

## Strategi Meningkatkan Keterampilan Passing Atas dalam Permainan Bola Voli melalui Metode Pembelajaran Demonstrasi

**\*Nurhasanah<sup>1</sup>, Gunawan<sup>2</sup>, Addriana Bulu Baan<sup>3</sup>, Mursalim<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>Pendidikan Profesi Guru, Universitas Tadulako, Indonesia

<sup>2</sup>Universitas Tadulako, Indonesia, <sup>3,4</sup>SMANOR Tadulako, Indonesia

E-mail: [nh795779@gmail.com](mailto:nh795779@gmail.com)

**Article History:** Submission: 2025-05-24 || Accepted: 2025-11-06 || Published: 2025-12-22

**Sejarah Artikel:** Penyerahan: 2025-05-24 || Diterima: 2025-11-06 || Dipublikasi: 2025-12-22

### Abstract

Basic motor skills in volleyball, such as overhead passing, play an important role in supporting overall game success. However, in reality, many students have difficulty mastering this technique correctly. This study aims to improve learning outcomes in the overhead passing skill in volleyball through the application of the demonstration learning method among Grade XI students at SMANOR Palu. The research employed a Classroom Action Research (CAR) approach conducted in two cycles, each consisting of planning, implementation, observation, and reflection stages. In the pre-cycle stage, only 8 students (40%) achieved the minimum learning mastery, while 12 students (60%) had not. After implementing the demonstration method in Cycle I, there was an improvement in learning outcomes, with 12 students (60%) achieving mastery and 8 students (40%) still not meeting the standard. Despite this improvement, Cycle II was carried out to optimize the results further. The results of Cycle II showed a significant increase, with 18 students (90%) achieving learning mastery and only 2 students (10%) remaining below the standard. The demonstration method proved effective as it provided a clear visualization of movements, making it easier for students to understand and accurately imitate the basic technique of overhead passing. In addition, immediate feedback after the demonstration helped students quickly correct technical errors. Therefore, the demonstration method is effective in enhancing students' overhead passing skills.

**Keywords:** *Strategies, Learning Outcomes, Overhead Passing, Demonstration Method, Volleyball.*

### Abstrak

Keterampilan gerak dasar dalam permainan bola voli, seperti passing atas, memiliki peranan penting dalam menunjang keberhasilan permainan secara keseluruhan. Namun, banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam menguasai teknik ini dengan benar. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar keterampilan passing atas pada siswa kelas XI SMANOR Palu melalui penerapan metode pembelajaran demonstrasi. Pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) digunakan dalam dua siklus yang terdiri dari tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Pada pra-siklus, hanya 8 siswa (40%) yang mencapai ketuntasan belajar, sedangkan 12 siswa (60%) belum mencapai ketuntasan. Setelah menerapkan metode demonstrasi pada Siklus I, terjadi peningkatan hasil belajar, dengan 12 siswa (60%) mencapai ketuntasan, sedangkan 8 siswa (40%) masih belum mencapai ketuntasan. Meskipun demikian, Siklus II dilaksanakan untuk mengoptimalkan hasil lebih lanjut. Hasil Siklus II menunjukkan peningkatan signifikan, dengan 18 siswa (90%) mencapai ketuntasan, dan 2 siswa (10%) masih di bawah standar. Metode demonstrasi terbukti efektif karena memberikan visualisasi gerakan yang jelas, sehingga memudahkan siswa dalam memahami dan menirukan teknik dengan tepat. Umpan balik langsung setelah demonstrasi juga mempercepat perbaikan kesalahan teknis. Oleh karena itu, metode demonstrasi efektif dalam meningkatkan keterampilan passing atas siswa.

**Kata kunci:** *Strategi, Hasil Belajar, Passing Atas, Metode Demonstrasi, Bola Voli.*

*This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license*



### I. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan proses yang bertujuan untuk mengubah sikap dan perilaku individu maupun kelompok dalam rangka mencapai tingkat kedewasaan melalui kegiatan pengajaran dan

pelatihan yang sistematis. Menurut (Erica et al, 2019), pendidikan dirancang untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendorong individu secara aktif mengembangkan potensi dirinya. Dalam konteks pendidikan nasional, pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) menjadi mata pelajaran wajib yang diajarkan di seluruh jenjang pendidikan, mulai dari sekolah dasar hingga sekolah menengah atas. Pendidikan jasmani tidak hanya menekankan aspek fisik, tetapi juga mencakup pembentukan sikap sosial, nilai-nilai sportif, serta pengembangan keterampilan motorik melalui aktivitas fisik yang menyenangkan dan terarah (Mashud, 2015). Di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA), pembelajaran PJOK bertujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, kemampuan motorik, serta sikap disiplin, kerja sama, dan sportivitas melalui berbagai kegiatan fisik. Salah satu materi utama dalam cabang permainan bola besar adalah bola voli. Dalam permainan bola voli, siswa diajarkan teknik-teknik dasar seperti servis, passing bawah, passing atas, smash, dan blocking. Dari berbagai teknik tersebut, passing atas memiliki peran yang sangat penting karena menjadi bagian dari strategi pengumpanan awal untuk memulai serangan dalam permainan (Widiastuti, 2017). Oleh karena itu, penguasaan teknik passing atas menjadi indikator penting dalam pencapaian keterampilan bermain bola voli secara efektif.

Berdasarkan hasil observasi awal pada kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL II) di SMANOR Palu, ditemukan bahwa keterampilan passing atas siswa kelas XI masih tergolong rendah. Beberapa kendala utama yang teridentifikasi meliputi kurangnya pemahaman siswa terhadap teknik dasar passing atas, posisi tubuh yang tidak tepat saat melakukan kontak dengan bola, serta lemahnya koordinasi antara tangan dan pandangan. Hal ini mengindikasikan bahwa metode pembelajaran yang digunakan guru belum mampu memberikan hasil yang optimal, terutama dalam pembelajaran keterampilan motorik spesifik. Guru cenderung menggunakan metode ceramah dan penugasan tanpa disertai contoh gerakan secara langsung, sehingga siswa hanya memperoleh pemahaman teoritis tanpa pengalaman praktik yang memadai. Padahal, keterampilan motorik seperti passing atas sangat bergantung pada kemampuan observasi dan praktik langsung yang efektif. Metode pembelajaran demonstrasi merupakan pendekatan yang dapat mengatasi masalah ini. Menurut Magill (2010), metode demonstrasi memiliki peran yang sangat penting dalam pembelajaran keterampilan motorik karena memungkinkan siswa untuk melihat gerakan yang benar, kemudian menirukannya secara langsung. Demonstrasi memberikan visualisasi yang jelas bagi siswa, yang dapat membantu mereka untuk memahami dan menirukan teknik gerakan dengan lebih mudah. Selain itu, umpan balik yang diberikan setelah demonstrasi juga mempercepat proses perbaikan kesalahan teknis yang dilakukan oleh siswa.

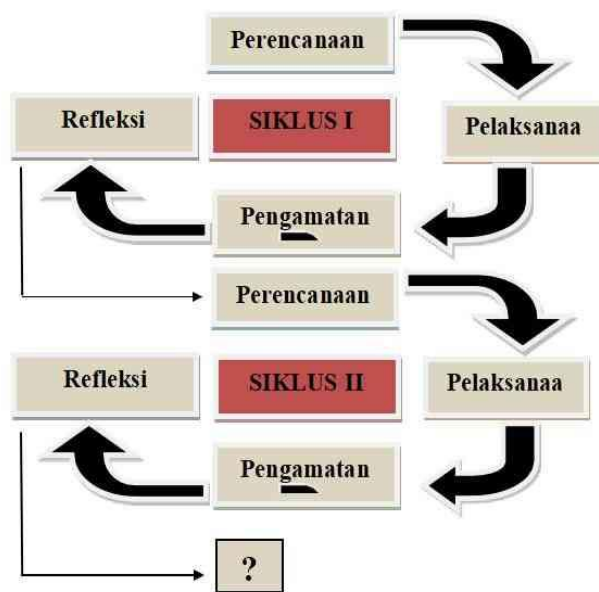
Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas penerapan metode pembelajaran demonstrasi dalam meningkatkan hasil belajar keterampilan passing atas pada siswa kelas XI SMANOR Palu. Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK), yang dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri dari tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi untuk mengukur perubahan yang terjadi dalam hasil belajar siswa. Diharapkan, dengan menggunakan metode demonstrasi, siswa akan dapat menguasai teknik dasar passing atas dengan lebih baik, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam bermain bola voli secara keseluruhan.

## **II. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK), yang bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar keterampilan passing atas dalam permainan bola voli melalui penerapan metode pembelajaran demonstrasi pada siswa kelas XI SMANOR Palu. PTK dipilih karena memberikan kesempatan kepada peneliti untuk secara langsung terlibat dalam proses pembelajaran, melakukan refleksi, serta mengoptimalkan pembelajaran berdasarkan hasil yang diperoleh dari siklus sebelumnya. Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus yang masing-masing terdiri dari tahapan perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Pada tahap perencanaan, peneliti merancang kegiatan pembelajaran yang akan dilaksanakan dalam siklus pertama, termasuk pemilihan materi ajar yang fokus pada teknik passing atas dalam permainan bola voli. Peneliti juga menyusun rencana pembelajaran yang memuat langkah-langkah pengajaran yang jelas, serta menyiapkan sarana dan prasarana yang dibutuhkan, seperti bola voli dan lapangan untuk praktik. Penilaian siswa juga disusun dengan menetapkan kriteria ketuntasan yang jelas, yakni kemampuan siswa dalam menguasai teknik passing atas. Setelah perencanaan, tahapan pelaksanaan tindakan

dimulai dengan penerapan metode demonstrasi, di mana guru melakukan contoh gerakan teknik passing atas yang benar, yang mencakup posisi tangan, tubuh, dan koordinasi gerakan yang diperlukan. Setelah demonstrasi, siswa diberi kesempatan untuk berlatih secara individu dan berkelompok. Selama latihan, guru mengawasi dan memberikan umpan balik yang langsung agar siswa dapat memperbaiki kesalahan dalam teknik mereka. Hal ini bertujuan untuk memastikan bahwa siswa memahami dan menguasai teknik dengan benar.

Pada tahap observasi, peneliti memantau secara langsung perkembangan keterampilan siswa dalam menerapkan teknik passing atas selama siklus berlangsung. Observasi ini dilakukan untuk mencatat kemajuan siswa serta mengidentifikasi tantangan yang mereka hadapi selama proses pembelajaran. Peneliti juga mencatat tingkat keterlibatan siswa dan interaksi mereka dengan guru selama latihan, guna mengevaluasi efektivitas metode demonstrasi. Setelah setiap siklus, dilakukan tahap refleksi, di mana peneliti menganalisis hasil pembelajaran yang telah dilakukan. Refleksi ini digunakan untuk mengevaluasi keefektifan metode demonstrasi dan menentukan langkah-langkah perbaikan yang perlu diterapkan pada siklus berikutnya. Berdasarkan hasil evaluasi siklus pertama, peneliti melakukan penyesuaian pada pelaksanaan siklus kedua dengan harapan dapat meningkatkan hasil belajar siswa secara lebih optimal. Untuk lebih jelasnya, dapat dilihat pada gambar berikut:



**Gambar 1.** kerangka berpikir Model Penelitian Tindakan Kelas (Arikunto, 2016)

Penelitian tindakan kelas, yang sering dikenal sebagai PTK adalah metodologi yang digunakan dalam penelitian ini Melalui prosedur penelitian yang dilakukan dalam dua siklus ini, diharapkan penerapan metode demonstrasi dapat membantu siswa menguasai teknik passing atas dengan lebih baik, yang pada gilirannya dapat meningkatkan keterampilan bermain bola voli mereka secara keseluruhan

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil pengamatan terhadap tes pertama kemampuan passing atas siswa yang ditunjukkan pada gambar di bawah ini, maka sebelum melakukan penelitian peneliti terlebih dahulu melakukan kegiatan survey pendahuluan untuk mengetahui kondisi sebenarnya di lapangan:

**Tabel 1.** Hasil Tes Awal Kemampuan Belajar

Interval	Frekuensi	Kategori	Persentase
26 - 30	0	Sangat baik	0%
21 - 25	2	Baik	10%
16 - 20	6	Cukup	30%
11 - 15	8	Kurang	40%

0 - 10	4	Sangat kurang	20%
Jumlah	20		100%

Berdasarkan data kondisi awal kemampuan passing atas dengan ketuntasan hasil belajar menunjukkan bahwa, rata-rata kemampuan siswa masih berada pada tingkat tertentu bisa dilihat dari dimana siswa kelas XI SMANOR Palu yaitu 12 siswa (60%) belum memenuhi standar kriteria tuntas, sedangkan siswa yang berada pada kriteria tuntas berdasarkan KKTP kriteria ketercapaian tujuan pembelajaran yaitu 8 siswa (40%) memenuhi kriteria KKTP untuk mencapai tujuan pembelajaran hingga tuntas. Tidak terdapat siswa dalam kategori sangat baik, terdapat 2 siswa (10%) dalam kategori Baik, terdapat 6 Siswa (30%) dalam kategori cukup, terdapat 8 siswa (40%) dalam kategori kurang dan terdapat 4 siswa dalam kategori sangat kurang (20%). Setiap unsur yang terkait dengan kriteria keberhasilan pembelajaran masih sangat kurang, sebagaimana dapat diamati dari uraian data awal yang telah dikumpulkan. Tindakan ini akan dilaksanakan dalam dua siklus, yang masing-masing terdiri dari empat tahapan, yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi, dan (4) analisis serta refleksi. Pada akhir setiap sesi pembelajaran, peneliti akan melakukan refleksi untuk mengevaluasi proses pembelajaran yang telah dilakukan dan merencanakan tindak lanjut yang sesuai. Dengan menggunakan model pembelajaran demonstrasi, siswa kelas XI SMANOR Palu mempelajari teknik dasar passing atas. Dan setelah dilaksanakan siklus I, hasil belajar siswa mengalami peningkatan, dijelaskan bahwa terdapat 14 siswa yang dapat memenuhi kriteria ketuntasan belajar dan 6 siswa yang belum mencapai batas ketuntasan belajar dalam passing atas permainan bola voli.

**Tabel 2.** Hasil Tes Siklus I

Interval	Frekuensi	Kategori	Persentase
26 - 30	4	Sangat baik	20%
21 - 25	6	Baik	30%
16 - 20	2	Cukup	10%
11 - 15	6	Kurang	30%
0 - 10	2	Sangat kurang	10%
Jumlah	20		100%

Berdasarkan hasil tabel di atas, diketahui bahwa hasil belajar siswa kelas XI SMANOR Palu setelah dilaksanakan siklus I memiliki peningkatan hasil belajar teknik dasar passing atas permainan bola voli, dari jumlah siswa sebanyak 20 siswa, terdapat 4 siswa yang mampu memenuhi batas ketuntasan belajar dengan keterangan sangat baik dengan persentase 20%, 6 siswa yang mampu memenuhi batas ketuntasan belajar dengan keterangan baik dengan persentase 30%, terdapat 2 siswa yang mampu memenuhi batas ketuntasan belajar dengan keterangan cukup dengan persentase 10% dan terdapat 6 siswa yang belum mampu memenuhi batas ketuntasan belajar dengan keterangan kurang dengan persentase 30%, dan 2 siswa dengan keterangan sangat kurang dengan persentase 10%. Dikarenakan masih banyak siswa yang belum mampu memenuhi batas ketuntasan belajar, maka peneliti memutuskan untuk melanjutkan ke siklus. Setelah melakukan refleksi terhadap siklus I, disimpulkan bahwa siklus II akan dilaksanakan untuk memperbaiki proses pembelajaran, khususnya pada aspek-aspek yang perlu diperbaiki dalam siklus. Tahap pelaksanaan siklus II akan dilakukan dengan cara yang sama seperti pada siklus I. Berikut ini adalah tabel hasil tes pada siklus II mengenai kemampuan teknik passing atas siswa kelas XI Smanor Palu, setelah dilakukan penelitian tindakan dengan pendekatan model pembelajaran demonstrasi pada siklus kedua.

**Tabel 3** Hasil Tes Siklus II

Interval	Frekuensi	Kategori	Persentase
26 - 30	6	Sangat baik	30%
21 - 25	8	Baik	40%
16 - 20	4	Cukup	20%

11 – 15	2	Kurang	10%
0 – 10	0	Sangat kurang	0%
Jumlah	20		100%

Berdasarkan hasil tabel di atas, diketahui bahwa hasil belajar siswa kelas XI SMANOR Palu setelah dilaksanakan siklus II memiliki peningkatan hasil belajar, dari jumlah siswa sebanyak 20 siswa, terdapat 6 siswa yang mampu memenuhi batas ketuntasan belajar dengan keterangan sangat baik dengan persentase 30%, terdapat 8 siswa yang mampu memenuhi batas ketuntasan belajar dengan keterangan baik dengan persentase 40%, selanjutnya terdapat 4 siswa yang mampu memenuhi batas ketuntasan belajar dengan keterangan cukup dengan persentase 20% dan 2 siswa yang belum mampu memenuhi batas ketuntasan belajar dengan keterangan kurang dengan persentase 10%, dan tidak terdapat siswa dalam kategori sangat kurang.

## **B. Pembahasan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan metode demonstrasi memberikan dampak positif terhadap hasil belajar siswa, khususnya pada keterampilan passing atas bola voli. Siswa lebih mudah memahami gerakan karena mereka melihat langsung contoh yang benar, kemudian menirukannya sesuai arahan guru. Menurut Sanjaya (2016), metode demonstrasi merupakan metode yang tepat untuk pembelajaran keterampilan motorik karena memungkinkan siswa untuk mengamati contoh gerakan yang benar dan secara aktif menirukannya. Hal ini sesuai dengan teori pembelajaran motorik yang mengemukakan bahwa keterampilan motorik paling baik dipelajari melalui pengamatan dan latihan berulang (Schmidt & Lee, 2019). Dalam konteks bola voli, metode demonstrasi membantu siswa dalam menguasai teknik dasar seperti passing atas, yang memerlukan koordinasi tangan dan mata, serta penempatan posisi tubuh yang tepat.

Penelitian dilakukan dalam dua siklus dengan dua pertemuan, masing-masing dengan empat sesi, kegiatan dalam siklus tersebut menunjukkan peningkatan pencapaian siswa dalam memperoleh keterampilan passing atas sebelum memulai siklus, peneliti melakukan tes pra-siklus guna mengetahui kemampuan awal siswa. Berdasarkan data kondisi awal kemampuan passing atas dengan ketuntasan hasil belajar menunjukkan bahwa, rata-rata kemampuan siswa masih berada pada tingkat tertentu bisa dilihat dari dimana siswa kelas XI Smanor Palu yaitu 12 siswa (60%) belum memenuhi standar kriteria tuntas, sedangkan siswa yang berada pada kriteria tuntas berdasarkan KKTP kriteria ketercapaian tujuan pembelajaran yaitu 8 siswa (40%) memenuhi kriteria KKTP untuk mencapai tujuan pembelajaran hingga tuntas. Tidak terdapat siswa dalam kategori sangat baik, terdapat 2 siswa (10%) dalam kategori Baik, terdapat 6 Siswa (30%) dalam kategori cukup, terdapat 8 siswa (40%) dalam kategori kurang dan terdapat 4 siswa dalam kategori sangat kurang (20%). Hal tersebut dikarenakan kurangnya pemahaman terhadap teknik gerakan yang tepat. Kondisi ini menunjukkan bahwa metode pembelajaran yang digunakan sebelumnya belum memberikan dampak maksimal terhadap peningkatan hasil belajar siswa dalam keterampilan tersebut.

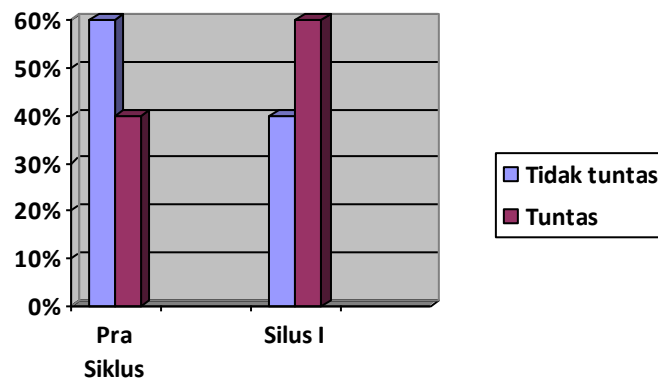
Berdasarkan hasil pra-siklus, peneliti mulai menyusun perencanaan tindakan untuk siklus I yang mencakup penetapan pokok bahasan, pembuatan modul pembelajaran, persiapan materi pembelajaran, penyediaan sarana dan prasarana, serta pemilihan model pembelajaran yang akan diterapkan. Menyusun rencana pembelajaran dengan mengutamakan pembelajaran yang aktif dan berbasis keterampilan, menyediakan alat dan bahan (bola voli, lapangan yang cukup, marker untuk membatasi zona latihan), menyiapkan kriteria penilaian untuk mengukur hasil belajar siswa (menggunakan rubrik penilaian untuk teknik passing atas).

Pelaksanaan Pembelajaran Pendahuluan Mengawali pelajaran dengan memberikan penjelasan singkat mengenai pentingnya keterampilan passing atas dalam bola voli dan tujuan pembelajaran. Penyampaian Materi Memberikan penjelasan tentang teknik dasar passing atas, yaitu posisi tangan, tubuh, dan cara bola dihantarkan ke teman dengan tepat. Demonstrasi Teknik Guru melakukan demonstrasi teknik passing atas secara lengkap (tangan terbuka, posisi tubuh, koordinasi mata dan tangan), kemudian memberikan penjelasan lebih rinci. Latihan Individu Setelah demonstrasi, siswa diberi kesempatan untuk berlatih sendiri teknik passing

atas. Guru berkeliling untuk memberikan umpan balik tentang posisi dan teknik yang benar. Latihan Kelompok Siswa dibagi dalam pasangan atau kelompok kecil untuk berlatih passing atas secara berulang-ulang. Guru terus memberikan arahan dan memperbaiki teknik jika diperlukan. Evaluasi dan Umpan Balik Guru melakukan evaluasi terhadap hasil latihan siswa dan memberikan umpan balik mengenai kekuatan dan kelemahan teknik yang diterapkan siswa.

Model pembelajaran demonstrasi diamati pada tahap observasi, untuk mengetahui hasil perkembangan proses pembelajaran setelah tindakan siklus I, peneliti memberikan tes penilaian akhir pada akhir siklus. Proses pelaksanaan kegiatan yang telah dilakukan pada siklus I menjadi dasar bagi peneliti untuk melakukan refleksi pada tahap ini. Urutan pelaksanaan refleksi adalah bahwa proses pembelajaran telah terlaksana sesuai dengan rencana yang telah dibuat dalam modul pembelajaran pada siklus I. Tes pertama yang diberikan peneliti kepada siswa menjelaskan secara jelas tentang kemampuan awal siswa sebelum dilakukan tindakan. Siswa memperoleh manfaat dari model pembelajaran demonstrasi yang diberikan oleh peneliti. Siklus II akan mempertahankan dan meningkatkan manfaat serta peningkatan yang telah dicapai dalam proses pembelajaran pada siklus I.

Setelah dilaksanakan refleksi pada siklus I didapatkan hasil yaitu, dari jumlah siswa sebanyak 20 siswa, terdapat 4 siswa yang mampu memenuhi batas ketuntasan belajar dengan keterangan sangat baik dengan persentase 20%, 6 siswa yang mampu memenuhi batas ketuntasan belajar dengan keterangan baik dengan persentase 30%, terdapat 2 siswa yang mampu memenuhi batas ketuntasan belajar dengan keterangan cukup dengan persentase 10% dan terdapat 6 siswa yang belum mampu memenuhi batas ketuntasan belajar dengan keterangan kurang dengan persentase 30%, dan 2 siswa dengan keterangan sangat kurang dengan persentase 10%. Dikarenakan masih banyak siswa yang belum mampu memenuhi batas ketuntasan belajar, maka peneliti memutuskan untuk melanjutkan ke siklus. Metode demonstrasi dalam pembelajaran ini juga mendukung prinsip pembelajaran aktif, di mana siswa tidak hanya mendengarkan penjelasan tetapi terlibat langsung dalam proses belajar. Felder & Brent (2016) menekankan bahwa pembelajaran aktif memberikan kesempatan kepada siswa untuk lebih terlibat dalam proses pembelajaran dan lebih memahami materi melalui praktik langsung. Pembelajaran aktif ini juga membantu siswa untuk lebih memusatkan perhatian pada teknik yang benar.

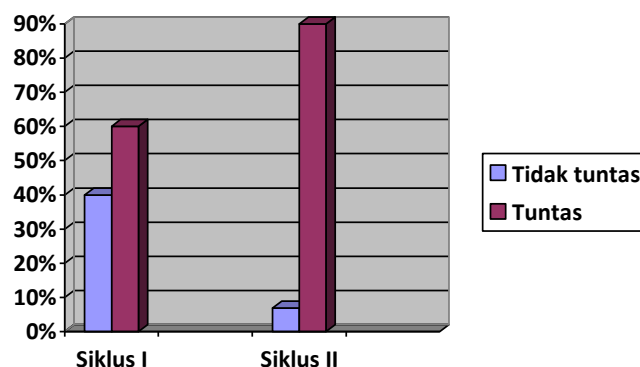


**Gambar 1.** Presentase peningkatan Pra siklus ke siklus I

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan peneliti, model pembelajaran demonstrasi juga mampu meningkatkan keterampilan dalam permainan bola voli. Dikarenakan hasil belajar siswa pada siklus I belum maksimal dan masih banyak siswa yang belum mampu memenuhi batas ketuntasan belajar, maka peneliti memutuskan untuk melanjutkan ke siklus II. Pada siklus II diawali dengan tahap perencanaan, dimana perencanaan mengacu kepada hasil analisis dan refleksi pada tindakan siklus I. Peneliti membuat perencanaan pelaksanaan siklus II untuk mengoptimalkan proses pembelajaran Teknik dasar passing atas pada siswa kelas XI SMANOR Palu. Pada tahap pelaksanaan dilaksanakan sesuai dengan modul ajar pada siklus II. Pada tahap Pendahuluan Siswa dibimbing untuk melakukan refleksi terhadap siklus I, mengevaluasi kesulitan yang dihadapi, serta memperjelas tujuan Siklus II. Review Teknik Passing Atas Guru

memberikan penjelasan singkat kembali tentang teknik passing atas, dengan penekanan pada kesalahan umum yang ditemukan pada Siklus I. Demonstrasi teknik dengan koreksi guru melakukan demonstrasi teknik yang benar sambil memberikan koreksi terhadap kesalahan yang ditemukan pada siklus I, serta mengajak siswa untuk memperhatikan perubahan teknik. Latihan individu siswa diberikan kesempatan untuk berlatih sendiri, dengan guru mengamati dan memberikan umpan balik mengenai kesalahan yang dilakukan dan perbaikan yang perlu dilakukan. Latihan kelompok dengan fokus pada kerjasama siswa dibagi dalam kelompok dan berlatih secara berpasangan. Setiap siswa diberi kesempatan untuk memberi dan menerima umpan balik mengenai teknik yang dilakukan oleh pasangan mereka. Dalam siklus II, lebih banyak latihan berfokus pada perbaikan teknik individu dan penekanan pada kerjasama dalam kelompok. Hal ini akan memberikan peluang bagi siswa untuk belajar secara kolektif dan mendalami teknik dengan lebih intens.

Pada tahap refleksi, peneliti melakukan refleksi terkait pelaksanaan pembelajaran dengan tindakan pada siklus II. Adapun urutan pelaksanaan refleksi pada siklus II adalah materi yang diberikan sedikit hanya penguatan pada sebagian siswa, pada pelaksanaan siklus II, saya melihat adanya peningkatan yang cukup signifikan dibandingkan dengan siklus I. Siswa terlihat lebih percaya diri dalam melakukan servis passing atas dan lebih memahami teknik yang benar. dari jumlah siswa sebanyak 20 siswa, terdapat 6 siswa yang mampu memenuhi batas ketuntasan belajar dengan keterangan sangat baik dengan persentase 30%, terdapat 8 siswa yang mampu memenuhi batas ketuntasan belajar dengan keterangan baik dengan persentase 40%, selanjutnya terdapat 4 siswa yang mampu memenuhi batas ketuntasan belajar dengan keterangan cukup dengan persentase 20% dan 2 siswa yang belum mampu memenuhi batas ketuntasan belajar dengan keterangan kurang dengan persentase 10%, dan tidak terdapat siswa dalam kategori sangat kurang.



**Gambar 2.** Persentase peningkatan siklus I ke siklus II

Siswa telah menguasai teknik passing atas dengan baik setelah penerapan model pembelajaran demonstrasi. Efektivitas model pembelajaran demonstrasi terletak pada kemampuannya menyajikan materi secara konkret dan visual sehingga memudahkan siswa dalam memahami keterampilan motorik, seperti teknik passing atas dalam permainan bola voli. Dengan melihat langsung gerakan yang diperagakan oleh guru, siswa memperoleh gambaran nyata mengenai teknik yang benar, termasuk posisi tangan, tubuh, dan arah bola, yang seringkali sulit dipahami hanya melalui penjelasan verbal. Menurut Bandura (2015), pembelajaran melalui observasi atau *observational learning* memungkinkan siswa untuk belajar dengan meniru dan mempraktikkan apa yang mereka lihat, yang sangat efektif dalam konteks pendidikan jasmani. Selain itu, demonstrasi juga memungkinkan guru memberikan umpan balik yang lebih jelas dan langsung terhadap kesalahan siswa, sehingga proses koreksi teknik menjadi lebih cepat dan tepat (Sutikno, 2018). Model ini juga meningkatkan motivasi belajar karena siswa merasa lebih percaya diri setelah melihat contoh nyata, dan mereka menjadi lebih antusias dalam mencoba sendiri. Dengan demikian, demonstrasi bukan hanya sekadar metode penyampaian materi, tetapi menjadi sarana efektif untuk memperkuat pemahaman, meningkatkan partisipasi aktif, serta mendorong keberhasilan belajar keterampilan gerak secara menyeluruh (Sugiyanto, 2020).



#### IV. SIMPULAN DAN SARAN

##### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan dalam dua siklus, dapat disimpulkan bahwa metode pembelajaran demonstrasi efektif dalam meningkatkan hasil belajar keterampilan passing atas siswa kelas XI SMANOR Palu. Penerapan metode ini berhasil meningkatkan pemahaman teknis siswa terhadap gerakan passing atas, yang tercermin dalam peningkatan ketuntasan belajar dari 40% pada pra-siklus menjadi 90% pada siklus II. Demonstrasi memberikan visualisasi gerakan yang jelas, yang memudahkan siswa untuk menirukan teknik yang benar, sementara umpan balik langsung membantu mempercepat perbaikan kesalahan teknis. Oleh karena itu, metode demonstrasi dapat menjadi pendekatan yang tepat dalam pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya dalam meningkatkan keterampilan motorik dasar seperti passing atas dalam permainan bola voli.

##### B. Saran

Upaya meningkatkan hasil pembelajaran pada keterampilan dasar, seperti passing atas dalam bola voli, guru pendidikan jasmani disarankan untuk menggunakan metode pembelajaran demonstrasi sebagai alternatif yang lebih efektif. Metode ini tidak hanya membantu siswa memahami teknik dengan lebih baik, tetapi juga mendorong keterlibatan aktif dalam proses belajar. Bagi siswa, diharapkan mereka dapat memanfaatkan pembelajaran ini untuk meningkatkan keterampilan serta menumbuhkan semangat belajar, kerja sama, dan sportivitas dalam kegiatan olahraga. Sekolah juga dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai referensi dalam mengembangkan strategi pembelajaran aktif yang lebih inovatif, yang dapat diterapkan pada keterampilan motorik lainnya. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan model pembelajaran demonstrasi pada keterampilan olahraga lainnya atau pada jenjang kelas yang berbeda untuk memperluas penerapan metode ini secara lebih luas.

#### DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, S. (2016). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik* (Revisi edisi ke-8). Jakarta: Rineka Cipta.
- Bandura, A. (2015). *Social cognitive theory: An agentic perspective*. Annual Review of Psychology, 52(1), 1–26. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.1>
- Cirana, W., Hakim, A. R., & Nugroho, U. (2021). Pengaruh Latihan Drill Smash Dan Umpan Smash Terhadap Keterampilan Smash Bola Voli Pada Atlet Putra Usia 13-15 Tahun Club Bola Voli Vita Solo Tahun 2020. *Pengaruh Latihan Drill Smash Dan Umpan Smash Terhadap Keterampilan Smash Bola Voli Pada Atlet Putra Usia 13-15 Tahun Club Bola Voli Vita Solo Tahun 2020*, 7(1).
- Erica, R., Sunendar, D., & Suherman, A. (2019). *Pendidikan Jasmani dalam Pembentukan Karakter Siswa*. Bandung: UPI Press.
- Felder, R. M., & Brent, R. (2016). *Teaching and learning STEM: A practical guide*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Gazali, N. (2016). Kontribusi kekuatan otot lengan terhadap kemampuan servis atas atlet bolavoli. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 3(1), 1-6.
- Magill, R. A. (2010). *Motor learning and control: Concepts and applications* (9th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Mashud, M. (2015). *Pengantar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Putri, Y. C., Sandra, C., & Pamela, I. S. (2025). Upaya meningkatkan Keaktifan Belajar Peserta Didik dalam Pembelajaran Matematika dengan menggunakan Media Ular Tangga di Sekolah Dasar. *Ainara Journal (Jurnal Penelitian Dan PKM Bidang Ilmu Pendidikan)*, 6(1), 122–128.



<https://doi.org/10.54371/ainj.v6i1.791>

Rinjani, C., Wahdini, F. I., Mulia, E., Zakir, S., & Amelia, S. (2021). Kajian Konseptual Model Pembelajaran Word Square untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Inovasi, Evaluasi Dan Pengembangan Pembelajaran (JIEPP)*, 1(2), 52–59.  
<https://doi.org/10.54371/jiepp.v1i2.102>

Sanjaya, W. (2016). *Strategi pembelajaran berorientasi standar proses pendidikan*. Jakarta: Kencana.

Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2019). *Motor learning and performance: From principles to application* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Sugiyanto. (2020). *Pembelajaran pendidikan jasmani berbasis keterampilan gerak*. Jakarta: Kencana.

Sumiyati, S., & Khatimah, H. (2021). Penggunaan objek sejarah Dompu sebagai sumber belajar di SMA Negeri 2 Woja. *Ainara Journal (Jurnal Penelitian dan PKM Bidang Ilmu Pendidikan)*, 2(3), 206–211. <https://doi.org/10.54371/ainj.v2i3.82>

Susila, L. (2021). Pengaruh Metode Latihan High Intensity Interval Training (HIIT) dalam Meningkatkan Power Otot Tungkai dan kelincahan pada Permainan Bola Voli . *Ainara Journal (Jurnal Penelitian Dan PKM Bidang Ilmu Pendidikan)*, 2(3), 230–238.  
<https://doi.org/10.54371/ainj.v2i3.86>

Sutikno. (2018). *Model-model pembelajaran inovatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Yono, T., & Sodikin, F. A. (2020). Modifikasi Bola Plastik sebagai Media Pembelajaran Bola Voli. *Sport, Pedagogik, Recreation and Technology: Jurnal Ilmu Pendidikan Jasmani Olahraga, Kesehatan dan Rekreasi (Sparta)*, 2(2), 26-31.