



## Meningkatkan Keterampilan Melakukan Permainan Bola Voli Melalui Metode Demonstrasi

Muh. Ainul Akbar<sup>1</sup>, Juhanis<sup>2</sup>, Rapiha Aup<sup>3</sup>

<sup>1</sup>PJKR Universitas Negeri Makassar

Email : [1muhainulakbar@gmail.com](mailto:1muhainulakbar@gmail.com)

<sup>2</sup>PJKR Universitas Negeri Makassar

Email : [2juhanis@unm.ac](mailto:2juhanis@unm.ac)

<sup>3</sup>PJKR UPT SPF SMPN 24 Makassar

Email : [3rapihaup91@guru.smp.belajar.id](mailto:3rapihaup91@guru.smp.belajar.id)

### Artikel info

*Received; 02-03-2025*

*Revised; 03-04-2025*

*Accepted; 04-05-2025*

*Published; 25-05-2025*

### Abstrak

Permainan Bola Voli juga menjadi salah satu materi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang di ajarkan di Kelas. Namun, ada banyak siswa yang kurang bersemangat dalam melaksanakan kegiatan olahraga. Sehingga ketrampilan yang di miliki siswa dalam hal Permainan Bola Voli sangat kurang. Untuk meningkatkan keterampilan Permainan Bola Voli maka guru PJOK di UPT SPF SMP Negeri 24 Makassar mencoba menerapkan metode pembelajaran yang di rasa dapat meningkatkan keterampilan siswa Kelas VIII UPT SPF SMP Negeri 24 Makassar dalam melakukan Permainan Bola Voli. Metode tersebut adalah dengan metode demonstrasi. Metode demonstrasi adalah metode mengajar yang menyajikan bahan pelajaran dengan mempertunjukkan secara langsung objeknya atau caranya melakukan sesuatu untuk mempertunjukkan proses tertentu. Permasalahan dalam penelitian ini adalah "Meningkatkan Keterampilan Melakukan Permainan Bola Voli Melalui Metode Demonstrasi Pada Siswa Kelas VIII UPT SPF SMP Negeri 24 Makassar". Pada pra siklus jumlah siswa yang tuntas belajar hanya mencapai 13 siswa, setelah di terapkan metode demonstrasi pada siklus 1 jumlah siswa yang tuntas belajar meningkat menjadi 23 siswa, dan pada siklus 2 kembali meningkat menjadi 23 siswa. Berdasarkan pembahasan dan hasil penelitian. Maka dapat disimpulkan dengan konsep 4 x pertemuan maka Metode Demonstrasi berdampak positif bagi proses pembelajaran mata pelajaran PJOK khususnya pada materi Permainan Bola Voli. Metode seperti ini sangat cocok sekali di terapkan pada siswa. Dengan Metode Demonstrasi siswa dapat lebih mudah memahami dan mempraktekkan apa yang di ajarkan oleh guru.

**Kata Kunci:** Prestasi belajar, PJOK, Bola Voli, Metode Demonstrasi

artikel global jurnal sport health dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0



## PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 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 bersih melalui aktivitas jasmani,

olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di Satuan pendidikan nonformal penyelenggara pendidikan kesetaraan memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Pendidikan memiliki sasaran pedagogis, oleh karena itu pendidikan kurang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alami berkembang searah dengan perkembangan zaman.

Selama ini telah terjadi kecenderungan dalam memberikan makna mutu pendidikan yang hanya dikaitkan dengan aspek kemampuan kognitif. Pandangan ini telah membawa akibat terabaikannya aspek-aspek moral, akhlak, budi pekerti, seni, psikomotor, serta life skill. Dengan diterbitkannya Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dan Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan akan memberikan peluang untuk menyempurnakan kurikulum yang komprehensif dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Salah satu materi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang diajarkan pada siswa SMA adalah Permainan Bola Voli. Permainan Bola Voli adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh dua grup berlawanan. Masing-masing grup memiliki enam orang pemain. Terdapat pula variasi permainan bola voli pantai yang masing-masing grup hanya memiliki dua orang pemain. Namun, ada banyak siswa yang kurang bersemangat dalam melaksanakan kegiatan olahraga. Sehingga ketrampilan yang dimiliki siswa dalam Permainan Bola Voli sangat kurang.

Untuk meningkatkan ketrampilan Permainan Bola Voli maka guru penjas di UPT SPF SMP Negeri 24 Makassar mencoba menerapkan metode pembelajaran yang dirasa dapat meningkatkan keterampilan siswa kelas VIII UPT SPF SMP Negeri 24 Makassar dalam melakukan Permainan Bola Voli. Metode tersebut adalah dengan metode demonstrasi.

Metode demonstrasi adalah suatu metode pembelajaran yang digunakan untuk memperlihatkan proses kegiatan dalam proses pembelajaran, banyak cara atau metode yang dilakukan seorang guru dalam melakukan proses penyampaian materi pembelajaran kepada peserta didik salah satunya adalah metode demonstrasi (Endayani et al.). Dengan kata lain, metode dimana guru menggunakan media pendamping pada proses pembelajaran secara langsung.

Berdasarkan masalah yang telah dijelaskan di atas, dan dengan solusi yang ada, maka guru penjas yang di sini juga berperan sebagai peneliti ingin melakukan kajian lebih dalam dengan mengambil judul "Meningkatkan Ketrampilan Melakukan Permainan Bola Voli Melalui Metode Demonstrasi Pada Siswa Kelas VIII Upt Spf Smp Negeri 24 Makassar".

## **METODE PENELITIAN**

Metode demonstrasi yang dilaksanakan dalam penelitian ini adalah metode mengajar yang menyajikan bahan pelajaran dengan mempertunjukkan secara langsung objeknya atau caranya

melakukan sesuatu untuk mempertunjukkan proses tertentu. Demonstrasi dapat digunakan pada semua mata pelajaran. Bentuk penelitian adalah penelitian tindakan kelas, menurut (1.4) Penelitian Tindakan Kelas adalah penelitian yang dilakukan oleh guru di dalam kelasnya sendiri melalui refleksi diri, dengan tujuan untuk memperbaiki kinerjanya sebagai guru, sehingga hasil belajar siswa menjadi meningkat.

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dalam pendidikan jasmani dan kepelatihan olahraga adalah suatu bentuk kajian yang bersifat reflektif dan dilakukan untuk meningkatkan kemampuan rasional dari tindakan-tindakan guru/calon guru pendidikan jasmani maupun pelatih/ calon pelatih olahraga dalam melaksanakan tugas, memperdalam pemahaman terhadap tindakan-tindakan yang dilakukannya, serta memperbaiki kondisi di mana praktek-praktek pembelajaran pendidikan jasmani / kepelatihan olahraga tersebut dilakukan, dimulai dari adanya perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi untuk setiap siklusnya (Agus Kristiyanto). Prakteknya, PTK adalah tindakan yang bermakna melalui prosedur penelitian yang mencakup empat langkah yaitu: (a) Merumuskan masalah dan merencanakan tindakan (planning). (b) Melaksanakan tindakan (acting) dan pengamatan (observing). (c) Merefleksikan (reflecting) hasil pengamatan. Perbaikan atau perubahan perencanaan (replanning) untuk pengembangan tingkat keberhasilan (Agus Kristiyanto).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian tindakan kelas (PTK) ini terdiri dari: a) Tes dipergunakan untuk mendapatkan data tentang hasil belajar servis bawah permainan bola voli. b) Observasi dipergunakan sebagai teknik untuk mengumpulkan data tentang penerapan metode demonstrasi untuk meningkatkan keterampilan servis bawah dalam permainan bola voli (Agus Kristiyanto 2. 1.).

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **1. Hasil Penelitian Pra Siklus**

Peneliti mulai melaksanakan kegiatan penelitian yang pertama pada tanggal 28 Februari 2023 dengan mengadakan pembelajaran ketrampilan Permainan Bola Voli dengan metode yang biasa dilakukan yaitu metode konvensional (ceramah kemudian praktek). Kegiatan pra siklus ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan awal yang dimiliki oleh siswa dalam keterampilan Permainan Bola Voli sebelum diterapkan metode demonstrasi.

Pada kegiatan observasi awal ini bertujuan untuk mengetahui kondisi dalam kelas dan kemampuan siswa dalam keterampilan Permainan Bola Voli. Kemudian dari hasil tindakan pra siklus serta pengamatan langsung dalam kegiatan pembelajaran menunjukkan bahwa rata-rata siswa masih belum menguasai Permainan Bola Voli terutama dalam segi teknik. Hal ini didukung dengan perolehan nilai yang dicapai siswa dalam melakukan Permainan Bola Voli pada kegiatan pra siklus yang belum mencapai standart KKM yang telah ditentukan oleh sekolah yaitu skor 80 untuk mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Berdasarkan hasil dari kegiatan pra siklus, diperoleh kesimpulan bahwa pembelajaran yang bersifat konvensional dengan menggunakan ceramah kemudian praktek kurang mampu meningkatkan ketrampilan siswa pada materi Permainan Bola Voli. Pada pra siklus ini jumlah siswa yang nilainya mencapai KKM hanya 13 siswa.

### **2. Hasil Penelitian Siklus I**

Selama kegiatan pembelajaran berlangsung, peneliti bertindak sebagai observer yang bertugas mengamati kegiatan pembelajaran dengan mengisi lembar observasi yang telah disusun sebelum melaksanakan kegiatan penelitian. Hal ini dilakukan untuk mengetahui peningkatan siswa dalam ketrampilan Permainan Bola Voli pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Pada kegiatan belajar mengajar ini guru menggunakan metode demonstrasi untuk membantu siswa dalam meningkatkan ketrampilan Permainan Bola Voli. Penilaian kegiatan pembelajaran ketrampilan Permainan Bola Voli ini terbagi dalam 3 komponen, yaitu:

- 1) Siswa mampu menggunakan keterampilan pola pertahanan dan penyerangan dalam bermain bola voli.
- 2) Siswa mampu mengimplementasikan peraturan pertandingan dan perwasitan.
- 3) Siswa mampu mengaplikasikan nilai kerjasama kelompok, pantang menyerah dan fair play

Hasil dari refleksi pada siklus ke I ini adalah meskipun masih terdapat beberapa kesulitan yang dihadapi oleh siswa dalam ketrampilan Permainan Bola Voli, akan tetapi penerapan metode demonstrasi pada siklus I ini berjalan dengan cukup baik. Hal ini terlihat pada antusiasme yang ditunjukkan oleh siswa dalam mengikuti pembelajaran.

Dengan menggunakan metode demonstrasi pembelajaran ketrampilan Permainan Bola Voli dapat kondusif. Jumlah siswa yang tuntas belajar mencapai 23 siswa.

### 3. Hasil Penelitian Siklus II

Dari hasil pengamatan pada siklus II, pembelajaran ketrampilan Permainan Bola Voli dengan metode demonstrasi meningkat kondusifitas belajarnya. Penerapan metode demonstrasi banyak menuntut peran aktif siswa baik dalam kelompok maupun yang bersifat individu. Hal ini dibuktikan dengan perolehan nilai siswa yang mengalami peningkatan dimulai dari pelaksanaan pra siklus sampai pada siklus II, pada siklus II ini jumlah siswa yang tuntas belajar mencapai 27 siswa.

Pada proses pelaksanaan siklus ke-1 siswa diminta untuk melakukan Permainan Bola Voli dengan metode demonstrasi. Dengan metode demonstrasi yang di terapkan siswa mampu meningkatkan ketrampilan Permainan Bola Voli dengan kriteria sesuai indikator seperti di jelaskan sebelumnya.

Dari hasil pengamatan, hasil nilai dan wawancara pada siklus I, pembelajaran ketrampilan Permainan Bola Voli dengan metode demonstrasi berjalan dengan kondusif. Jumlah siswa yang mendapat nilai di atas KKM pada siklus 1 adalah 23 siswa.

Pada siklus ke II terdiri dari kegiatan perencanaan, pengamatan, dan refleksi tindakan. Pada siklus ini pelaksanaan metode demonstrasi. Dan hasil dari metode penelitian yang sudah di laksanakan menunjukkan peningkatan kondusifitas belajar dengan metode demonstrasi pada materi Permainan Bola Voli pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas VIII MIPA 4 UPT SPF SMP Negeri 24 Makassar. Pada siklus 2 jumlah siswa yang mendapat nilai di atas KKM adalah 27 siswa.

Berikut ini adalah perbandingan hasil penelitian dari pra siklus hingga siklus 2 :

**Grafik 4.1.**

**Perbandingan Hasil Penelitian Pra Siklus, Siklus 1 dan Siklus 2**



## SIMPULAN

Kesimpulan dari hasil penelitian yang dilakukan di UPT SPF SMP Negeri 24 Makassar yaitu terdapat peningkatan keterampilan siswa kelas VIII UPT SPF SMP Negeri 24 Makassar dalam melakukan permainan bola voli. Pada pra siklus jumlah siswa yang tuntas belajar mencapai 13 siswa, kemudian meningkat pada siklus 1 mencapai 23 siswa dan pada siklus 2 mencapai 27 siswa.

Maka penelitian dengan judul "Meningkatkan Keterampilan Melakukan Permainan Bola Voli Melalui Metode Demonstrasi Pada Siswa Kelas VIII Upt Spf Smp Negeri 24 Makassar" dinyatakan telah mencapai indikator keberhasilan penelitian. Dalam proses dan jangka waktu yang tidak pendek, metode demonstrasi tersebut berdampak positif bagi siswa kelas VIII.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan mengingat sang maha pencipta dan sang pemberi kasih, penulis mengucapkan terima kasih yang sangat besar hingga lahirnya jurnal ini.

Semoga jurnal ini dapat bermanfaat demi terwujudnya ilmu pengetahuan yang cemerlang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Awaluddin, 2017. Meningkatkan kemampuan *smash* bolavoli siswa SMA Negeri 1 Bantaeng <http://ejournal.stkipmegarezky.ac.id/index.php/Penjaskesrek/article/view/59>. Diakses tanggal 12.09.2018.
- American Psychological Association. (2010). *Publication manual of the American Psychological Association* (6 ed.). Washington, DC: Author.
- Bransford, J. D., Brown, A. L., & Cocking, R. R. (2005). *How people learn: Brain, mind, experience and school*. from <https://www.nap.edu/catalog/9853/how-people-learn-brain-mind-experience-and-school-expanded-edition>.
- Tobias, S., & Duffy, T. M. (Eds.). (2009). *Constructivist instruction: Success or failure?* New York, NY: Routledge.
- Sahlberg, P. (2012). The most wanted: Teachers and teacher education in Finland. In L. Darling-Hammond & A. Lieberman (Eds.), *Teacher education around the world: changing policies and practices*. London: Routledge.
- Schunk, D. H. (2012a). *Learning theories an educational perspective*. Boston, MA: Pearson Education, Inc.
- Schunk, D. H. (2012b). *Learning theories an educational perspective* (E. Hamdiah & R. Fajar, Trans.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar. (Original work published 2012).
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics* (Fifth ed.). Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.
- Nurgiyantoro, B. & Efendi, A. (2017). Re-Actualization of Puppet Characters in Modern Indonesian Fictions of The 21<sup>st</sup> Century. *3L: The Southeast Asian Journal of English Language Studies*. 23 (2), 141-153, from <http://doi.org/10.17576/3L-2017-2302-11>.
- Retnowati, E., Fathoni, Y., & Chen, O. (2018). Mathematics Problem Solving Skill Acquisition: Learning by Problem Posing or by Problem Solving? *Cakrawala Pendidikan*, 37(1), 1-10, from doi: <http://dx.doi.org/10.21831/cp.v37i1.18787>.
- Janssen, J., Kirschner, F., Erkens, G., Kirschner, P. A., & Paas, F. (2010). Making the black box of collaborative learning transparent: Combining process-oriented and cognitive load approaches. *Educational Psychology Review*, 22(2), 139-154. doi: 10.1007/s10648-010-9131-x.
- Retnowati, E. (2012, 24-27 November). *Learning mathematics collaboratively or individually*. Paper presented at the The 2nd International Conference of STEM in Education,

Beijing Normal University, China. Retrieved from  
[http://stem2012.bnu.edu.cn/data/short%20paper/stem2012\\_88.pdf](http://stem2012.bnu.edu.cn/data/short%20paper/stem2012_88.pdf).

NCTM. (2000). *Principles and standards for school mathematics*. Reston, VA: Author.

Permendiknas 2009 No. 22, Kompetensi Dasar Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan Sekolah Dasar Kelas I-VI.