.com

PENDAHULUAN

Sehari-hari manusia selalu melakukan aktivitas baik yang bentuknya kecil maupun dalam skala besar. Semua tergambar dalam bentuk gerakan, gerakan-gerakan tersebut dapat berupa gerakan anggota tubuh, dapat pula kita sebut gerakan badan. Sesuai dengan perkembangan tingkat peradaban manusia, istilah gerak badan berubah menjadi olahraga. Seperti yang dikemukakan (Sajoto, 1995), bahwa gerak-gerak olahraga tersebut ada empat dasar yang menjadi tujuan manusia dalam melakukan kegiatan olahraga, yaitu: (1) Melakukan kegiatan olahraga guna mengisi waktu senggang atau rekreasi. Olahraga tersebut bersifat santai, penuh kegembiraan dan tidak terikat oleh aturan-aturan olahraga sebenarnya. (2) Melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan pendidikan, misalnya olahraga di sekolah-sekolah yang disusun oleh guru olahraga. Kegiatan yang dilakukan adalah formal, dengan tujuan yang cukup jelas yaitu mencapai sasaran pendidikan nasional melalui kegiatan olahraga. Kegiatan olahraga didalamnya telah disusun didalam kurikulum tertentu dan disampaikan dengan tujuan instruksional khusus yang cukup jelas serta dilakukan secara formal. (3) Melakukan olahraga dengan tujuan mencapai tingkat kesegaran jasmani tertentu dengan memperhatikan berbagai bidang ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan manusia, misalnya kedokteran, sosial ekonomi, lingkungan hidup dan lain sebagainya. Dilakukan secara formal baik program, sarana, maupun fasilitas dan dibawah asuhan para ahli yang professional. (4) Melakukan kegiatan olahraga dengan sasaran terakhir untuk mencapai prestasi, dalam hal ini ilmu pengetahuan yang terkait untuk menggarap manusia sebagai oyek yang diolah prestasinya, maka perlu dipadukan kedalam suatu bentuk program pembinaan prestasi olahraga, sehingga prestasi-prestasi tersebut bisa optimal (Suhairi & Dewi, 2021).

Dalam rangka pemasyarakatan olahraga yang dilaksanakan kegiatan diluar sekolah harus dikembangkan dari seluruh cabang-cabang yang ada, terutama olahraga yang telah memasyarakat dan digemari oleh semua lapisan masyarakat, salah satunya yaitu permainan bolavoli. Ada beberapa alasan mengapa permainan bolavoli digemari oleh masyarakat di manapun, diantaranya sebagai berikut: (1) Mudah dimainkan karena tidak terlalu memerlukan gerakan yang sulit, Semua gerakan merupakan gerakan alami manusia, langkah, jalan, lompat dan pukul, sehingga semua usia dapat melakukan permainan bolavoli dengan baik; (2) Murah dan meriah, tidak memerlukan peralatan yang mewah, tetapi dapat memakai perlengkapan yang terjangkau oleh golongan bawah; (3) Lapangan tidak memerlukan lahan luas; (4) Dapat dilakukan untuk prestasi, bila mampu mencapai tehnik yang sempurna, dan (5) Dapat dilakukan untuk hiburan. Selain untuk prestasi, bermain bolavoli dapat dilakukan dengan tujuan sebagai olahraga hiburan yang dilakukan dengan teman setempat atau dilakukan dengan berbagai kelengkapan hiburan.

Permainan ini mulai dikenalkan oleh guru-guru dan serdadu Hindia Belanda. Permainan bolavoli di Indonesia berkembang sangat pesat pada tiap lapisan masyarakat, sehingga banyak berdiri klub-klub bolavoli di kota-kota besar diseluruh Indonesia. Seiring dengan berkembangnya permainan bolavoli yang sangat pesat, maka permainan ini tidak hanya untuk memberikan kegembiraan kepada masyarakat. Akhirnya berkembanglah permainan bolavoli ini di sekolah-sekolah atau lembaga-lembaga, dan akhirnya permainan ini masuk kedalam

even-even yang bergengsi seperti PORSENI, POPDA, POPNAS, PON dan PRO LIGA. Seseorang harus banyak berlatih mempelajari teknik-teknik dasar yang ada dalam permainan bolavoli dengan berbagai macam pola latihan, karena tidak mungkin seseorang akan bermain bolavoli jika tidak menguasai teknik dasar dari permainan bolavoli tersebut. Tehnik dasar memainkan bolavoli yang harus ditingkatkan adalah passing bawah, passing atas, smash dan spike, servis, dan bendungan (blocking) (Muttaqin et al., 2016). Pada intinya permainan bolavoli sangat bermanfaat bagi kehidupan masyarakat, khususnya bagi para pelajar, karena selain untuk mengembangkan minat dan bakat, juga dapat mengukir prestasi melalui permainan bolavoli ini. Untuk menjadi berprestasi, mereka harus menguasai teknik dan taktik dalam permainan bolavoli (Khotimah, 2020). Sedangkan pada prakteknya masih banyak sekali siswa yang belum menguasai teknik dasar tersebut, sehingga tidak dapat mengarahkan bola pada posisi yang diinginkan. Selain faktor diatas, faktor waktu yang tersedia yaitu hanya dua jam pelajaran dan banyaknya penguasaan keterampilan yang harus dikuasai oleh siswa, dengan keterbatasan waktu yang ada disekolah maka siswa kurang sekali untuk melakukan latihan-latihan, sebenarnya agar siswa terampil dalam permainan mereka harus sesering mungkin melakukan latihan-latihan atau aktif melakukan latihan.

Dari hasil pengamatan yang telah dilaksanakan permainan bolavoli di SDN 06 Tanjung Gunung pada teknik passing, hal itu dapat dilihat dari cara siswa saat bermain, saat mereka melakukan passing bawah masih ada beberapa terbilang belum sempurna, begitu pula teknik yang digunakan masih terkesan asal-asalan. Dari jumlah siswa yang ada hanya beberapa orang saja yang mampu melakukan passing dengan sempurna (teknik dan penguasaan bola), sementara siswa yang lain terkesan asal-asalan dalam melakukan passing bahkan bola tidak menyebrangi net ataupun melambung jauh dari lapangan.

Dalam rangka memperoleh teknik passing bawah yang baik dan proses peningkatan passing siswa, maka peneliti mencoba untuk memberikan keterampilan pada siswa yaitu dengan menggunakan latihan passing berpasangan yang bisa memotifasi siswa untuk lebih meningkatkan tehnik passing nya. Bicara tentang permainan bolavoli, salah satu yang memegang peranan penting adalah passing. Karena passing diibaratkan kunci berjalannya suatu permainan dalam permainan bola voli. Berdasarkan latar belakang diatas tentang penguasaan siswa dalam tehnik passing bawah dalam permainan bolavoli masih banyak yang mengalami kesulitan, maka peneliti sangat tertarik untuk meneliti lebih dalam tentang "Peningkatan Keterampilan Pasing Bawah Permainan Bola Voli Melalui Metode Sitaktif"..

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah metode diskriptif kuantitatif, dengan bentuk Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Fokus penelitian adalah guru Penjaskes dan siswa kelas kelas V SDN 06 Tanjung Gunung Kabupaten Kayong Utara sebanyak 38 siswa, serta guru Penjaskes sebagai teman kolaborasi dan pengamat. Pelaksanaan penelitian tindakan kelas ini melalui beberapa tahapan siklus I dan siklus II, tahapan tersebut terdiri dari perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, pengamatan tindakan, dan refleksi melalui tes dan observasi dengan menggunakan pendekatan analisis. Dalam menentukan kriteria

keberhasilan adalah 75% dari jumlah siswa yang mengikuti pembelajaran memiliki nilai dibawah 75 dengan atau cukup sesuai dengan KKM yang telah ditentukan. Desain penelitian yang digunakan dalam hal ini adalah analisis data dengan variable yaitu: (1) memperbaiki proses pembelajaran (2) hasil belajar siswa dalam mata pelajaran penjaskes khususnya materi passing bawah bola voli melalui penerapan metode sitektif dalam pembelajaran teknik dasar passing bawah. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu lembar observasi dan tes pengukuran. Tes passing bawah yang digunakan merujuk dari Nurhasan dan Ismaryati. Data tentang situasi belajar mengajar diambil pada saat dilaksanakannya penelitian dengan menggunakan lembar observasi. Data yang diperoleh dalam penelitian ini selanjutnya akan dianalisis secara kuantitatif dan kualitatif. Untuk analisis kuantitatif digunakan statistik deskriptif untuk mendeskripsikan karakteristik responden. Untuk analisis kualitatif digunakan kategorisasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Tes Pre-Implementasi

Sesuai dengan rancangan penelitian yang menerangkan bahwa sebelum diadakan tindakan, terlebih dahulu peneliti mengadakan tes awal (pre-implementasi). Hasil tes ini berfungsi sebagai data awal (input) bagi peneliti, dimana peneliti dapat mengetahui tingkat kemampuan keterampilan passing bawah yang dimiliki oleh siswa. Data ini merupakan kemampuan passing bawah murni testee (siswa) sebelum peneliti melakukan tindakan terhadap siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 06 Tanjung Gunung Kabupaten Kayong Utara.

2. Tindakan Siklus I

Untuk mengetahui peningkatan keterampilan passing bawah dalam permainan bola voli di SDN 06 Tanjung Gunung pada siswa kelas V dengan metode *Sitektif*, maka di evaluasi secara tertulis pada akhir pembelajaran. Hasil prestasi peningkatan keterampilan 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 23,4 menjadi 28,2. Pada Siklus I ini, keterampilan passing bawah siswa mengalami peningkatan sebesar 20,5 %, untuk lebih jelasnya, berikut tabel perbandingan nilai tes siswa.

Tabel 1. Perbandingan nilai Pre-Implementasi dengan siklus I

No	Nama	Pre-Implementasi	Siklus I
1	Responden	19	20
2	Responden	35	38
3	Responden	26	31
4	Responden	28	33
5	Responden	25	28
6	Responden	29	34
7	Responden	20	26

8	Responden	30	33
9	Responden	32	34
10	Responden	30	33
11	Responden	20	26
12	Responden	21	24
13	Responden	18	23
14	Responden	24	28
15	Responden	27	34
16	Responden	31	35
17	Responden	17	19
18	Responden	25	30
19	Responden	29	36
20	Responden	17	20
21	Responden	27	33
22	Responden	18	26
23	Responden	16	20
24	Responden	18	23
25	Responden	29	36
26	Responden	21	28
27	Responden	14	19
28	Responden	31	35
29	Responden	19	24
30	Responden	22	29
31	Responden	10	14
32	Responden	13	17
33	Responden	26	31
34	Responden	15	20
35	Responden	29	36
36	Responden	24	29
37	Responden	18	26
38	Responden	37	41
JUMLAH		890	1072
RATA-RATA		23,4	28,2

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

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

$$P = \frac{28,2 - 23,4}{23,4} \times 100 \%$$

$$P = \frac{4,8}{23,4} \times 100 \% = 20,5$$

Tabel 1. menunjukkan bahwa secara umum terjadi peningkatan keterampilan passing bawah dalam permainan bola voli pada siswa kelas kelas V SDN 06 Tanjung Gunung, pada Siklus I yaitu dari rata-rata pada Pre-Implementasi sebesar 23,4 menjadi 28,2. Jadi dapat disimpulkan bahwa, pada Siklus I terjadi peningkatan sebesar 20,5%. Namun pada Siklus I ini, siswa belum dinyatakan meningkat karena nilai aktifitas passing bawah masih belum mencapai 70% dari jumlah seluruh siswa. Dari jumlah 38 siswa, yang mendapat nilai A hanya 1 orang atau sebesar 2,6%, sedangkan yang mendapat nilai B ada 15 orang atau sebesar 39,4 % saja. Berarti jumlah siswa yang memenuhi kriteria ketuntasan baru sebesar 42% saja. Nilai ini belum mencapai 70% dari jumlah siswa. Maka dari itu perlu perbaikan untuk mendapatkan keterampilan passing bawah yang lebih baik, yang dilakukan pada siklus II agar mendapatkan hasil yang maksimal.

3. Tindakan Siklus II

Berdasarkan dari hasil evaluasi yang telah di laksanakan pada Siklus II, terdapat peningkatan prestasi siswa yang semula nilai rata-rata dari *Pre-Implementasi* sebesar 23,4 meningkat menjadi 33,9 pada Siklus II atau terjadi peningkatan sebesar 44,8 %, sebagaimana tampak pada tabel berikut.

Tabel 2. Perbandingan nilai Pre-Implementasi dengan Siklus II

No	Nama	Pre-Implementasi	Siklus I
1	Responden	19	25
2	Responden	35	41
3	Responden	26	34
4	Responden	28	37
5	Responden	25	32
6	Responden	29	38
7	Responden	20	32
8	Responden	30	38
9	Responden	32	40
10	Responden	30	38
11	Responden	20	35
12	Responden	21	32
13	Responden	18	29
14	Responden	24	33
15	Responden	27	39
16	Responden	31	40
17	Responden	17	23
18	Responden	25	36
19	Responden	29	39
20	Responden	17	27

21	Responden	27	38
22	Responden	18	34
23	Responden	16	25
24	Responden	18	32
25	Responden	29	44
26	Responden	21	36
27	Responden	14	25
28	Responden	31	39
29	Responden	19	32
30	Responden	22	37
31	Responden	10	19
32	Responden	13	26
33	Responden	26	36
34	Responden	15	27
35	Responden	29	41
36	Responden	24	35
37	Responden	18	30
38	Responden	37	45
JUMLAH		890	1289
RATA-RATA		23,4	33,9

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

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

$$P = \frac{33,9 - 23,4}{23,4} \times 100 \%$$

$$P = \frac{10,5}{23,4} \times 100 \% = 44,8 \%$$

Tabel 2. menunjukkan bahwa secara umum terjadi peningkatan keterampilan passing bawah dalam permainan bola voli pada siswa kelas V di SDN 06 Tanjung Gunung pada Siklus II, yaitu nilai rata-rata dari Pre-Implementasi 23,4 menjadi 33,9 pada siklus II. Jadi dapat di simpulkan bahwa pada Siklus II terjadi peningkatan sebesar 44,8%. Pada Siklus II ini pembelajaran passing bawah dengan menggunakan metode sitektif dinyatakan berhasil. Hal ini dapat dilihat dari hasil tes siklus II, dimana jumlah siswa yang mendapatkan nilai A sebanyak 4 orang atau sebesar 10,5%, sedangkan siswa yang mendapat nilai B sebanyak 24 orang atau sebesar 63,1%. Jadi jumlah siswa yang mendapat nilai A dan B adalah sebesar 73,6%, berarti

hanya 26,4% 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 keterampilan passing bawah 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 *Sitektif*. dengan demikian, efektifitas dari metode *Sitektif* telah terbukti dapat meningkatkan semangat belajar, melibatkan siswa secara aktif, dan meningkatkan keterampilan siswa khususnya pada pembelajaran passing bawah bola voli pada siswa kelas V di SDN 06 Tanjung Gunung.

4. Hasil Refleksi Siklus I

Berpijak pada tujuan pembelajaran keterampilan passing bawah bola voli, bahwa peneliti menerapkan metode pembelajaran passing bawah bola voli di kelas V SDN 06 Tanjung Gunung adalah untuk dapat membelajarkan keterampilan passing bawah siswa secara aktif, menciptakan semangat belajar siswa, serta dapat meningkatkan kemampuan keterampilan passing bawah dalam permainan bola voli, maka peneliti melakukan tahap refleksi. Tahap refleksi pembelajaran ini dilaksanakan setelah pelaksanaan pembelajaran (action) pada siklus I. Peneliti melakukan refleksi pembelajaran terhadap guru penjas dan siswa. Adapun hasil refleksi pembelajaran yang telah dilaksanakan pada siklus I ini adalah sebagai berikut :

1) Hasil refleksi dari guru penjas terhadap peneliti yang melakukan action.

(a) Pembelajaran yang telah di lakukan peneliti sudah baik, karena pembelajaran yang di berikan belum pernah diterapkan, pembelajaran yang sebelumnya hanya berupa ceramah tanpa mensimulasikan dan hanya berupa pemberian tugas (bermain sendiri). (b) Pemberian simulasi yang di sampaikan, membuat siswa bersemangat dan tidak merasa kesulitan untuk mencoba gerakan tehnik dasar passing bawah bola voli yang di sampaikan oleh peneliti. (c) Pembelajaran bola voli yang di lakukan oleh peneliti dapat meningkatkan keterampilan passing bawah bola voli siswa, dan siswa tidak mengalami kesulitan, karena materi yang diberikan dimulai dari tehnik dasar passing bawah bola voli tanpa menggunakan bola hingga dengan menggunakan bola, dengan demikian siswa merasa mudah dan bisa melakukannya. (d) Pemahaman siswa terhadap tehnik dasar passing bawah bola voli, membuat mereka bersemangat untuk melakukan latihan-latihan, bahkan mereka semakin aktif untuk mencoba melakukan latihan sendiri tanpa di paksakan. Dengan begitu metode *Sitektif* yang disampaikan peneliti dapat meningkatkan keterampilan passing bawah pada siswa.(e) Pada gerakan passing bawah bola voli, cara siswa menerima bola masih banyak yang menekuk tangannya, dan juga posisi kaki pada saat passing perlu diperbaiki.(f) Pada saat melakukan tes passing bawah siswa masih mengalami kesulitan untuk mengarahkan bola pada sasaran, sehingga latihan-latihan passing bawah dengan mengarahkan bola harus lebih ditingkatkan lagi.(g) Pembelajaran yang dilakukan peneliti perlu pengembangan, yaitu diberikannya variasi-variasi pembelajaran passing bawah bola voli, dengan tujuan agar siswa tidak merasa bosan.(h) 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.

2) Hasil refleksi terhadap siswa.

(a) Siswa merasa senang dengan pembelajaran yang dilakukan peneliti, karena proses pembelajaran dari pemanasan, penyampaian materi atau inti pembelajaran dan penutup kebanyakan belum pernah diajarkan oleh guru penjas (guru lain), yang membuat siswa antusias dan aktif dalam mengikuti latihan passing bawah bola voli. Karena senangnya, membuat mereka ingin mencoba kembali materi yang di sampaikan peneliti, karena mereka sudah merasa bisa melakukan tehnik dasar passing bawah pada bola voli; (b) Siswa merasa mudah di dalam menerima materi pembelajaran yang dilakukan peneliti, karena materi yang di sampaikan cukup jelas yaitu dengan adanya simulasi yang dilakukan peneliti; (c) Siswa merasa percaya diri pada waktu pelaksanaan tes, karena mereka yakin dengan keterampilan dasar yang di miliki mereka bisa melakukan tes dengan baik; (d) Siswa melakukan tes passing bawah bola voli dengan cara bersungguh-sungguh, karena mereka ingin melihat seberapa kemampuan keterampilan mereka pada passing bawah bola voli setelah mengikuti pembelajaran yang dilakukan peneliti; (e) Siswa tidak merasa kesulitan dalam melakukan passing bawah bola voli pada pembelajaran yang dilakukan peneliti, karena sistematika atau urutan-urutan pembelajaran yang dilakukan dengan jelas dan pemberian simulasi yang dilakukan guru benar dan mudah di pahami oleh peserta didik.

5. Hasil 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 :

1) Hasil refleksi guru penjas terhadap peneliti yang melakukan action

(a) Pembelajaran keterampilan passing bawah bola voli yang di lakukan peneliti tidak mengalami kesulitan, karena materi yang di berikan jelas dan dapat di terima oleh siswa; (b) Pembelajaran keterampilan passing bawah bola voli yang di lakukan peneliti membuat siswa bersemangat, karena metode pembelajaran yang di ajarkan mempunyai banyak variasi-variasi yang membuat siswa senang, bersemangat dan selalu aktif di dalam melakukan latihan-latihan; (c) 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; (d) Pembelajaran dengan metode Sitaktif (simulasi,praktek dan aktif) yang di lakukan peneliti dapat meningkatkan keterampilan passing bawah bola voli, karena siswa tidak merasa kesulitan dalam mempraktekkan tehnik dan variasi-variasi yang di berikan peneliti. Dengan demikian siswa semakin aktif dalam melakukan latihan-latihan.(e) 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 mempraktekkannya, semakin banyak siswa dalam mempraktekkannya maka keterampilan passing bawah akan semakin meningkat.

2) Hasil refleksi terhadap siswa

(a) Siswa merasa senang dalam pembelajaran keterampilan passing bawah dalam permainan bola voli, karena yang di berikan peneliti banyak menggunakan variasi.(b) Siswa merasa

mudah dalam mengikuti proses pembelajaran yang di berikan peneliti, sebab pembelajaran di mulai dengan tehnik dasar passing bawah 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.(c) Siswa merasa percaya diri dalam melakukan tes passing bawah, karena mereka yakin keterampilan dasar yang di miliki dan keaktifan mereka sudah baik, mereka juga termotivasi untuk saling mendapatkan nilai terbaik.(d) Siswa melakukan tes passing bawah dengan bersungguh-sungguh, karena mereka ingin melihat seberapa kemampuan keterampilannya. Mereka sangat yakin dengan melakukan tes passing bawah bola voli dengan bersungguh-sungguh akan menghasilkan nilai yang memuaskan Siswa SD Negeri 06 Tanjung Gunung kelas V di dalam melakukan passing bawah bola voli tidak merasa kesulitan.

PEMBAHASAN

Sekolah adalah tempat diselenggarakannya proses belajar mengajar secara formal, dimana terjadi transformasi ilmu pengetahuan dari para guru atau pengajar kepada anak didiknya (Fanani, 2020). Sesuai dengan rancangan penelitian yang menerangkan bahwa sebelum diadakan tindakan penilaian, terlebih dahulu peneliti mengadakan tes awal (pre-implemmentasi). Hasil tes ini berfungsi sebagai data awal (*input*) bagi peneliti, yang mana penelitian ini merujuk pada penelitian yang telah dilakukan sebelumnya pada cabor yang lain. Dan menghasilkan peningkatan terhadap siswa yang di test menggunakan metode tersebut. Untuk mengetahui peningkatan keterampilan passing bawah dalam permainan bola voli di SDN 06 Tanjung Gunung pada siswa kelas V dengan metode *Sitektif*, maka di evaluasi secara tertulis pada akhir pembelajaran. Metod *sitektif* memberikan kesempatan unutm anak belajar secara bertahap, sehinga dapat meningkatkan kemampuan anak dalam mempraktikkan materi yang diberikan (Andriyani et al., 2015).

Hasil prestasi peningkatan keterampilan 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. Peningkatan hasil keterampilan passing bawah 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 *Sitektif*. dengan demikian, efektifitas dari metode *Sitektif* telah terbukti dapat meningkatkan semangat belajar, melibatkan siswa secara aktif, dan meningkatkan keterampilan siswa khususnya pada pembelajaran passing bawah bola voli pada siswa kelas V di SDN 06 Tanjung Gunung.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya, tentang pembelajaran keterampilan passing bawah bolavoli pada siswa kelas V SDN 06 Tanjung Gunung dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut (1) Penerapan metode *Sitektif* dapat membuat siswa aktif melakukan latihan-latihan passing bawah bolavoli, karena siswa dapat melakukan latihan sendiri tanpa paksaan, dengan demikian dapat meningkatkan keterampilan passing bawah

siswa;(2)Penerapan metode *Sitektif* terbukti dapat meningkatkan keterampilan passing bawah dalam permainan bolavoli. Hal ini terbukti dengan adanya peningkatan keterampilan passing bawah yang cukup signifikan, yaitu pada siklus I dengan nilai rata-rata 28,2, jadi peningkatannya sebesar 20,5 %. sedangkan nilai rata-rata pada siklus II adalah 33,9, jadi peningkatannya sebesar 44,8 %;(3)Pemberian latihan keterampilan dasar passing bawah bolavoli dan pemberian berbagai macam variasi passing membuat siswa senang dalam mengikuti pembelajaran.

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan dalam penelitian ini, dapat disarankan sebagai berikut (1) Untuk meningkatkan keterampilan passing bawah dalam permainan bolavoli dapat menggunakan metode *Sitektif* (Simulasi, Praktek, Aktif);(2) Guru penjaskes diharapkan dapat mengembangkan kreatifitas dan lebih inovatif pada proses pembelajaran dalam upaya meningkatkan kompetensi siswa;(3)Meningkatkan pembelajaran keterampilan dasar passing bawah dalam permainan bolavoli dalam penelitian ini masih banyak berbagai persoalan yang belum teridentifikasi dan terpecahkan, maka diharapkan adanya penelitian lebih lanjut guna memperbaiki mutu pembelajaran dalam arti luas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada serta Tim KKGO PENJASKES Kecamatan Sukadana. Pihak sekolah yang memberikan izin penelitian dari awal hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani, Y., Hamdy, M. R., & Wakidi. (2015). Penerapan Pembelajaran Lempar Cakram Gaya Menyamping Menggunakan Metode Sitektif Dalam Rangka Menumbuhkan Minat Dan Kreativitas Gerak Siswa Kelas Xi Akuntansi 1 Smk Negeri 1 Nanga Pinoh. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Rekreasi (Penjaskesrek)*, 47–56.
<http://jurnalstkipmelawi.ac.id/index.php/IPJKR/article/view/69/147>
- Arikunto, S. 2006, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi VI)*, Jakarta: PT Rineka Cipta
- Beutelstahl Dieter, 1978, *Belajar Bermain Bola Voli*, Bandung; Pionir Jaya.
- DEPDIKNAS, 2001, *Kamus Besar Bahasa Indonesia (Edisi 3)*, Jakarta : Balai Pustaka.
- Dewan wasit PP PBVSI, 2005, *Peraturan Permainan Bola Voli*, Jakarta. PBVSI.
- Fanani, Z. (2020). Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Passing Permainan Bola Voli Melalui Metode Drill. *Education Journal : Journal Educational Research and Development*, 4(2), 111–126. <https://doi.org/10.31537/ej.v4i2.345>
- Herdiana, 2008, *Asyik Bermain Bola Voli*, Jakarta Timur: PT Inti Media Ciptanusantara.
- Khotimah, N. (2020). Penerapan Metode Drill Untuk Meningkatkan Keterampilan Passing Atas Bola Voli Siswa Smpn 4 Tapung Hilir. *Journal of Education and Teaching*, 1(1), 16. <https://doi.org/10.24014/jete.v1i1.7895>
- Muttaqin, I., Winarno, M. E., & Kurniawan, A. (2016). Pengembangan Model Latihan Smash Bolavoli Pada Kegiatan Ekstrakurikuler di SMPN 12 Malang. *Pendidikan Jasmani, Volume 2(Nomor 02)*, 257–172.

<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.17977/pj.v26i2.7505.g3425>

Sajoto, M. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Dahara Prize.

Suhairi, M., & Dewi, U. (2021). *Variasi dan Kombinasi Teknik Dasar Permainan Bolavoli untuk Pegangan Guru dan Pelatih*. Putra Pabayo Perkasa. <https://doi.org/ISBN: 9786239538187>

Rusdiyanto & Setyo Budiwanto, 2008, *Dasar-Dasar Kepeleatihan Olah Raga*, Malang: Laboratorium Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang..

Yohanes Uray, Koesnadi & Setyo Budiwanto, 1988, *Macam-Macam Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Olahraga & Kesehatan*, Malang: Laboratorium Pendidikan Olahraga & Kesehatan FIP IKIP Malang.