

Peningkatan Kemampuan Passing Bawah pada Siswa Kelas 5 MIN 3 Banjarnegara Melalui Metode *Part and Whole* Kabupaten Banjarnegara

Amin Safaat^{1*}, Puput Widodo²

¹⁻⁴Pendidikan Olahraga, Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen, Jl. Kutoarjo Km. 05, Desa Jatisari, Kecamatan/Kabupaten Kebumen, Jawa Tengah

E-mail: aminsafaat0@gmail.com

* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerk.in.v5i1.7485>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 25 June 2026

Revised: 09 July 2026

Accepted: 23 July 2026

Kata Kunci:

*Part And Whole,
Passing Bawah, Bola
Voli*

Keywords:

*Part-and-Whole,
Underhand Passing,
Volleyball*

ABSTRACT

Metode pembelajaran yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan passing bawah adalah metode part and whole. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode Part and whole terhadap peningkatan kemampuan passing bawah siswa kelas 5 MIN 3 Banjarnegara. Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilakukan secara kolaboratif antara peneliti dan guru PJOK. Penelitian ini dilaksanakan dalam beberapa siklus, di mana setiap siklus terdiri dari tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, tes keterampilan passing bawah, dan dokumentasi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi lapangan (field research), bertujuan untuk memahami dan mendeskripsikan secara mendalam proses pembelajaran siswa kelas V MIN 3 Banjarnegara melalui penerapan metode Part and Whole. Hasil penelitian menunjukkan metode part and whole efektif digunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani khususnya untuk meningkatkan kemampuan passing bawah bola voli pada siswa kelas V MIN 3 Banjarnegara Kabupaten Banjarnegara. Metode ini mampu membantu siswa memahami teknik gerakan secara lebih mudah, meningkatkan motivasi belajar, serta menciptakan suasana pembelajaran yang lebih aktif dan menyenangkan.

The "part-and-whole" method is a teaching approach that can be utilized to improve underhand passing skills. This study aims to determine the effect of the part-and-whole method on enhancing the underhand passing abilities of fifth-grade students at MIN 3 Banjarnegara. It is a Classroom Action Research (CAR) study conducted collaboratively by the researcher and the physical education teacher. The study was carried out over several cycles, with each cycle comprising planning, implementation, observation, and reflection stages. Data collection involved observation, underhand passing skill tests, and documentation. Employing a qualitative approach—specifically field research—the study sought to gain an in-depth understanding and description of the learning process for fifth-grade students at MIN 3 Banjarnegara through the application of the part-and-whole method. The results indicate that the part-and-whole method is effective for physical education instruction, particularly in improving volleyball underhand passing skills among fifth-grade students at MIN 3 Banjarnegara, Banjarnegara Regency. This method helps students grasp movement techniques more easily, boosts learning motivation, and fosters a more active and enjoyable learning atmosphere.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Amin Safaat, et al (2026). Peningkatan Kemampuan *Passing Bawah* pada Siswa Kelas 5 MIN 3 Banjarnegara Melalui Metode *Part and Whole* Kabupaten Banjarnegara, 5(1) 1785-1797. <https://doi.org/10.31004/jerk.in.v5i1.7485>



PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, pengetahuan, serta sikap positif peserta didik terhadap aktivitas fisik. Menurut Rusli Lutan (2022: 15) melalui aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur, pendidikan jasmani tidak hanya berfokus pada pengembangan kemampuan tubuh, tetapi juga membangun karakter, sikap, serta keterampilan sosial peserta didik. Pendidikan jasmani juga berperan dalam mengembangkan keterampilan gerak dasar yang menjadi fondasi bagi aktivitas fisik lainnya. Keterampilan seperti berlari, melompat, melempar, dan menangkap merupakan kemampuan fundamental yang perlu dikuasai sejak usia dini. Penguasaan keterampilan ini akan memudahkan siswa dalam mempelajari cabang olahraga yang lebih kompleks di kemudian hari. Selain itu, pendidikan jasmani membantu membentuk kebiasaan hidup sehat sejak dini. Peserta didik diajarkan pentingnya aktivitas fisik yang teratur, pola makan seimbang, serta istirahat yang cukup. Kebiasaan ini diharapkan dapat terbawa hingga dewasa sehingga mereka mampu menjaga kualitas hidup secara berkelanjutan (Agus Mahendra, 2023). Dengan demikian, pendidikan jasmani menjadi sarana strategis dalam menciptakan generasi yang sehat dan berdaya saing. Melalui pembelajaran PJOK, peserta didik diharapkan mampu mengembangkan potensi fisik, mental, sosial, dan emosional secara seimbang. Salah satu materi penting dalam pembelajaran PJOK di madrasah dasar adalah permainan bola voli.

Bola voli adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri dari enam pemain di lapangan. Permainan ini berlangsung di atas lapangan berbentuk persegi panjang yang dibagi dua oleh net sebagai pembatas antara kedua tim. Setiap tim bekerja sama untuk mempertahankan wilayahnya sekaligus menyerang wilayah lawan (Muhajir, 2023). Bola voli merupakan cabang olahraga permainan yang menuntut penguasaan teknik dasar yang baik, salah satunya adalah teknik passing. Tanpa penguasaan passing bawah yang baik, sebuah tim akan kesulitan mengembangkan pola permainan yang efektif (Nuril Ahmadi, 2023). Passing yang sering digunakan dalam permainan bola voli adalah passing bawah. Passing bawah memerlukan koordinasi antara sikap tubuh, posisi tangan, dan gerakan kaki. Passing bawah adalah teknik dasar dalam permainan bola voli yang digunakan untuk menerima bola dari servis atau serangan lawan dengan menggunakan kedua lengan bawah. Teknik ini sering disebut juga dengan istilah “bump” dan menjadi fondasi utama dalam membangun serangan. Tanpa penguasaan passing bawah yang baik, sebuah tim akan kesulitan mengembangkan pola permainan yang efektif (Nuril Ahmadi, 2023). Passing bawah berfungsi sebagai teknik awal dalam menerima servis dan mengendalikan bola sebelum diberikan kepada teman satu tim. Penguasaan teknik passing bawah yang baik akan sangat menentukan keberhasilan permainan bola voli secara keseluruhan.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan pada siswa kelas V MIN 3 Banjarnegara, Kabupaten Banjarnegara, ditemukan bahwa kemampuan passing bawah siswa masih tergolong rendah. Hal ini terlihat dari banyaknya siswa yang belum mampu memposisikan tangan dengan benar, koordinasi gerak yang kurang tepat, serta rendahnya akurasi arah bola. Kondisi tersebut berdampak pada kurang optimalnya proses pembelajaran dan rendahnya hasil belajar siswa. Rendahnya kemampuan passing bawah siswa dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya metode pembelajaran yang kurang bervariasi, minimnya kesempatan praktik, serta kurangnya pemahaman siswa terhadap tahapan gerak passing bawah. Selama ini pembelajaran cenderung dilakukan secara langsung tanpa memecah gerakan ke dalam bagian-bagian yang lebih sederhana.

Salah satu alternatif metode pembelajaran yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan passing bawah adalah metode part and whole. Metode Part And Whole merupakan metode pembelajaran yang mengajarkan keterampilan gerak dengan cara memecah gerakan menjadi beberapa bagian (part), kemudian menggabungkannya kembali menjadi satu rangkaian gerakan utuh (whole). Metode Part And Whole adalah metode pembelajaran keterampilan gerak yang dilakukan dengan cara mempelajari bagian-bagian gerakan secara terpisah, kemudian menggabungkannya menjadi satu gerakan utuh. Metode ini sangat cocok diterapkan dalam pembelajaran PJOK karena membantu siswa memahami gerakan secara bertahap. Metode Part And Whole adalah metode pembelajaran keterampilan gerak yang dilakukan dengan cara mempelajari bagian-bagian gerakan secara terpisah, kemudian menggabungkannya menjadi satu gerakan utuh. Metode ini menekankan proses belajar yang bertahap agar siswa dapat memahami setiap komponen gerakan sebelum melaksanakannya secara keseluruhan. Dengan pendekatan ini, pembelajaran menjadi lebih sistematis dan terarah (Agus Mahendra, 2023).

Metode Part And Whole merupakan pendekatan yang efektif dalam pembelajaran keterampilan gerak. Dengan mempelajari bagian-bagian gerakan terlebih dahulu sebelum menyatukannya, siswa dapat memahami teknik secara lebih mendalam dan sistematis. Penerapan metode ini dalam pembelajaran PJOK mendukung tercapainya tujuan pendidikan jasmani yang optimal (Agus Mahendra, 2023). Metode ini dinilai efektif untuk membantu siswa memahami dan menguasai keterampilan motorik secara bertahap.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Peningkatan Kemampuan Passing Bawah pada Siswa Kelas V MIN 3 Banjarnegara melalui Metode Part And Whole Kabupaten Banjarnegara". Penerapan Metode Part And Whole juga memberikan kesempatan bagi guru untuk memberikan umpan balik yang lebih spesifik. Jika terjadi kesalahan, guru dapat langsung mengarahkan perbaikan pada bagian tertentu tanpa harus mengulang seluruh gerakan. Hal ini membuat proses pembelajaran lebih efektif dan efisien. Dengan penguasaan bagian-bagian gerakan yang benar, siswa akan lebih mudah menguasai gerakan passing bawah secara utuh. Kepercayaan diri siswa pun meningkat karena mereka memahami teknik yang dilakukan. Dampaknya, kemampuan passing bawah siswa dapat berkembang secara signifikan. Secara keseluruhan, penerapan Metode Part And Whole dalam pembelajaran passing bawah merupakan strategi yang tepat untuk meningkatkan hasil belajar siswa. Pendekatan bertahap membantu siswa memahami teknik secara sistematis dan mendalam. Dengan latihan yang konsisten, kemampuan passing bawah siswa diharapkan dapat meningkat secara optimal. Hipotesis dalam penelitian ini menekankan bahwa peningkatan kemampuan passing bawah tidak hanya tergantung pada latihan intensitas tinggi, tetapi juga pada metode pembelajaran yang sistematis. Metode Part And Whole menjadi pilihan karena mengintegrasikan aspek kognitif dan motorik siswa secara bertahap. Pelaksanaan hipotesis tindakan ini dilakukan melalui tahap-tahap yang terencana. Guru memecah gerakan passing bawah menjadi bagian-bagian kecil seperti sikap awal, posisi lengan, perkenaan bola, dan arah pantulan. Setelah bagian-bagian tersebut dikuasai, siswa mempraktikkan gerakan secara utuh (Muhajir, 2023).

METODE

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilakukan secara kolaboratif antara peneliti dan guru PJOK. Penelitian ini dilaksanakan dalam beberapa siklus, di mana setiap siklus terdiri dari tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi lapangan (field research), karena bertujuan untuk memahami dan mendeskripsikan secara mendalam proses pembelajaran siswa kelas V MIN 3 Banjarnegara melalui penerapan metode *Part and Whole*. Siklus I dimulai dengan tahap perencanaan, yaitu menyusun RPP, menyiapkan media pembelajaran, serta menentukan instrumen observasi. Pada tahap pelaksanaan, guru menerapkan metode Part and Whole dalam pembelajaran PJOK. Selanjutnya dilakukan observasi untuk mengamati aktivitas siswa dan keterlaksanaan pembelajaran. Hasil observasi kemudian dianalisis pada tahap refleksi untuk mengetahui kelebihan dan kekurangan pembelajaran pada siklus I (Suharsimi Arikunto dkk, 2019). Siklus II dilaksanakan berdasarkan hasil refleksi pada siklus I. Pada tahap perencanaan, dilakukan perbaikan strategi pembelajaran dan penyempurnaan perangkat pembelajaran. Tahap pelaksanaan kembali menerapkan metode Part and Whole dengan perbaikan yang telah dirancang. Observasi dilakukan untuk melihat peningkatan aktivitas dan hasil belajar siswa. Tahap refleksi digunakan untuk mengevaluasi keberhasilan tindakan pada siklus II. Siklus III dilakukan sebagai penyempurnaan dari siklus sebelumnya. Perencanaan difokuskan pada penguatan aspek yang masih kurang. Pelaksanaan dilakukan dengan strategi yang lebih optimal, diikuti dengan observasi yang lebih terarah. Refleksi pada siklus ini bertujuan untuk memastikan bahwa hasil pembelajaran telah mencapai indikator keberhasilan yang ditetapkan. Penelitian deskriptif kualitatif memberikan gambaran detail mengenai praktik Meningkatkan Prestasi Non Akademik Siswa. Pendekatan ini menekankan pada pemahaman fenomena secara holistik sehingga mampu memberikan deskripsi objektif sesuai kondisi nyata di lapangan. Menurut Moleong (2017), penelitian kualitatif bertujuan untuk memahami fenomena yang dialami oleh subjek penelitian, seperti perilaku, persepsi, motivasi, dan tindakan secara holistik, serta dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa pada suatu konteks alamiah. Dengan demikian, pendekatan ini dianggap relevan untuk menggali fenomena manajemen kelas secara lebih mendalam.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, tes keterampilan passing bawah, dan dokumentasi. Menurut Moh. Nazir (2020: 211) bahwa pengumpulan data adalah prosedur yang sistematis dan standar untuk memperoleh data yang diperlukan. Dalam upaya pengumpulan data yang diperlukan, maka perlu adanya teknik pengambilan data yang dapat digunakan secara cepat dan tepat sesuai dengan masalah yang diselidiki dan tujuan penelitian. Atas dasar ini maka penulis menggunakan beberapa metode yang digunakan dalam penelitian ini, antara lain:

Observasi (Pengamatan Langsung)

Secara umum observasi berarti pengamatan dan penglihatan. Sedangkan secara umum observasi dalam dunia penelitian adalah mengamati dan mendengar dalam rangka memahami, mencari jawab dan mencari bukti terhadap perilaku kejadian-kejadian, keadaan benda dan simbol-simbol tertentu, selama beberapa waktu tanpa mempengaruhi fenomena yang diobservasi dengan mencatat, merekam, memotret guna penemuan data analisis (Imam Suprayogo, 2019).

Wawancara (Interview)

Wawancara adalah merupakan pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam suatu topik tertentu. Hal senada juga disampaikan oleh Lexy J. Moleong (2019: 135) bahwa wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu. Percakapan itu dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara yang mengajukan pertanyaan dan yang diwawancarai yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu.

Dokumentasi

Dokumentasi yaitu mencari data mengenai hal-hal atas variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, lengger, agenda dan sebagainya (Suharsimi Arikunto, 2019). Teknik pengumpulan data melalui dokumentasi merupakan pelengkap dari teknik observasi dan wawancara dalam penelitian kualitatif. Adapun dokumen yang dikumpulkan dan dianalisis peneliti dalam penelitian ini adalah dokumen yang berkaitan dengan kondisi lembaga sebagai lokasi penelitian dan dokumen yang berkaitan dengan fokus dan masalah penelitian. Data-data yang dihasilkan peneliti tersebut diharapkan mampu menjawab pertanyaan kompetensi manajerial kepala madrasah dalam meningkatkan jumlah siswa baru di Kabupaten. Dokumen yang digunakan antara lain:

1. Program kerja sekolah
2. Rencana supervisi akademik
3. Penilaian kinerja guru
4. Data kegiatan keagamaan sekolah
5. Profil MIN 3 Banjarnegara, Dokumentasi ini memperkuat data hasil observasi dan wawancara.

Analisis data sebuah proses mengatur urutan data dan mengorganisasikannya ke dalam suatu pola, kategori dan satuan uraian dasar sehingga dapat ditemukan tema dan rumusan kerja seperti yang disarankan oleh data. Pekerjaan analisis data dalam hal ini mengatur, mengurutkan, mengelompokkan, memberi kode dan mengkategorikan data yang terkumpul dari catatan lapangan, gambar, foto atau dokumen berupa laporan. Untuk melaksanakan analisis data kualitatif perlu ditekankan beberapa tahapan dan langkah-langkah sebagai berikut:

Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan bagian yang penting dalam sebuah penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan tiga teknik pengumpulan data yaitu wawancara, observasi, dan dokumentasi, yang ketiga-tiganya saling berhubungan dan saling melengkapi. Pengumpulan data masih akan dilakukan apabila data yang sudah diperoleh kurang memadai. pengumpulan data akan dihentikan jika data yang diperlukan sudah didapatkan.

Reduksi Data

Miles dan Huberman mengatakan dalam Sugiyono bahwa reduksi data diartikan sebagai proses pemilihan, pemusatan perhatian, pada penyederhanaan, pengabstrakan, dan transformasi data kasar yang muncul dari catatan-catatan tertulis di lapangan. Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya. Adapun tahapan-tahapan mereduksi data meliputi membuat ringkasan, mengkode, menⁱⁱelusur tema dan menyusun

laporan secara lengkap dan terinci. Tahapan reduksi data dilakukan untuk menelaah secara keseluruhan data yang dihimpun di lapangan, yaitu mengenai kompetensi manajerial kepala madrasah dalam meningkatkan jumlah siswa baru di Kabupaten, sehingga dapat ditemukan hal-hal dari objek yang diteliti tersebut. Kegiatan yang dapat dilakukan dalam reduksi data ini antara lain: 1) mengumpulkan data dan informasi dari catatan hasil wawancara dan hasil observasi; 2) Mencari hal-hal yang dianggap penting dari setiap aspek temuan penelitian.

Penyajian Data

Miles dan Huberman dalam Supyarogo dan Tobroni mengatakan bahwa yang dimaksud penyajian data adalah menyajikan sekumpulan informasi yang tersusun yang memberikan kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Miles dan Huberman dalam Sugiono juga mengatakan yang paling sering digunakan untuk menyajikan data dalam penelitian kualitatif adalah teks yang bersifat naratif.

Kesimpulan yang diperoleh bersifat sementara pada setiap siklus dan akan diperkuat melalui refleksi untuk menentukan perbaikan tindakan pada siklus berikutnya. Dengan menggunakan teknik analisis kualitatif ini, peneliti dapat mendeskripsikan secara mendalam proses peningkatan kemampuan passing bawah siswa kelas V MIN 3 Banjarnegara melalui metode Part and Whole, sehingga hasil penelitian tidak hanya menunjukkan peningkatan nilai, tetapi juga perubahan proses pembelajaran secara menyeluruh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perencanaan Pembelajaran Passing Bawah Melalui Metode Part and Whole

Tahap pertama dalam penelitian ini adalah tahap perencanaan. Tahap perencanaan merupakan langkah awal yang sangat penting karena menjadi dasar dalam pelaksanaan penelitian tindakan pembelajaran passing bawah bola voli melalui metode part and whole pada siswa kelas V di MIN 3 Banjarnegara. Pada tahap ini peneliti bersama guru PJOK melakukan berbagai persiapan agar proses pembelajaran dapat berjalan secara maksimal sesuai dengan tujuan penelitian yang telah ditentukan. Perencanaan dilakukan secara bersama-sama antara peneliti dan guru PJOK. Kerja sama tersebut bertujuan agar seluruh perangkat pembelajaran dapat tersusun secara sistematis dan sesuai dengan kondisi siswa di lapangan. Peneliti dan guru saling berdiskusi mengenai strategi pembelajaran yang tepat untuk meningkatkan kemampuan passing bawah siswa kelas.

Dalam tahap perencanaan, guru terlebih dahulu melakukan identifikasi masalah yang terjadi pada pembelajaran bola voli. Berdasarkan hasil observasi awal diketahui bahwa sebagian besar siswa masih mengalami kesulitan dalam melakukan passing bawah. Teknik dasar yang dilakukan siswa masih kurang tepat sehingga hasil passing belum maksimal. Guru menemukan beberapa kesalahan yang sering dilakukan siswa saat melakukan passing bawah. Kesalahan tersebut meliputi posisi kaki yang kurang tepat, lutut yang tidak ditekuk, posisi tangan yang belum benar, serta arah bola yang belum terkontrol dengan baik. Kondisi tersebut menjadi dasar dilakukannya perencanaan pembelajaran yang lebih efektif.

Peneliti dan guru kemudian menyusun perangkat pembelajaran yang akan digunakan selama penelitian berlangsung. Perangkat tersebut terdiri atas modul ajar, tujuan pembelajaran, langkah-langkah kegiatan pembelajaran, media pembelajaran, lembar observasi, dan instrumen penilaian hasil belajar siswa. Penyusunan modul ajar dilakukan secara rinci agar pembelajaran dapat berjalan sesuai dengan tahapan yang telah direncanakan. Modul ajar dibuat berdasarkan capaian pembelajaran mata pelajaran PJOK khususnya materi passing bawah bola voli pada siswa sekolah dasar. Guru menentukan tujuan pembelajaran secara jelas dan terukur. Tujuan utama pembelajaran adalah meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan passing bawah dengan teknik yang benar melalui penerapan metode part and whole. Selain itu, guru juga menentukan indikator keberhasilan pembelajaran. Indikator keberhasilan tersebut meliputi kemampuan siswa dalam melakukan posisi awal passing bawah, kemampuan melakukan perkenaan bola dengan benar, serta kemampuan mengarahkan bola secara tepat. Perencanaan pembelajaran dilakukan secara sistematis agar proses pembelajaran lebih terarah. Guru menyusun langkah-langkah kegiatan pembelajaran mulai dari kegiatan pendahuluan, kegiatan inti, hingga kegiatan penutup.

Pada kegiatan pendahuluan, guru merencanakan kegiatan berupa apersepsi, motivasi, penyampaian tujuan pembelajaran, dan pemanasan. Kegiatan ini bertujuan agar siswa lebih siap mengikuti pembelajaran. Pada kegiatan inti, guru menyusun langkah-langkah penerapan metode part

and whole secara bertahap. Guru membagi proses pembelajaran menjadi dua tahap utama yaitu tahap part dan tahap whole, Tahap part direncanakan sebagai tahap awal pembelajaran teknik dasar passing bawah. Pada tahap ini siswa mempelajari bagian-bagian gerakan secara terpisah agar lebih mudah dipahami, Guru merancang latihan posisi kaki sebagai bagian awal dari metode part. Siswa dilatih untuk membuka kaki selebar bahu dan menjaga keseimbangan tubuh saat menerima bola. Selanjutnya guru merancang latihan sikap lutut. Siswa diarahkan untuk menekuk lutut agar posisi tubuh lebih rendah dan siap menerima bola dari lawan.

Guru juga menyusun latihan posisi tangan dalam passing bawah. Kedua tangan harus dirapatkan dan lurus agar bola dapat memantul dengan baik saat mengenai lengan bagian bawah, Selain latihan posisi tubuh, guru juga merancang latihan perkenaan bola terhadap tangan. Latihan ini dilakukan agar siswa memahami titik perkenaan bola yang tepat saat melakukan passing bawah. Setelah siswa memahami bagian-bagian gerakan, guru merencanakan tahap whole. Pada tahap ini siswa melakukan gerakan passing bawah secara utuh dengan menggabungkan seluruh teknik yang telah dipelajari sebelumnya, Guru menyusun kegiatan latihan secara bertahap mulai dari latihan individu, latihan berpasangan, hingga latihan kelompok kecil. Tahapan ini dilakukan agar siswa lebih mudah menguasai keterampilan passing bawah, Perencanaan pembelajaran juga memperhatikan karakteristik siswa kelas V yang cenderung aktif dan senang bermain. Oleh karena itu guru memilih aktivitas pembelajaran yang menyenangkan dan tidak membosankan.

Guru merancang variasi latihan agar siswa lebih antusias mengikuti pembelajaran. Variasi latihan dilakukan dengan permainan sederhana yang berkaitan dengan passing bawah bola voli, Selain itu, guru juga mempertimbangkan kondisi fisik dan kemampuan siswa yang berbeda-beda. Oleh sebab itu tingkat kesulitan latihan disusun mulai dari yang mudah menuju tingkat yang lebih sulit, Dalam tahap perencanaan, guru juga menyiapkan media pembelajaran yang mendukung proses latihan. Media yang digunakan berupa bola voli, peluit, cone pembatas, dan lapangan olahraga, Persiapan sarana dan prasarana dilakukan sebelum pembelajaran dimulai. Hal ini bertujuan agar proses pembelajaran berjalan dengan lancar tanpa hambatan teknis, Guru juga merancang pengelolaan kelas dan pembagian kelompok latihan. Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok kecil agar proses latihan lebih efektif dan seluruh siswa mendapat kesempatan praktik yang cukup, Perencanaan pembelajaran juga memperhatikan aspek keselamatan siswa. Guru memberikan perhatian khusus terhadap keamanan selama kegiatan olahraga berlangsung.

Guru merencanakan kegiatan pemanasan sebelum latihan inti dimulai. Pemanasan dilakukan untuk mengurangi risiko cedera dan mempersiapkan kondisi tubuh siswa sebelum berolahraga. Selain pemanasan, guru juga merencanakan kegiatan pendinginan setelah pembelajaran selesai. Pendinginan bertujuan untuk mengembalikan kondisi tubuh siswa setelah melakukan aktivitas fisik, Dalam tahap perencanaan, guru menetapkan metode evaluasi pembelajaran berupa tes praktik passing bawah. Tes praktik dilakukan untuk mengetahui peningkatan kemampuan siswa setelah mengikuti pembelajaran, Penilaian dilakukan berdasarkan beberapa aspek yaitu ketepatan teknik, koordinasi gerakan, keseimbangan tubuh, serta ketepatan arah bola saat melakukan passing bawah, Guru bersama peneliti juga menyusun lembar observasi aktivitas siswa. Lembar observasi digunakan untuk mengetahui tingkat keaktifan, kedisiplinan, kerja sama, dan antusias siswa selama proses pembelajaran berlangsung.

Selain observasi siswa, peneliti juga menyiapkan catatan lapangan untuk mencatat berbagai kejadian selama pembelajaran. Catatan tersebut digunakan sebagai bahan refleksi dan evaluasi penelitian, Perencanaan yang matang menjadi salah satu faktor penting dalam keberhasilan penelitian ini. Dengan adanya persiapan yang baik, guru dapat melaksanakan pembelajaran secara lebih terarah dan efektif, Melalui tahap perencanaan yang sistematis, proses pembelajaran passing bawah menggunakan metode part and whole diharapkan mampu meningkatkan kemampuan siswa kelas V dalam permainan bola voli. Selain meningkatkan keterampilan teknik, pembelajaran juga diharapkan mampu meningkatkan rasa percaya diri, kerja sama, dan semangat belajar siswa selama mengikuti kegiatan PJOK.

Pengorganisasian Pembelajaran Passing Bawah melalui Metode Part and Whole

Tahap berikutnya dalam penelitian ini adalah tahap pengorganisasian pembelajaran. Tahap pengorganisasian merupakan langkah penting setelah proses perencanaan selesai dilakukan. Pada tahap ini guru mulai mengatur seluruh kegiatan pembelajaran agar dapat berjalan secara tertib, efektif, dan sesuai dengan tujuan yang telah ditentukan sebelumnya, Pengorganisasian pembelajaran dilakukan oleh

guru PJOK bersama peneliti di MIN 3 Banjarnegara. Guru berusaha menciptakan suasana pembelajaran yang kondusif sehingga siswa dapat mengikuti kegiatan pembelajaran dengan nyaman dan aktif. Sebelum pembelajaran dimulai, guru terlebih dahulu menyiapkan kondisi lapangan. Guru memastikan lapangan dalam keadaan aman dan dapat digunakan untuk kegiatan latihan passing bawah bola voli. Guru juga mengatur posisi siswa sebelum kegiatan dimulai. Siswa diarahkan untuk berbaris dengan rapi agar guru lebih mudah memberikan instruksi pembelajaran. Pada tahap pengorganisasian, guru membagi siswa ke dalam beberapa kelompok kecil. Pembagian kelompok dilakukan agar proses latihan lebih efektif dan seluruh siswa memperoleh kesempatan belajar yang sama.

Pembentukan kelompok dilakukan secara merata berdasarkan kemampuan siswa. Guru mengombinasikan siswa yang memiliki kemampuan baik dengan siswa yang masih mengalami kesulitan dalam melakukan passing bawah. Tujuan pembagian kelompok yang beragam adalah agar siswa dapat saling membantu dan bekerja sama selama proses latihan berlangsung. Dengan demikian siswa yang kurang mampu dapat belajar dari teman yang lebih terampil. Setiap kelompok terdiri dari beberapa siswa dengan jumlah anggota yang seimbang. Guru menyesuaikan jumlah anggota kelompok dengan luas lapangan dan jumlah alat yang tersedia. Guru memberikan penjelasan kepada siswa mengenai tujuan pembagian kelompok. Guru menekankan pentingnya kerja sama, saling membantu, dan menjaga kekompakan kelompok selama Latihan. Dalam setiap kelompok, guru menunjuk seorang ketua kelompok. Ketua kelompok bertugas membantu guru dalam mengatur anggota kelompok selama kegiatan latihan berlangsung. Ketua kelompok dipilih berdasarkan kedisiplinan dan kemampuan komunikasi siswa. Guru berharap ketua kelompok dapat membantu menciptakan suasana latihan yang tertib dan teratur.

Guru juga menjelaskan tugas masing-masing anggota kelompok. Setiap siswa diminta aktif mengikuti latihan dan saling mendukung dalam proses pembelajaran. Pengorganisasian siswa dilakukan dengan memperhatikan kondisi lapangan olahraga. Guru mengatur jarak antar kelompok agar tidak terjadi benturan ketika siswa melakukan passing bawah. Setiap kelompok diberikan area latihan yang berbeda. Pembagian area latihan bertujuan agar seluruh siswa dapat bergerak dengan leluasa tanpa mengganggu kelompok lain. Guru menempatkan kelompok yang lebih aktif pada bagian lapangan yang lebih luas. Hal ini dilakukan agar proses latihan dapat berlangsung dengan aman dan nyaman. Sebelum kegiatan inti dimulai, guru memberikan pengarahan mengenai aturan latihan. Guru menjelaskan tata tertib yang harus dipatuhi siswa selama mengikuti pembelajaran. Guru menekankan pentingnya disiplin selama kegiatan berlangsung. Siswa diminta mendengarkan instruksi guru dengan baik dan tidak bercanda secara berlebihan saat latihan.

Selain disiplin, guru juga menanamkan sikap tanggung jawab kepada siswa. Siswa diarahkan untuk menjaga alat pembelajaran dan menggunakan fasilitas sekolah dengan baik. Guru menjelaskan prosedur penggunaan bola voli selama latihan berlangsung. Siswa diminta menggunakan bola sesuai instruksi agar pembelajaran berjalan tertib. Dalam tahap pengorganisasian, guru juga mengatur penggunaan alat pembelajaran secara merata. Bola voli dibagikan kepada setiap kelompok agar seluruh siswa dapat berlatih secara maksimal. Jumlah bola yang digunakan disesuaikan dengan jumlah kelompok yang telah dibentuk. Guru memastikan setiap kelompok memperoleh alat latihan yang cukup. Selain bola voli, guru juga menggunakan cone atau tanda pembatas sebagai penunjuk area latihan. Penggunaan alat bantu ini membuat kegiatan pembelajaran menjadi lebih teratur. Guru mengatur posisi alat pembelajaran sebelum siswa memulai latihan. Hal ini dilakukan agar kegiatan dapat berjalan dengan efisien tanpa mengganggu proses belajar. Pada tahap pengorganisasian, guru juga mengatur waktu latihan secara sistematis. Setiap tahap latihan diberikan waktu tertentu agar seluruh kegiatan pembelajaran dapat terlaksana dengan baik.

Guru membagi waktu pembelajaran menjadi beberapa bagian, yaitu pemanasan, latihan inti, permainan sederhana, dan pendinginan. Pembagian waktu dilakukan agar pembelajaran berjalan efektif. Waktu latihan pada tahap part dibuat lebih lama karena siswa masih mempelajari bagian-bagian dasar gerakan passing bawah. Guru ingin memastikan siswa benar-benar memahami teknik dasar sebelum masuk tahap berikutnya. Setelah siswa memahami gerakan dasar, guru melanjutkan latihan pada tahap whole. Pada tahap ini siswa mulai mempraktikkan gerakan passing bawah secara utuh. Guru memberikan instruksi secara jelas sebelum latihan dimulai. Penjelasan dilakukan secara perlahan agar seluruh siswa dapat memahami langkah-langkah latihan dengan baik. Selain memberikan instruksi verbal, guru juga memberikan contoh gerakan secara langsung. Demonstrasi gerakan membantu siswa memahami teknik passing bawah secara lebih mudah. Guru terus memantau kondisi siswa selama

pembelajaran berlangsung. Jika terdapat siswa yang belum memahami instruksi, guru segera memberikan penjelasan tambahan, Pengorganisasian yang baik membuat proses pembelajaran menjadi lebih tertib. Siswa dapat mengikuti latihan sesuai arahan guru tanpa menimbulkan keributan.

Dalam setiap kelompok, siswa terlihat mulai belajar bekerja sama. Mereka saling memberikan semangat dan membantu teman yang mengalami kesulitan saat Latihan, Guru memberikan motivasi kepada siswa agar lebih percaya diri dalam mencoba gerakan passing bawah. Guru menyampaikan bahwa kesalahan dalam latihan merupakan bagian dari proses belajar, Motivasi yang diberikan guru membuat siswa lebih berani mencoba gerakan. Siswa yang sebelumnya pasif mulai aktif mengikuti kegiatan pembelajaran, Guru juga menanamkan nilai sportivitas selama kegiatan berlangsung. Siswa diarahkan untuk menghargai teman dan tidak saling mengejek ketika ada kesalahan dalam Latihan, Selain itu, guru mengajarkan pentingnya sikap saling menghormati antar anggota kelompok. Dengan demikian suasana pembelajaran menjadi lebih harmonis, Pengorganisasian yang terstruktur membuat siswa lebih mudah memahami materi pembelajaran. Pembelajaran yang dilakukan secara kelompok membantu siswa belajar secara aktif.

Setiap kelompok memperoleh kesempatan latihan yang cukup. Siswa dapat mempraktikkan passing bawah secara berulang sehingga kemampuan mereka meningkat secara bertahap, Guru melakukan pengawasan terhadap seluruh kelompok selama kegiatan berlangsung. Pengawasan dilakukan untuk memastikan siswa melakukan gerakan sesuai teknik yang benar, Jika terdapat siswa yang mengalami kesulitan, guru segera memberikan arahan dan bimbingan. Guru menunjukkan kembali teknik passing bawah secara perlahan agar siswa lebih memahami Gerakan, Guru juga memperbaiki kesalahan posisi tubuh siswa saat latihan. Kesalahan yang sering diperbaiki meliputi posisi kaki, posisi tangan, dan arah pandangan saat melakukan passing bawah.

Selain memperbaiki teknik, guru juga memberikan pujian kepada siswa yang mampu melakukan gerakan dengan baik. Pujian tersebut membuat siswa semakin semangat mengikuti pembelajaran, Pengorganisasian pembelajaran yang baik juga membuat suasana kelas menjadi lebih aktif dan menyenangkan. Siswa terlihat antusias mengikuti setiap tahap latihan yang diberikan guru, Dalam kegiatan kelompok, siswa mulai menunjukkan sikap kerja sama yang baik. Mereka saling memberikan masukan dan membantu teman yang belum memahami gerakan passing bawah, Guru merasa lebih mudah mengontrol jalannya pembelajaran karena siswa telah terbagi ke dalam kelompok yang teratur. Pembelajaran menjadi lebih kondusif dan tidak menimbulkan keramaian yang berlebihan, Melalui pengorganisasian yang baik, seluruh kegiatan pembelajaran dapat berjalan sesuai dengan rencana yang telah disusun sebelumnya. Semua tahapan latihan dapat terlaksana dengan efektif, Pengorganisasian yang sistematis juga membantu guru dalam mencapai tujuan pembelajaran. Siswa dapat mengikuti kegiatan secara aktif dan memperoleh pengalaman belajar yang lebih bermakna.

Dengan adanya pengorganisasian yang teratur, kemampuan passing bawah siswa kelas V mengalami peningkatan secara bertahap. Siswa menjadi lebih percaya diri dan mampu melakukan teknik passing bawah dengan lebih baik, Secara keseluruhan, tahap pengorganisasian pembelajaran memberikan pengaruh yang besar terhadap keberhasilan penerapan metode part and whole dalam pembelajaran passing bawah bola voli di MIN 3 Banjarnegara. Pembelajaran yang tertata dengan baik membuat proses belajar menjadi lebih efektif, aktif, dan menyenangkan bagi siswa.

Pelaksanaan Pembelajaran Passing Bawah melalui Metode Part and Whole

Pelaksanaan pembelajaran merupakan tahap utama dalam penelitian tindakan yang dilakukan di MIN 3 Banjarnegara. Pada tahap ini seluruh rencana pembelajaran yang telah disusun sebelumnya mulai diterapkan dalam kegiatan belajar mengajar PJOK khususnya materi passing bawah bola voli melalui metode part and whole, Kegiatan pembelajaran dimulai dengan kegiatan pendahuluan. Guru memasuki lapangan dan mengondisikan siswa agar bersiap mengikuti pembelajaran dengan tertib dan disiplin, Guru membuka pembelajaran dengan mengucapkan salam kepada seluruh siswa. Siswa menjawab salam dengan penuh semangat sehingga suasana pembelajaran terasa lebih hangat dan menyenangkan. Setelah salam, guru mengajak siswa untuk berdoa bersama sebelum kegiatan dimulai. Kegiatan berdoa dilakukan agar proses pembelajaran diberikan kelancaran dan keberkahan.

Guru kemudian melakukan pengecekan kehadiran siswa satu per satu. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui jumlah siswa yang mengikuti pembelajaran pada hari tersebut, Setelah mengecek kehadiran siswa, guru mulai melakukan apersepsi. Guru mengingatkan kembali materi pembelajaran sebelumnya yang berkaitan dengan permainan bola voli, Guru memberikan beberapa pertanyaan

sederhana mengenai teknik dasar bola voli. Beberapa siswa terlihat antusias menjawab pertanyaan yang diberikan guru.

Selanjutnya guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai. Guru menjelaskan bahwa pada pertemuan tersebut siswa akan belajar teknik passing bawah menggunakan metode part and whole, Guru menjelaskan pentingnya passing bawah dalam permainan bola voli. Guru menyampaikan bahwa passing bawah merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain bola voli, Siswa terlihat memperhatikan penjelasan guru dengan baik. Sebagian besar siswa tampak lebih siap mengikuti kegiatan pembelajaran dibandingkan pertemuan sebelumnya.

Sebelum memasuki kegiatan inti, guru mengarahkan siswa untuk melakukan pemanasan bersama. Pemanasan dilakukan agar kondisi fisik siswa siap mengikuti aktivitas olahraga, Kegiatan pemanasan dipimpin langsung oleh guru PJOK. Guru memberikan contoh gerakan pemanasan mulai dari kepala hingga kaki, Siswa mengikuti gerakan pemanasan dengan tertib dan penuh semangat. Pemanasan dilakukan secara bertahap agar otot tubuh siswa tidak mengalami cedera saat latihan inti, Guru menjelaskan pentingnya pemanasan sebelum melakukan olahraga. Guru menekankan bahwa pemanasan dapat membantu tubuh menjadi lebih lentur dan siap bergerak.

Setelah pemanasan selesai, guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk beristirahat sejenak sebelum memasuki kegiatan inti pembelajaran, Pada tahap inti, guru mulai menjelaskan teknik dasar passing bawah secara lebih rinci. Guru menyampaikan langkah-langkah gerakan passing bawah mulai dari posisi awal hingga gerakan akhir, Guru memberikan contoh gerakan passing bawah secara langsung di hadapan siswa. Demonstrasi dilakukan agar siswa lebih mudah memahami teknik yang benar, Siswa memperhatikan setiap gerakan yang dicontohkan guru. Beberapa siswa tampak mulai mencoba menirukan gerakan tersebut secara perlahan.

Guru menjelaskan posisi kaki saat melakukan passing bawah. Kedua kaki harus dibuka selebar bahu agar tubuh menjadi lebih seimbang, Guru juga menjelaskan pentingnya menekuk lutut saat menerima bola. Posisi lutut yang sedikit menekuk membuat tubuh lebih siap melakukan pantulan bola, Pelaksanaan metode part dimulai dengan latihan posisi kaki. Siswa diminta mempraktikkan posisi kaki sesuai arahan guru, Guru mengamati gerakan setiap siswa satu per satu. Jika terdapat posisi kaki yang kurang tepat, guru segera memberikan perbaikan.

Setelah latihan posisi kaki selesai, guru melanjutkan pembelajaran pada latihan posisi tangan. Guru menunjukkan cara merapatkan kedua tangan dengan benar, Guru menjelaskan bahwa kedua ibu jari harus sejajar agar permukaan lengan menjadi rata saat menerima bola. Penjelasan dilakukan secara perlahan agar mudah dipahami siswa, Siswa mulai mempraktikkan posisi tangan sesuai contoh yang diberikan guru. Sebagian siswa terlihat masih kaku dalam melakukan gerakan tersebut, Guru kemudian membantu siswa yang mengalami kesulitan dalam merapatkan tangan. Guru membimbing siswa secara langsung agar posisi tangan menjadi lebih tepat.

Setelah posisi tangan dipahami, siswa mulai berlatih gerakan memukul bola menggunakan lengan bagian bawah. Latihan dilakukan secara perlahan dan berulang, Guru mengingatkan siswa agar tidak memukul bola menggunakan telapak tangan. Bola harus mengenai bagian lengan bawah agar pantulan lebih terarah, Pada tahap awal latihan, siswa masih terlihat ragu-ragu saat melakukan passing bawah. Namun secara bertahap siswa mulai berani mencoba gerakan tersebut, Guru memberikan contoh kembali gerakan passing bawah yang benar. Guru memperlihatkan koordinasi antara kaki, tangan, dan arah pandangan.

Setelah itu guru memberikan latihan koordinasi gerakan. Siswa diminta menggabungkan posisi kaki, tangan, dan arah pandangan secara bersamaan. Latihan koordinasi dilakukan secara berulang-ulang agar siswa terbiasa melakukan teknik passing bawah dengan benar. Pengulangan latihan membantu siswa memahami gerakan secara lebih baik, Siswa terlihat mulai mampu mengoordinasikan gerakan tubuh saat melakukan passing bawah. Gerakan siswa menjadi lebih terarah dibandingkan sebelumnya, Guru terus memberikan motivasi kepada siswa selama latihan berlangsung. Guru menyampaikan bahwa keterampilan olahraga membutuhkan latihan yang rutin dan sungguh-sungguh, Setelah siswa memahami setiap bagian gerakan, pembelajaran dilanjutkan pada tahap whole. Pada tahap ini siswa mulai melakukan passing bawah secara utuh. Guru memberikan contoh gerakan passing bawah secara lengkap mulai dari posisi awal hingga akhir gerakan. Siswa diminta memperhatikan gerakan tersebut dengan saksama. Selanjutnya siswa mulai mempraktikkan passing bawah secara berpasangan. Setiap pasangan saling memantulkan bola menggunakan teknik passing bawah.

Latihan berpasangan bertujuan untuk melatih ketepatan arah bola dan kerja sama antar siswa. Selain itu latihan ini juga membantu siswa meningkatkan konsentrasi. Selama latihan berlangsung, suasana pembelajaran terlihat lebih aktif dan menyenangkan. Siswa tampak antusias mengikuti setiap kegiatan yang diberikan guru, Guru berkeliling mengamati setiap pasangan siswa. Guru memperhatikan teknik gerakan serta hasil passing yang dilakukan siswa, Jika terdapat siswa yang melakukan kesalahan teknik, guru segera memberikan koreksi. Guru menunjukkan kembali posisi tubuh yang benar saat melakukan passing bawah. Beberapa siswa yang sebelumnya kurang percaya diri mulai berani mencoba melakukan passing bawah. Mereka terlihat lebih aktif dan tidak takut melakukan kesalahan.

Metode part and whole membuat siswa lebih mudah memahami pembelajaran. Siswa dapat mempelajari gerakan secara bertahap sehingga tidak merasa kesulitan, Guru juga memberikan pujian kepada siswa yang mampu melakukan gerakan dengan baik. Pujian tersebut membuat siswa semakin semangat mengikuti Latihan, Selain memberikan pujian, guru juga memberikan motivasi kepada siswa yang masih mengalami kesulitan. Guru mengingatkan siswa agar tetap semangat dan terus berlatih, Pada akhir kegiatan inti, guru memberikan permainan sederhana yang berkaitan dengan passing bawah. Permainan dilakukan untuk menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan, Siswa terlihat sangat antusias mengikuti permainan tersebut. Mereka saling bekerja sama dan berusaha melakukan passing bawah dengan baik. Melalui permainan sederhana, siswa menjadi lebih rileks dan tidak merasa bosan selama pembelajaran berlangsung. Kegiatan ini juga membantu meningkatkan keterampilan passing bawah siswa.

Setelah kegiatan inti selesai, guru mengarahkan siswa untuk melakukan pendinginan bersama. Pendinginan dilakukan agar kondisi tubuh kembali rileks setelah melakukan aktivitas fisik, Guru kemudian melakukan refleksi pembelajaran bersama siswa. Guru menanyakan kesulitan yang dialami siswa selama mengikuti latihan passing bawah, Beberapa siswa menyampaikan bahwa mereka masih kesulitan mengatur arah bola. Guru memberikan penjelasan tambahan mengenai cara mengontrol pantulan bola saat melakukan passing bawah, Pada akhir pembelajaran, guru bersama siswa menyimpulkan materi yang telah dipelajari. Guru kembali menegaskan langkah-langkah teknik passing bawah yang benar.

Secara keseluruhan, pelaksanaan pembelajaran passing bawah melalui metode part and whole berjalan dengan baik. Siswa terlihat lebih aktif, fokus, dan antusias selama kegiatan pembelajaran berlangsung, Penerapan metode part and whole mampu membantu siswa memahami teknik passing bawah secara bertahap. Pembelajaran menjadi lebih efektif karena siswa mempelajari gerakan mulai dari bagian sederhana hingga gerakan utuh. Dengan pelaksanaan pembelajaran yang sistematis dan menyenangkan, kemampuan passing bawah siswa kelas V di MIN 3 Banjarnegara mengalami peningkatan yang cukup baik.

Pemeriksaan atau Evaluasi Pembelajaran Passing Bawah melalui Metode Part and Whole

Tahap terakhir dalam penelitian ini adalah tahap pemeriksaan atau evaluasi pembelajaran. Tahap evaluasi merupakan bagian penting dalam penelitian karena digunakan untuk mengetahui tingkat keberhasilan penerapan metode part and whole dalam meningkatkan kemampuan passing bawah siswa kelas V di MIN 3 Banjarnegara, Evaluasi dilakukan setelah seluruh rangkaian pembelajaran selesai dilaksanakan. Guru dan peneliti bersama-sama melakukan penilaian terhadap kemampuan siswa dalam melakukan passing bawah bola voli, Pada tahap evaluasi, guru terlebih dahulu menjelaskan prosedur pelaksanaan tes praktik kepada siswa. Penjelasan dilakukan agar siswa memahami tata cara penilaian yang akan dilakukan. Guru memberikan arahan kepada siswa untuk melakukan passing bawah sesuai teknik yang telah dipelajari selama proses pembelajaran berlangsung. Siswa diminta melaksanakan gerakan dengan sungguh-sungguh dan percaya diri.

Tes praktik dilakukan secara bergantian. Setiap siswa memperoleh kesempatan yang sama untuk menunjukkan kemampuan passing bawah di hadapan guru dan peneliti, Guru menggunakan lembar penilaian yang telah dipersiapkan sebelumnya. Lembar penilaian digunakan agar proses evaluasi berjalan secara objektif dan sistematis, Aspek pertama yang dinilai adalah sikap awal siswa sebelum melakukan passing bawah. Guru memperhatikan posisi kaki, lutut, dan kesiapan tubuh siswa saat menerima bola.

Aspek kedua yang dinilai adalah posisi tangan saat melakukan passing bawah. Guru memperhatikan cara siswa merapatkan kedua tangan dan posisi lengan saat memantulkan bola, Aspek berikutnya adalah perkenaan bola terhadap lengan bawah. Guru mengamati apakah bola mengenai

bagian lengan yang tepat saat dilakukan passing, Selain itu, guru juga menilai koordinasi gerakan siswa. Koordinasi antara posisi kaki, tangan, dan arah pandangan menjadi salah satu indikator keberhasilan dalam melakukan passing bawah.

Ketepatan arah bola juga menjadi bagian penting dalam penilaian. Guru memperhatikan kemampuan siswa dalam mengarahkan bola kepada pasangan atau target yang telah ditentukan, Penilaian dilakukan secara menyeluruh terhadap seluruh siswa. Guru berusaha memberikan penilaian secara adil sesuai kemampuan masing-masing siswa, Selama proses evaluasi berlangsung, siswa terlihat lebih percaya diri dibandingkan sebelum diterapkannya metode part and whole. Siswa tampak lebih siap melakukan passing bawah, Sebagian besar siswa mampu melakukan posisi awal dengan baik. Mereka mulai memahami pentingnya sikap tubuh yang benar sebelum melakukan passing bawah.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan kemampuan passing bawah pada sebagian besar siswa. Hal ini terlihat dari gerakan siswa yang lebih terarah dan terkoordinasi. Siswa yang sebelumnya masih kesulitan melakukan passing bawah mulai menunjukkan perkembangan yang cukup baik. Mereka sudah mampu mempraktikkan teknik dasar dengan lebih benar, Ketepatan arah bola mengalami peningkatan dibandingkan kondisi awal sebelum penelitian dilakukan. Bola yang dipantulkan siswa menjadi lebih terkontrol, Selain itu, pantulan bola juga terlihat lebih stabil. Hal ini menunjukkan bahwa siswa mulai memahami teknik perkenaan bola yang tepat.

Guru menilai bahwa latihan secara bertahap melalui metode part and whole sangat membantu siswa memahami gerakan passing bawah. Siswa tidak lagi merasa kesulitan saat melakukan teknik secara utuh, Metode part memungkinkan siswa mempelajari bagian-bagian gerakan secara terpisah. Dengan cara tersebut siswa lebih mudah memahami teknik dasar passing bawah, Setelah siswa memahami bagian gerakan secara bertahap, tahap whole membantu siswa menggabungkan seluruh gerakan menjadi satu kesatuan yang utuh, Guru melihat bahwa pembelajaran secara bertahap memberikan dampak positif terhadap kemampuan siswa. Siswa menjadi lebih fokus dalam mempelajari teknik dasar bola voli.

Selain peningkatan kemampuan teknik, evaluasi juga menunjukkan peningkatan keaktifan siswa selama pembelajaran berlangsung. Siswa terlihat lebih aktif dibandingkan sebelumnya, Siswa mulai berani bertanya kepada guru ketika mengalami kesulitan. Mereka juga tidak ragu meminta bantuan saat belum memahami gerakan tertentu, Keberanian siswa dalam mencoba gerakan juga mengalami peningkatan. Siswa yang sebelumnya takut melakukan kesalahan kini terlihat lebih percaya diri, Guru menilai bahwa suasana pembelajaran menjadi lebih menyenangkan setelah diterapkannya metode part and whole. Siswa tampak menikmati proses pembelajaran olahraga.

Hasil observasi menunjukkan bahwa siswa tidak mudah merasa bosan selama pembelajaran berlangsung. Variasi latihan membuat siswa lebih antusias mengikuti kegiatan, Interaksi antara guru dan siswa juga menjadi lebih baik. Guru lebih mudah memberikan arahan karena siswa lebih aktif dan responsive, Selain itu, kerja sama antar siswa juga mulai terlihat selama proses pembelajaran. Siswa saling membantu dan memberikan semangat kepada teman satu kelompoknya Walaupun hasil evaluasi menunjukkan peningkatan yang baik, masih terdapat beberapa siswa yang memerlukan latihan tambahan. Hal tersebut disebabkan oleh perbedaan kemampuan siswa.

Sebagian siswa masih mengalami kesulitan dalam mengontrol arah bola. Ada juga siswa yang masih kurang tepat dalam posisi tangan saat melakukan passing bawah, Perbedaan kondisi fisik dan tingkat konsentrasi siswa menjadi salah satu faktor yang memengaruhi hasil pembelajaran. Oleh sebab itu guru memberikan perhatian khusus kepada siswa yang masih mengalami kesulitan, Guru memberikan tindak lanjut berupa latihan tambahan kepada siswa yang belum mencapai hasil optimal. Latihan dilakukan secara bertahap sesuai kemampuan siswa, Pendampingan khusus dilakukan agar siswa lebih memahami teknik dasar passing bawah. Guru memberikan contoh gerakan secara lebih perlahan kepada siswa yang masih mengalami kesulitan, Guru juga memberikan motivasi kepada siswa agar tidak mudah menyerah dalam belajar. Guru menanamkan keyakinan bahwa kemampuan olahraga dapat meningkat melalui latihan yang rutin.

Selain memberikan latihan tambahan, guru juga melakukan pengulangan materi pada bagian-bagian gerakan yang masih dianggap sulit oleh siswa, Hasil evaluasi menunjukkan bahwa metode part and whole mampu meningkatkan efektivitas pembelajaran passing bawah bola voli. Pembelajaran menjadi lebih mudah dipahami siswa, Guru menilai bahwa metode ini sangat sesuai diterapkan pada siswa sekolah dasar karena pembelajaran dilakukan secara sederhana dan bertahap.

Penerapan metode part and whole membantu siswa memahami teknik dasar bola voli dengan lebih baik. Siswa dapat mempelajari gerakan dari bagian kecil menuju gerakan secara utuh, Pembelajaran yang dilakukan secara bertahap membuat siswa tidak merasa terbebani. Siswa lebih nyaman mengikuti proses Latihan, Selain meningkatkan keterampilan passing bawah, metode ini juga membantu meningkatkan rasa percaya diri siswa. Mereka menjadi lebih berani tampil saat praktik olahraga, Sikap kerja sama siswa juga mengalami peningkatan selama pembelajaran berlangsung. Hal ini terlihat dari kekompakan siswa saat latihan berpasangan maupun kelompok, Semangat belajar siswa selama mengikuti pembelajaran PJOK juga terlihat semakin baik. Siswa tampak lebih antusias mengikuti kegiatan olahraga dibandingkan sebelumnya.

Guru merasa lebih mudah menyampaikan materi menggunakan metode part and whole. Proses pembelajaran menjadi lebih terarah dan sistematis, Berdasarkan hasil evaluasi yang telah dilakukan, tujuan penelitian dinyatakan tercapai. Kemampuan passing bawah siswa kelas V mengalami peningkatan setelah diterapkannya metode part and whole, Peningkatan tersebut terlihat dari hasil tes praktik maupun hasil observasi selama pembelajaran berlangsung. Sebagian besar siswa mampu melakukan passing bawah dengan teknik yang lebih baik.

Penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan metode pembelajaran yang tepat dapat memberikan pengaruh positif terhadap hasil belajar siswa, Secara keseluruhan, penerapan metode part and whole berhasil meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK khususnya pada materi passing bawah bola voli di MIN 3 Banjarnegara, Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi guru PJOK dalam memilih metode pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan keterampilan olahraga siswa, Metode part and whole dapat dijadikan alternatif strategi pembelajaran bola voli di sekolah dasar maupun madrasah ibtidaiyah karena mampu meningkatkan kemampuan teknik dan motivasi belajar siswa, Dengan demikian, penerapan metode part and whole layak digunakan dalam pembelajaran passing bawah bola voli karena terbukti mampu menciptakan pembelajaran yang aktif, menyenangkan, dan efektif bagi siswa.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan pada siswa kelas V MIN 3 Banjarnegara mengenai peningkatan kemampuan passing bawah melalui metode part and whole, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan metode part and whole dapat meningkatkan kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli pada siswa. Peningkatan tersebut terlihat dari hasil pembelajaran yang mengalami perkembangan pada setiap siklus. Pada tahap pra siklus, kemampuan passing bawah siswa masih tergolong rendah karena sebagian besar siswa belum memahami teknik dasar passing bawah dengan benar. Siswa masih mengalami kesulitan dalam posisi badan, sikap tangan, serta koordinasi gerakan saat melakukan passing bawah. Selain itu, pembelajaran yang dilakukan sebelumnya masih bersifat monoton sehingga siswa kurang aktif dan kurang termotivasi dalam mengikuti pembelajaran.

Setelah diterapkan metode part and whole pada siklus I, kemampuan siswa mulai mengalami peningkatan. Melalui metode ini, siswa mempelajari gerakan passing bawah secara bertahap mulai dari bagian-bagian gerakan terlebih dahulu, kemudian dilanjutkan dengan penggabungan seluruh rangkaian gerakan secara utuh. Siswa menjadi lebih mudah memahami teknik passing bawah karena pembelajaran dilakukan secara sistematis dan bertahap. Keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran juga meningkat dibandingkan sebelum tindakan dilakukan. Pada siklus II, peningkatan kemampuan passing bawah siswa menjadi lebih optimal. Sebagian besar siswa sudah mampu melakukan passing bawah dengan teknik yang benar meliputi sikap awal, posisi tangan, perkenaan bola, dan gerakan lanjutan. Siswa juga terlihat lebih percaya diri, aktif, dan antusias dalam mengikuti proses pembelajaran. Hasil belajar siswa menunjukkan peningkatan ketuntasan belajar yang signifikan dibandingkan dengan pra siklus dan siklus I.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa metode part and whole efektif digunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani khususnya untuk meningkatkan kemampuan passing bawah bola voli pada siswa kelas V MIN 3 Banjarnegara Kabupaten Banjarnegara. Metode ini mampu membantu siswa memahami teknik gerakan secara lebih mudah, meningkatkan motivasi belajar, serta menciptakan suasana pembelajaran yang lebih aktif dan menyenangkan.

REFERENSI

- Agus Mahendra, Teori Belajar Mengajar Motorik (Bandung: FPOK UPI, 2023)
- Fadli (2020) tentang “Penerapan Teaching Games for Understanding (TGfU) dalam Pembelajaran Bola Voli”
- Handayani (2018) meneliti “Penerapan Metode Eksperimen dalam Pembelajaran Passing Bawah Bola Voli pada Siswa Kelas VI SDN 7 Bandung”
- Imam Suprayogo, Metodologi Penelitian Sosial Agama, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2019)
- Moleong, L. J. (2019). Metodologi Penelitian Kualitatif. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Jakarta: Erlangga, 2023)
- Moh. Nazir Metodologi Penelitian, (Jakarta: Galia Indonesia, 2020).
- Nurhadi (2022) meneliti “Pengaruh Metode Part and Whole terhadap Koordinasi Motorik Dasar pada Anak Usia Madrasah Dasar”
- Nuril Ahmadi, Panduan Olahraga Bola Voli (Surakarta: Era Pustaka Utama, 2023)
- Priyatno (2019) yang meneliti “Pengaruh Metode Part and Whole terhadap Kemampuan Passing Bawah Siswa SMP Negeri 5 Yogyakarta”
- Rahmawati (2020) menguji “Pengaruh Metode Part and Whole dengan Pendekatan Drill Practice dalam Pembelajaran Bola Voli pada Siswa Kelas IV SDN 2 Semarang”
- Rusli Lutan, Pendidikan Jasmani dan Olahraga (Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 2022)
- Santoso (2018) berfokus pada “Perbandingan Efektivitas Metode Part and Whole dan Metode Whole Practice dalam Pembelajaran Teknik Dasar Bola Voli di SMA 3 Surakarta
- Sari (2021) mengkaji “Penerapan Metode Part and Whole terhadap Peningkatan Passing Bawah pada Siswa SLB Kalimantan Tengah”
- Setiawan (2017) tentang “Pengaruh Model Pembelajaran Direct Instruction terhadap Kemampuan Passing Bawah Bola Voli”
- Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D (Bandung: Alfabeta, 2019)
- Suharsimi Arikunto, Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik (Jakarta: Rineka Cipta, 2019)
- Wulandari (2019) yang meneliti “Peningkatan Keterampilan Bola Voli Melalui Model Pembelajaran Skill Mastery di SDN 10 Malang”