



Penerapan Metode Bertahap Untuk Meningkatkan Keterampilan dan Hasil Belajar *Passing* dalam Permainan Bola Voli

Kusmiran

SMP Negeri 1 Jekulo

Abstract

Received: 13 Agustus 2022

Revised: 16 Agustus 2022

Accepted: 21 Agustus 2022

The purpose of this study was to obtain empirical data on the application of the step-by-step method to improve skills and learning outcomes of passing in volleyball games. This research is a classroom action research (CAR), which uses direct observational data on the learning process. The results show that through the application of the stepwise method in learning the basic techniques of volleyball passing, it can improve the learning outcomes of students' passing knowledge and skills in grades VII-H of junior high school. State 1 Jekulo. This is indicated by an increase in learning outcomes of knowledge and skills.

Keywords: *Method, skill, passing, volleyball.*

(*) Corresponding Author: kusmiran.smp3@gmail.com

How to Cite: Kusmiran, K. (2022). Penerapan Metode Bertahap Untuk Meningkatkan Keterampilan dan Hasil Belajar *Passing* dalam Permainan Bola Voli. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(16), 654-663. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7117762>

PENDAHULUAN

Olahraga di sekolah dipandang sebagai alat pendidikan yang mempunyai peran pencapaian tujuan belajar mengajar secara keseluruhan. Kegiatan olahraga pada umumnya dapat dipandang dari empat dimensi yaitu : (1) olahraga rekreatif yang menekankan tercapainya kesehatan jasmani dan rohani dengan tema khas seperti pencapaian kesegaran jasmani dan pelepasan ketegangan hidup sehari-hari, (2) olahraga pendidikan yang menekankan pada aspek pendidikan, yaitu olahraga merupakan alat untuk mencapai tujuan pendidikan, (3) olahraga kompetitif menekankan kegiatan perlombaan dan pencapaian prestasi, dan (4) olahraga profesional yang menekankan tercapainya keuntungan material. Dari keempat macam kegiatan olahraga tersebut, tentunya setiap orang mempunyai tujuan yang berbeda-beda dalam melakukan kegiatan olahraga.

Tujuan umum dari pendidikan jasmani diklasifikasikan menjadi empat kelompok yaitu: (1) perkembangan fisik, (2) perkembangan gerak, (3) perkembangan mental dan, (4) perkembangan sosial (Adang Suherman, 2000:23). Melalui pendidikan jasmani diharapkan dapat merangsang perkembangan dan pertumbuhan jasmani siswa, merangsang perkembangan sikap, mental, sosial, emosi yang seimbang serta keterampilan gerak siswa. Pentingnya peranan pendidikan jasmani di sekolah maka harus diajarkan secara baik dan benar. Oleh karena itu, dalam membelajarkan pendidikan jasmani diharapkan dapat merangsang perkembangan dan pertumbuhan siswa. Untuk mencapai hal tersebut, maka materi-materi dalam pendidikan jasmani dari sekolah tingkat paling rendah hingga atas telah diatur dalam kurikulum pendidikan jasmani (Adang Suherman,



2000:23). Seorang guru dituntut memiliki kreativitas dalam menyusun suatu perencanaan program pengajaran teknik gerakan dari yang sederhana kearah yang lebih kompleks, agar tujuan pembelajaran dapat tercapai. Oleh karena itu. Seorang guru harus mengetahui dan memahami bentuk-bentuk permainan yang cukup sederhana dan mampu menerapkan metode pembelajaran yang tepat, sehingga mudah dipahami.

Pendidikan jasmani di sekolah menengah pertamama (SMP), khususnya cabang olahraga bola voli, masih sulit diajarkan dalam bentuk aturan cabang olahraga yang sesungguhnya, karena tingkat perkembangan fisik anak masih belum mampu mengatasi beban berat, seorang guru pada umumnya kurang memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi proses belajar motorik siswa. Pembelajaran yang tidak memperhatikan taraf perkembangan dan pertumbuhan siswa akan mempengaruhi perkembangan motorik karena siswa belum siap, dan belum memiliki kekuatan yang memadai dalam pembelajaran tersebut. Selain itu, faktor lain yang mempengaruhi tidak tercapainya hasil prestasi (belajar) yang maksimal dalam permainan vola voli dikarenakan rendahnya minat siswa terhadap permainan bola voli, setelah dilakukan observasi rendahnya minat siswa terhadap permainan bola voli ini disebabkan karena kurangnya variasi dan inovasi baik permainan maupun bentuk kegiatan dalam pembelajaran teknik dasar bola voli.

Upaya meningkatkan kemampuan passing dalam permainan bola voli, seorang guru dituntut memiliki kreatifitas dalam menerapkan metode yang tepat sesuai dengan kondisi siswa. Metode mengajar yang tepat sesuai dengan kondisi perkembangan motorik siswa, Salah satu metode pembelajaran yang dapat diterapkan adalah metode pembelajaran latihan secara bertahap, metode pembelajaran ini merupakan bentuk latihan keterampilan yang dilakukan secara bertahap. Bentuk latihan keterampilan secara bertahap diasumsikan baik untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar siswa dalam bermain bola voli, terutama dalam usia muda. Bentuk latihan *bertahap* yang bersifat pengulangan pengulangan gerak yang terus-menerus, di mana intensitas siswa dalam bergerak menjadi semakin meningkat, diharapkan akan mampu diarahkan dan membentuk sikap dasar siswa dalam bergerak. Selain itu juga dapat mendisiplinkan dan mengotomatisasikan gerak siswa, dan secara menyeluruh dapat meningkatkan prestasi ekstrakurikuler bola voli di sekolah. Kelebihan dari metode *bertahap* yaitu: 1) *bertahap* digunakan sampai gerakan yang benar bisa dilakukan secara otomatis atau menjadi terbiasa, serta menekankan pada keadaan tertentu gerakan itu harus dilakukan. 2) Siswa diarahkan agar berkonsentrasi pada kebenaran pelaksanaan gerakan serta ketepatan penggunaannya. 3) Selama pelaksanaan *bertahap* perlu selalu mengoreksi agar perhatian tetap tertuju pada kebenaran gerak. 4) Pelaksanaan *bertahap* disesuaikan dengan bagian-bagian dari situasi permainan olahraga yang sebenarnya. Hal ini bisa menimbulkan daya tarik dalam latihan. 5) Perlu dilakukan latihan peralihan dari situasi *bertahap* ke situasi permainan yang sebenarnya. 6) Suasana kompetitif perlu diciptakan dalam pelaksanaan *bertahap*, tetapi tetap ada kontrol kebenaran gerakannya.

Pada prinsipnya, pemilihan metode pembelajaran Penjasorkes harus memperhatikan kesesuaian dengan materi dan karakteristik siswa sebagai subjek yang belajar. Guru hendaknya memperhatikan berbagai kemungkinan pendekatan

yang dapat ditempuh agar seluruh kebutuhan siswa dalam pembelajaran dapat terakomodasi. Guru hendaknya selalu memilih cara agar anak yang kurang terampil juga tetap menyukai latihan dan memperoleh pengalaman sukses. Kriteria keberhasilan juga harus disesuaikan dengan kemampuan anak (Kusuma,2010:5).

Metode Pembelajaran Secara Bertahap

Latihan secara bertahap merupakan bentuk latihan keterampilan yang dilakukan secara bertahap dari keterampilan yang dipelajari. Bentuk keterampilan yang dipelajari dipilah-pilah ke dalam bentuk gerakan yang lebih mudah dan sederhana. Latihan secara bertahap merupakan cara pendekatan dimana mula-mula siswa diarahkan untuk mempraktekkan secara bertahap dari keseluruhan rangkaian gerakan, dan setelah bagian-bagian gerakan dikuasai baru mempraktekannya secara keseluruhan (Semiawan, 2008:34).

Pembelajaran latihan secara bertahap atau disebut dengan metode latihan terdistribusi progresif (*distributed progressive*) merupakan prosedur dan cara-cara pemilihan latihan dan penataan menurut kadar kesulitan dan kompleksitas. Didalam pembelajaran latihan secara bertahap ini guru berusaha untuk mengarahkan dan mengorganisir latihan sesuai dengan tujuannya demi kesuksesan proses pembelajaran. Tahap demi tahap diajarkan atau diberika guna penguasaan materi yang lebih maksimal. Diharapkan dari adanya pembelajaran latihan secara bertahap, pemberian materi dapat terserap sempurna oleh peserta didik (Semiawan, 2008:55).

Pembelajaran permainan bola voli

Olahraga bola voli sebagai bagian dari mata rantai materi pendidikan jasmani dalam arti kata merupakan bagian dari materi pendidikan jasmani secara keseluruhan. Bila dikategorikan, maka olahraga bola voli termasuk dalam olahraga yang bercirikan permainan. Sebagaimana karakteristiknya permainan bola voli mengandung unsur keterampilan gerak yaitu berupa teknik-teknik memainkan bola di dalam permainan bola voli.

Syarat utama agar dapat bermain bola voli adalah menguasai teknik dasar bermain bola voli. Teknik dasar bola voli pada dasarnya merupakan suatu upaya seorang pemain untuk memainkan bola berdasarkan peraturan dalam permainan bola voli. Teknik dasar bola voli merupakan suatu gerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam permainan bola voli. Teknik dalam permainan bola voli merupakan aktivitas jasmani yang menyangkut cara memainkan bola dengan efektif dan efisien sesuai peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal.

Teknik dasar bermain bola voli pada prinsipnya terdiri dua macam yaitu, teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Teknik tanpa bola berupa gerakan khusus yang mendukung teknik dengan bola, sedangkan teknik dengan bola adalah cara memainkan bola dengan anggota badan secara efektif dan efisien sesuai dengan peraturan yang berlaku. Teknik tanpa bola dan teknik dengan bola merupakan dua komponen yang tidak dapat dipisahkan dalam bermain bola voli. Keterkaitan antara teknik tanpa bola dan teknik dengan bola didasarkan kebutuhan dalam permainan.

Teknik dasar bermain bola voli menurut Suharno HP.(1991: 23) dibedakan menjadi dua yaitu: Teknik tanpa bola terdiri atas: (1) Sikap siap normal, (2) Pengambilan posisi yang tepat dan benar, (3) Langkah kaki gerak kedepan, kebelakang, kesamping kiri, ke samping kanan, (4) Langkah kaki untuk awalan *smash* dan *block*, (5) Gerak tipuan. Teknik dengan bola terdiri atas: (1) *Servis* untuk penyajian bola pertama, (2) *Passing* bawah berguna untuk *passing* dan umpan bertahan, (3) *Passing* atas berguna untuk umpan dan *passing*, (4) Umpan untuk menyajikan bola ke *smasher*, (5) *Smash* untuk menyerang/mematikan lawan, (6) *Block*, pertahanan di net.

Passing permainan bola voli

Passing merupakan operan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya. Hal ini sesuai dengan pendapat Soedarwo dkk (2000:8) yang menyatakan bahwa, “*Passing* didalam permainan bola voli adalah usaha ataupun upaya seorang pemain bola voli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk mengoperkan bola yang dimainkannya itu kepada teman seregunya untuk dimainkan dilapangan sendiri”. Sedangkan menurut M. Yunus (1992:80) mengemukakan bahwa “*Passing* adalah mengoperkan kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan”. Oleh karena itu, menguasai teknik dasar *passing* bola voli merupakan faktor yang penting dan harus dipahami serta dikuasai dengan benar.

Passing merupakan teknik dasar bola voli yang paling awal diberikan dalam mengajar atau melatih bola voli. G. Durrwachter (1990:52) menyatakan, “teknik *passing* bawah bagi anak didik dirasakan lebih wajar, gampang dan terutama lebih aman pada saat menerima bola yang keras, dibandingkan dengan gerak *passing* atas yang memerlukan sikap tangan dan jari khusus”. Dengan demikian *passing* bawah memiliki keuntungan yang lebih baik jika dibandingkan dengan *passing* atas. Hal ini dapat dilihat dalam permainan, jika menerima *servis* atau *smash* yang keras dan tajam harus dilakukan dengan *passing* bawah. Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan, *passing* bawah dan *passing* atas adalah teknik dasar memainkan bola dengan menggunakan kedua tangan, dimana perkenaan bola yaitu pada kedua lengan bawah yang bertujuan untuk mengoperkan bola kepada teman seregunya untuk dimainkan ke lapangan sendiri atau sebagai awal melakukan serangan.

Passing merupakan satu pola gerakan yang diawali persiapan, pelaksanaan dan sikap akhir yang di rangkaian secara baik dan harmonis agar *passing* yang dilakukan menjadi lebih baik dan sempurna. Untuk mencapai hal tersebut seorang siswa harus menguasai teknik *passing*. Teknik *passing* bawah dilakukan dengan cara jari sejajar dan jari-jari tangan yang satu membungkus jari-jari tangan lainnya. Semua penerimaan bola dengan teknik ini sebaiknya bola di sentuh persis sedikit lebih atas dari pergelangan tangan. Sikap lengan dan tangan diupayakan seluas mungkin dari kedua siku sebaiknya disejajarkan untuk mencegah terjadinya pergeseran yang memberikan kemungkinan arah bola yang dikehendaki tidak melenceng. Sikap kaki dibuka selebar bahu, dan salah satu kaki berada di depan. Ketika bola datang cepat dan sangat menukik, maka gunakan sikap penjagaan rendah, demikian pula jika bola datang tidak terlalu cepat dan rendah gunakan sikap penjagaan menengah (Amung ma'mun dan Toto Subroto, 2001: 57).

Teknik *passing* atas cara melakukannya dengan posisi kedua tangan diatas dahi/kepala, jari-jari tangan terbuka, kedua ibu jari dan jari telunjuk membentuk segitiga, pekenaan bola pada buku-buku jari (bukan telapak tangan) dengan siku mengeper, posisi lutut ditekuk kemudian pada saat mendorong bola lutut mengeper, pandangan ke arah bola. Dalam melakukan umpan *smash*, *passing* tepat digunakan adalah *passing* atas karena teknik gerakan *passing* atas lebih mudah mengarah bola. Sikap akhir Setelah bola

berhasil di *passing* maka segera diikuti pengambilan sikap siap normal kembali dengan tujuan agar dapat bergerak lebih cepat untuk menyesuaikan diri dengan keadaan.

Tabel 1. Kriteria Normal Penilaian Tes Hasil Belajar *Passing* permainan Bola voli

Jumlah Skor	Nilai	Kategori
42-48	90	Baik sekali
35-41	80	Baik
28-34	70	cukup
21-27	60	kurang
12-20	50	Kurang sekali

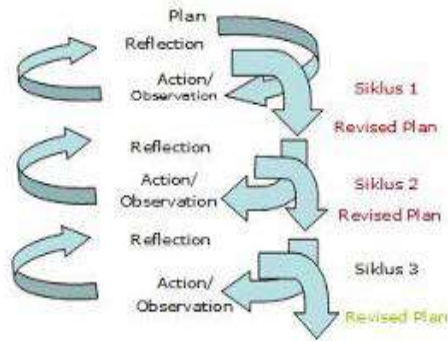
Langkah Metode Pembelajaran secara bertahap

Pembelajaran latihan secara bertahap pada peningkatan keterampilan teknik *passing* bola voli dapat dilakukan setelah siswa memiliki pengetahuan dan keterampilan satu pola gerakan *passing* yang diawali dengan gerakan persiapan, pelaksanaan gerak dan sikap akhir dengan teknik tanpa bola maupun tehnik menggunakan bola. Adapun beberapa jenis langkah Metode pembelajaran secara bertahap dalam meningkatkan *passing* dalam permainan bola vola adalah sebagai berikut :

1. Tehnik latihan bertahap individual, siswa dapat melakukan *passing* bawah dan *passing* atas kearah dinding atau lantai dengan membuat titik ketepatan *passing* didinding atau lantai. Latihan bertahap individual dapat dilakukan dengan variasi *passing* bawah dan *passing* atas. Di sini diharapkan ketika siswa dapat secara sempurna menerapkan teknik *passing* dan dapat mengenai tepat sasaran, selanjutnya siswa juga dapat diarahkan guru mencoba kombinasi dan variasi *passing* bawah dan *passing* atas dengan teknik bertahap menggunakan jarak dengan teknik *passing* tanpa bola maupun menggunakan bola yang benar.
2. Tehnik latihan *passing* bertahap dengan berpasangan menggunakan jarak Misalnya metode pembelajaran secara bertahap dengan jarak 3 sampai 6 meter pada permainan bola voli. Siswa diminta untuk melakukan *passing* bawah dan *passing* atas dengan jarak titik *passing* secara bertahap. Dimulai dari titik berjarak 3 meter dari garis tengah, setelah siswa melakukan 10 kali, kemudian ditambah 1 meter ke belakang, dan seterusnya sampai jarak titik *passing* ke garis tengah sejauh 6 meter. Di sini diharapkan ketika siswa dapat secara sempurna menerapkan teknik *passing* dan dapat mengenai sasaran tepat, siswa dapat mencoba dengan jarak lebih jauh dengan teknik yang benar. Selanjutnya siswa dapat diarahkan mencoba latihan *passing* dengan membentuk satu kelompok kecil 4-6 orang siswa melakukan teknik *passing* variasi.
3. Teknik latihan keterampilan *passing* bertahap permainan, dalam metode bertahap permainan siswa dibentuk beberapa kelompok untuk melakukan *passing* bawah maupun *passing* atas harapan bola diharapkan dalam permainan bertahap ini bola tidak boleh menyentuh lantai atau jatuh, siswa dapat dengan bebas mengarahkan kepada teman dalam satu kelompok, tehnik latihan permainan bertahap dapat dilanjutkan dalam permainan bola voli dilapangan dengan dibatasi net dengan modifikasi peraturan dan teknik dalam permainan bola voli.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK), yang menggunakan data pengamatan secara langsung terhadap proses pembelajaran. Subyek pada penelitian ini adalah siswa kelas VII-H SMP Negeri 1 Jekulo Kabupaten Kudus sejumlah 36 siswa. Penelitian ini dilaksanakan selama satu semester, melalui beberapa tahapan dalam tiga siklus yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan tindakan, dan refleksi. Data yang diperoleh kemudian dianalisis. Adapun skema tindakan sebagai berikut :



Gambar 1. Desain PTK dalam Pendidikan Jasmani dan Kepelatihan Olahraga
 Sumber: Agus Kristiyanto, 2010:19

1. Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian tindakan kelas (PTK) ini terdiri dari tes dan observasi. 1) Observasi dipergunakan sebagai teknik untuk mengumpulkan data tentang aktivitas siswa dan guru selama kegiatan belajar mengajar saat menggunakan metode bertahap dalam pembelajaran Permainan bola voli teknik dasar passing bawah dan passing atas. 2) Dokumentasi diperlukan untuk mengumpulkan data dengan cara membuat lembar penilaian siswa, foto dan video mengenai keterampilan teknik dasar *passing* bawah dan *passing atas* bola voli yang dilakukan. 3) Tes Dipergunakan untuk mendapatkan data tentang hasil keterampilan *passing* bawah dan *passing* atas bola voli yang dilakukan siswa.

2. Analisis Data

Untuk mengetahui keefektifan suatu metode dalam kegiatan pembelajaran perlu diadakan analisis data. Pada penelitian ini menggunakan teknik analisa deskriptif kualitatif, yaitu suatu metode penelitian yang bersifat menggambarkan kenyataan atau fakta sesuai dengan data yang diperoleh dengan tujuan untuk mengetahui hasil belajar yang dicapai siswa juga untuk memperoleh respon siswa terhadap kegiatan pembelajaran serta aktivitas siswa selama proses pembelajaran *passing* bawah dan *passing* atas dengan menggunakan metode latihan bertahap.

$$P = \frac{\Sigma \text{Siswa tuntas belajar}}{\Sigma \text{Siswa}} \times 100\%$$

3. Data Kuantitatif

Data kuantitatif berupa hasil belajar pengetahuan, keterampilan dianalisis dengan menggunakan teknik analisis deskriptif persentase dengan menentukan presentasi ketuntasan belajar dan mean (rerata) kelas. Adapun penyajian data kuantitatif

dipaparkan dalam bentuk presentasi dan angka. Rumus untuk menghitung persentase ketuntasan belajar adalah sebagai berikut:

4. Instrumen Evaluasi

Dalam penilaian kognitif siswa diberikan soal tertulis sejumlah 6 soal yang berkaitan dengan bola voli mini. Adapun rubrik penilaiannya adalah sebagai berikut:

Tabel. 2 Instrumen penilaian pengetahuan

No	Soal	Skor Perolehan		
		1	2	3
1	Jelaskan cara melakukan gerakan awal <i>passing</i> bawah			
2	Jelaskan cara melakukan gerakan awal <i>passing</i> atas !			
3	Jelaskan gerakan pada saat perkenaan bola pada <i>passing</i> bawah			
4	Jelaskan gerakan pada saat perkenaan bola <i>passing</i> atas			
5	Jelaskan gerakan akhir pada <i>passing</i> bawah			
6	Jelaskan gerakan akhir <i>passing</i> atas			
Skor Perolehan				
SKOR MAKSIMAL			18	

Keterangan :

1. Siswa menjawab dengan jawaban yang tepat skor 3
2. Siswa menjawab dengan jawaban kurang tepat skor 2
3. Siswa menjawab dengan jawaban tidak tepat skor 1

Pada penilaian keterampilan dalam penelitian tindakan kelas (PTK) ini menggunakan instrumen yang bertujuan untuk mengetahui keterampilan siswa dalam melakukan gerak teknik dasar *passing* bawah dan *passing* atas. Adapun rubrik penilaiannya adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Instrumen penilaian keterampilan

No.	Indikator	Passing (.....)			
		1	2	3	4
1	Sikap Awal				
2	Sikap Saat Perkenaan Bola (Pelaksanaan)				
3	Sikap Akhir				
SKOR PEROLEHAN					
SKOR MAKSIMAL					

5. Nilai Akhir

Nilai akhir diperoleh dengan cara memberikan bobot penilaian pada penilaian pengetahuan sebesar 40%, untuk penilaian keterampilan sebanyak 60%. Hal ini

dikarenakan dalam pembelajaran Penjasorkes lebih ditekankan pada aspek keterampilan, sehingga didapatkan rumus untuk nilai akhir adalah sebagai berikut:
 $N \text{ akhir} = N \text{ pengetahuan} \times 40\% + N \text{ keterampilan} \times 60\%$

Tabel 4. Indikator Analisis Hasil Belajar

Capaian Pembelajaran	Tujuan	Kualifikasi	Tingkatan Pembelajaran	Keberhasilan
95-100%		Sangat Baik (A)	Berhasil	
85-94%		Baik (B)	Berhasil	
78-84%		Cukup (C)	Berhasil	
60-74%		Kurang (D)	Tidak Berhasil	

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penilaian pengetahuan dan penilaian keterampilan teknik dasar *passing* pada permainan bola voli melalui penerapan model bertahap dari siklus I, siklus II dan siklus III dapat disimpulkan untuk siklus I pembelajaran belum berhasil karena belum memenuhi standar ketuntasan belajar 85,00% dari jumlah siswa keseluruhan. Pada siklus II pembelajaran sudah berjalan dengan baik, anak sudah antusias dalam pembelajaran akan tetapi masih adasiswa kurang percaya diri. Sedang pada siklus III proses pembelajaran lebih meningkat dengan adanya perbaikan dalam pembelajaran dan pemberian materi pada siklus I dan siklus II, pada siklus III siswa mampu mencapai KKM lebih dari 85,00%.

Berdasarkan hasil observasi, penilaian aspek pengetahuan dan keterampilan pada penelitian tindakan kelas (PTK), peneliti melakukan analisis dan refleksi sebagai berikut:

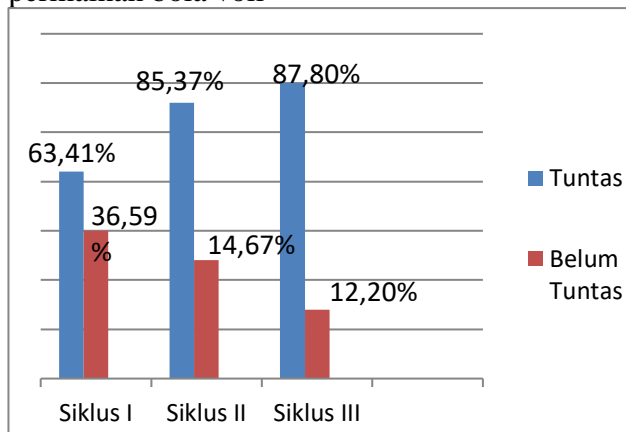
1. Nilai keterampilan

Kemampuan siswa melakukan *Passing* bawah dan *passing* atas, menunjukkan peningkatan kemampuan yaitu terdapat 34 siswa atau 94,04% yang berada di atas batas nilai ketercapaian dan 2 siswa atau 5,88,% masih berada di bawah batas nilai ketercapaian. Angka ini menunjukkan target keberhasilan 94% sudah tercapai.

2. Nilai pengetahuan

Selanjutnya berdasarkan hasil observasi dan penilaian aspek pengetahuan dalam kemampuan penguasaan materi *passing* bawah dan *passing* atas permainan bola voli siswa kelas VII-H SMP Negeri 1 Jekulo menunjukkan peningkatan penguasaan materi *passing* pada permainan bola voli hal ini dapat diketahui bahwa nilai yang menunjukkan ketuntasan 87,80% atau 33 siswa dari jumlah keseluruhan siswa, ini berarti hanya terdapat 3 siswa atau 12,20% belum mencapai batas KKM yaitu nilai 78. Jumlah siswa yang mendapat nilai diatas 78 menjadi bukti peningkatan hasil belajar *passing* bawah dan *passing* atas melalui penerapan model bertahap meningkatkan keterampilan dan hasil belajar *passing* dalam permainan bola voli.

Gambar 2. tingkat keberhasilan penerapan metode bertahap keterampilan *passing* permainan bola voli



KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui penerapan metode bertahap pada pembelajaran teknik dasar *passing* permainan bola voli dapat meningkatkan hasil belajar pengetahuan dan keterampilan *passing* pada siswa kelas VII-H SMP Negeri 1 Jekulo. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan hasil belajar pengetahuan dan keterampilan. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber belajar dalam menerapkan metode dalam pembelajaran Penjasorkes, diharapkan guru dapat terus meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani dengan berinovasi memberikan berbagai metode pembelajaran agar pembelajaran menjadi menarik dan siswa tidak merasa jenuh, sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas (PTK), penerapan metode bertahap dalam meningkatkan keterampilan dan hasil belajar, dapat disampaikan beberapa saran antara lain sebagai berikut:

- 1) Pendekatan pembelajaran dengan metode bertahap dalam meningkatkan keterampilan lebih menyenangkan buat siswa karena adanya inovasi dalam pembelajaran dan setiap pembelajaran hendaknya disertai media penunjang yang memadai sehingga siswa lebih memahami materi yang sedang disampaikan.
- 2) Guru hendaknya terus berusaha untuk meningkatkan kemampuannya dalam mengembangkan materi, menyampaikan materi, serta dalam mengelola kelas, sehingga kualitas pembelajaran yang dilakukannya dapat terus meningkat seiring dengan peningkatan kemampuan yang dimilikinya. Selain itu, guru hendaknya mau membuka diri untuk menerima berbagai bentuk masukan, saran, dan kritikan agar dapat lebih memperbaiki kualitas mengajarnya.
- 3) Guru hendaknya dapat menerapkan metode yang tepat untuk menyampaikan materi pembelajaran.
- 4) Guru hendaknya kreatif dan inovatif dalam menyajikan materi dan memodifikasi peralatan yang digunakan dalam pembelajaran penjas.

DAFTAR PUSTAKA

- Yulia Dwi dan Pratiwi Endang.2020. *Pembelajaran bola Voli Untuk Mahasiswa dan Umum*. Bening Media Publishing. Palembang.
- Winarno.M.E.2006. *Tes keterampilan Olahraga*. Laboratotrium Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Pendidikan Universitas Negeri Malang. Malang.
- Sepdanius Endang, Sazeli Muhammad dan Komaini Anton.2018. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Devisi Buku Perguruan Tinggi Rajawali Pres. PT RajaGrafindo Persada. Depok.
- Agus Kristiyanto. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas Dalam Pendidikan Jasmani dan Kepelatihan Olahraga*. Jakarta
- Agus Mukholid. 2004. *Pendidikan Jasmani*. Surakarta : Yudistira
- Pusat Kesegaran jasmani Depdiknas tahun 2003. **Survey Nasional Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah**. Depdiknas. Jakarta.
- Lutan, Rusli dan Hartoto. 2004. *Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat*. Jakarta: Departemen Pendidikan
- Amung Ma'mum & Toto Subroto. 2001. *Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam Permainan Bolavoli Konsep & Metode Pembelajaran*. Jakarta : Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah