

Upaya Meningkatkan Hasil Belajar *Passing* Bawah Bola Voli dengan Metode Latihan Berpasangan

Faradilah Nurul Hidayah*, Andi T. B. D. Alsaudi, Suyatno

Pendidikan Olahraga, STKIP Kusuma Negara, Indonesia

*faradilahnurul.hidayah@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan keterampilan hasil belajar *passing* bawah bola voli pada siswa SMPN 2 Gunungputri tahun ajaran 2020/2021. Metode penelitian menggunakan penelitian Tindakan kelas yang mengikuti model Kemmis dan Taggart. Penelitian ini mencakup 2 siklus dimana masing-masing siklus mencakup 4 tahap yaitu *planning* (perencanaan), *acting* (pelaksanaan), *observing* (observasi) dan *reflecting* (refleksi). Waktu penelitian 3 bulan yaitu dari bulan Mei-Juli 2020 dengan subjek penelitian sebanyak 20 siswa, sedangkan data dikumpulkan melalui test, observasi dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil belajar *passing* bawah bola voli pada siswa kelas VII SMPN2 Gunungputri menunjukkan peningkatan yang signifikan. Hal ini dibuktikan dengan kenaikan nilai rata-rata kelas dari pra-siklus=57, Siklus I=67, dan Siklus II=80. Penelitian ini menyimpulkan bahwa dengan menggunakan metode berpasangan dapat meningkatkan hasil belajar *passing* bawah pada permainan bola voli.

Kata kunci: hasil belajar, metode berpasangan, *passing* bawah bola voli.

PENDAHULUAN

Olahraga mengandung kata dasar olah dan raga. Olah adalah suatu proses kegiatan, sedangkan raga adalah badah atau tubuh (Muhajir, 2017). Jadi, olahraga dapat diartikan sebagai suatu kegiatan menggerakkan seluruh atau sebagian tubuh baik untuk kesehatan maupun rekreasi. Bentuk aktivitas fisik atau ketangkasan fisik yang mengakui olahraga memenuhi definisi dan ada juga organisasi lain seperti Dewan Eropa yang menggunakan bahwa olahraga itu menghalangi kegiatan tanpa elemen fisik dari klasifikasi sebagai olahraga.

Bola Voli adalah suatu cabang olahraga bola besar yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari enam orang anggota yang mengambil posisi berlawanan di bidang lapangan yang telah dibagi dua oleh sebuah jaring (*net*).

Permainan Bola Voli merupakan salah satu jenis olahraga yang terkenal di dunia. Olahraga ini dapat menarik minat bagi semua kelompok umur, berbagai tingkat keterampilan, pria maupun wanita memainkan olahraga ini di dalam ataupun di luar ruangan untuk tujuan rekreasi, dan juga sebagai ajang persaingan (Munasifah, 2008). Permainan ini mudah dilakukan karena hanya memerlukan bola dan jaring selain itu tidak membutuhkan lapangan yang terlalu luas serta dapat dimainkan oleh siapa saja. Oleh karena itu permainan bola voli dapat berkembang pesat.

Permainan Bola Voli di Indonesia berkembang sangat pesat diseluruh lapisan masyarakat, sehingga timbul klub-klub di kota besar di seluruh Indonesia. Dengan

dasar itulah, maka pada tanggal 22 Januari 1955 PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia) didirikan di Jakarta bertepatan dengan kejuaraan Nasional yang pertama. Pertandingan bola voli masuk acara resmi dalam PON II di Jakarta dan POM I di Yogyakarta (Muhajir, 2017).

Teknik dasar permainan voli terbagi menjadi 4 yaitu, *service*, *passing* bawah, *passing* atas, *smash* dan *block* dimana semua teknik ini harus dikuasai oleh semua pemain Bola Voli yang nantinya akan ada yang lebih ditonjolkan sesuai posisi masing-masing. Dalam permainan bola voli gerakan yang harus dipahami secara umum salah satunya yaitu gerakan *passing* bawah. *Passing* bawah adalah teknik dasar *passing* bawah biasa dilakukan ketika bola dirasa akan jatuh tepat di depan pemain (Susanto, 2016).

Teknik *passing* bawah ini biasa dilakukan saat menerima *service* dan *smash* dari musuh yang masih berada dalam jangkauan namun posisi bola terlalu rendah. Teknik dasar *passing* bawah dua tangan memiliki 2 macam metode yaitu *The Dig* dan *Thumb Over Palm methode*. Teknik *The Dig* adalah di mana posisi tangan berada dalam posisi seperti menyendok dengan mengepalkan kedua tangan. Teknik *The Dig* adalah teknik yang sering digunakan untuk menerima *service* lawan karena dengan teknik ini kita dapat mengarahkan bola sesuai keinginan kita, namun teknik ini lebih sulit ketimbang teknik *thumb over palm*. Teknik *The Dig* adalah posisi tangan kanan menggenggam 4 jari tangan kiri dan ibu jari tangan kiri menindih ibu jari tangan kanan atau sebaliknya. *The Dig* adalah teknik yang sangat umum dipakai oleh para pemain voli, teknik *The Dig* juga sangat sering diajarkan pada murid oleh guru olahraga mereka, ini dikarenakan teknik *The Dig* lebih mudah di praktekan dan *The Dig* dianggap memiliki tingkat akurasi yang lebih tinggi saat melakukan *Passing* daripada teknik *Thumb Over Palm*. Sedangkan *thumb overpalm* tangan kiri mengepal dan tangan kanan menggenggam tangan kiri (Sugiarto, 2009; Waluya, dkk., 2019).

Menurut hasil survey yang telah dilakukan dalam bentuk *pretest* sebagian besar siswa SMPN 2 Gunungputri belum memahami bagaimana cara melakukan *passing* bawah dengan benar, banyak kesalahan dalam posisi kaki, posisi lengan, posisi tubuh, dan tidak mencapainya titik maksimal. Adapun siswa yang merasa malu-malu dalam melakukan gerak serta kurangnya percaya diri sehingga siswa tidak mau melakukan gerak tersebut. Selain itu fasilitas sekolah yang kurang memadai mulai dari garis lapangan yang tidak terlihat dan jaring yang sudah rusak juga mengurangi motivasi siswa berolahraga voli. Maka dari itu, peneliti berkeinginan untuk meningkatkan hasil permainan Bola Voli menjadi lebih baik dengan menggunakan latihan berpasangan karena metode ini dapat meningkatkan minat siswa dalam bermain Bola Voli, serta memberikan dampak positif (Kresnapati, 2020).

Sebelum melakukan gerak *passing* bawah siswa diberikan beberapa contoh oleh peneliti maupun guru untuk melakukan teknik *passing* bawah, mulai dari posisi lengan, posisi kaki, posisi badan, maupun titik jatunya bola voli dibagian jari-jari lengan ditekuk kearah dalam, lalu mendorong bola dengan cara mengguerakan pergelangan kearah luar dan diikuti dengan gerakan meluruskan siku-siku, lalu menggerakkan kaki dengan aga menjinjit. Siswa diberikan materi dengan latihan berpasangan yaitu permainan Bola Voli yang dilakukan dengan cara membagi beberapa kelompok, setelah itu siswa yang sudah mendapatkan kelompok lalu masing-masing kelompok tersebut membuat barisan dengan saling berhadapan

kepada lawannya. Dengan menggunakan latihan berpasangan agar siswa dapat meningkatkan hasil belajar *passing* bawah bola voli serta meningkatkan semangat dalam belajar, rasa keingintahuan yang besar, dan meningkatkan daya nalar sehingga tidak merasa bosan dalam kegiatan belajar mengajar khususnya pada pelajaran olahraga bola voli.

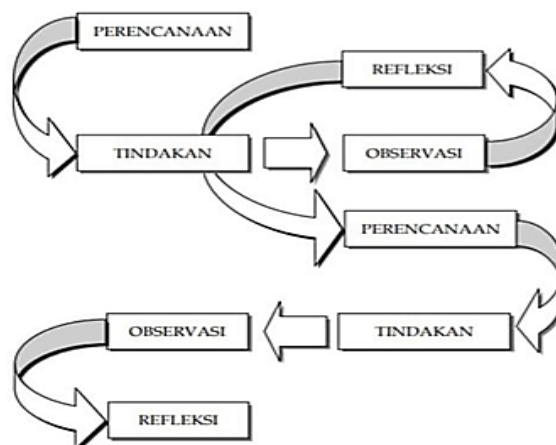
METODE PENELITIAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah dengan metode Latihan Berpasangan dapat meningkatkan hasil belajar *passing* bawah bola voli pada siswa kelas VII Semester Genap Tahun Ajaran 2019/2020 SMPN2 Gunungputri Bogor.

Penelitian tindakan kelas adalah suatu kegiatan ilmiah yang dilakukan oleh guru kelasnya sendiri dengan jalan merancang, melaksanakan, mengamati, dan merefleksikan tindakan melalui beberapa siklus secara kolaboratif dan partisipatif yang bertujuan untuk memperbaiki atau meningkatkan mutu proses pembelajaran dikelas (Tampubolon, 2014).

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) adalah penelitian yang dilakukan oleh guru didalam kelasnya melalui refleksi diri. Tujuannya adalah untuk memperbaiki kinerjanya sebagai guru, sehingga hasil belajar siswa menjadi meningkat dan secara sistem mutu pendidikan pada satuan pendidikan juga meningkat (Arikunto, 2010). Pengertian lain dari PTK adalah penelitian praktis di dalam kelas untuk memperbaiki kualitas proses pembelajaran, meningkatkan hasil belajar, dan menemukan model atau metode pembelajaran yang inovatif untuk memecahkan masalah yang dialami oleh guru dan siswa (Juanda, 2016).

Model yang dikemukakan oleh Kemmis & Taggart pada hakekatnya berupa perangkat-perangkat atau untaian-untaian dengan satu perangkat terdiri dari empat komponen, yaitu perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi. Keempat komponen yang berupa untaian tersebut dipandang sebagai satu siklus. Untuk pelaksanaan sesungguhnya, jumlah siklus sangat bergantung pada permasalahan yang perlu diselesaikan. Proses siklus kegiatan dalam penelitian kelas dapat digambarkan sebagai berikut.



Gambar 1: Bagan Pelaksanaan PTK Model Spiral Menurut Kemmis & Taggart

Berikut adalah indikator penilaian gerakan teknik *passing* bawah, mulai dari posisi lengan, posisi kaki, dan posisi badan.

Tabel 1. Penilaian siswa siklus 1

Tahapan Gerakan	Posisi	No	Kriteria Penilaian	Skor		
				1	2	3
Persiapan	Posisi Tubuh	1	Sikap permulaan, badan sedemikian rupa sehingga keadaan setimbang labil & dibungkukan			
		2	Lengan dijulurkan kedepan bawah, siku tidak ditekuk (sudut antara lengan dan badan kira-kira 45 derajat. Kedua lengan bawah dirapatkan sampai siku sementara jari-jari tangan saling menyilang.			
	Posisi Lengan	3	Kaki seperti hendak melangkah, dengan posisi kaki selebar bahu, lutut ditekuk			
Pelaksanaan	Posisi Tubuh	4	Tubuh direntangkan menyongsong bola			
		5	Tangan dirapatkan dan tangan terlentang lalu bola dipantulkan dengan lengan bawah			
	Posisi Kaki	6	Mengikuti gerakan bola			

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengamatan pada siklus II dapatlah disimpulkan bahwa upaya meningkatkan hasil belajar *passing* bawah bola voli dengan metode latihan berpasangan lebih baik bila dibandingkan dengan siklus I. Hasil pembelajaran telah mencapai target kriteria keberhasilan. Secara klasikal rata-rata nilai yang di dapatkan oleh siswa mengalami peningkatan yang sangat memuaskan. Pada siklus 1 rata-rata nilai secara klasikal sebesar 50% dan pada siklus 2 rata-rata nilai secara klasikal naik menjadi sebesar 85%.

Jumlah siswa yang mendapatkan nilai di atas Standar Tuntas juga mengalami peningkatan. Pada pra siklus jumlah siswa yang mendapat nilai sesuai Standar Tuntas hanya 3 siswa atau 15% dari jumlah keseluruhan siswa, nilai siklus 1 jumlah siswa yang mendapat nilai sesuai Standar Tuntas sebanyak 10 siswa atau 50% dari jumlah keseluruhan siswa, siklus 2 jumlah siswa yang mendapatkan nilai sesuai Standar Tuntas meningkat menjadi 17 siswa atau 85% dari jumlah keseluruhan siswa. Dengan perolehan hasil temuan PTK ini, menunjukkan penelitian sudah berhasil dan mencapai target yang sudah ditetapkan. Maka tidak perlu ada perbaikan dan penelitian siklus selanjutnya.

Tabel 2. Rekapitulasi Hasil Belajar *Passing* Bawah Bola Voli Siklus 1

No.	Rentang Nilai	Frekuensi	Jumlah Nilai
1	0 -50	0	0
2	51 - 60	4	168
3	61 - 70	7	445
4	71 - 80	9	736
5	81 - 90	0	0
6	91 - 100	0	0
Jumlah		20	1349

Tabel 3. Rekapitulasi Hasil Belajar *Passing* Bawah Bola Voli Siklus 2

No.	Nilai	Frekuensi	Jumlah Nilai
1	0 -50	0	0
2	51 - 60	0	0
3	61 - 70	3	201
4	71 - 80	7	528
5	81 - 90	10	872
6	91 - 100	0	0
Jumlah		20	1410

Hal ini terbukti dengan adanya peningkatan nilai rata-rata siswa dari pra tindakan, siklus 1 dan siklus 2. Berdasarkan hasil latihan siswa pada pra tindakan dapat di lihat bahwa sebelum penerapan *passing* bawah Bola Voli dengan menggunakan metode berpasangan hanya 3 atau 15% siswa yang mencapai Standar Tuntas dari 20 siswa, setelah menerapkan metode latihan berpasangan terjadi peningkatan pada siklus 1 yaitu; 10 siswa atau 50% dan pada siklus 2 yaitu; 17 siswa atau 85% Standar Tuntas. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Effendy, dkk. (2020).

Tabel 4. Hasil Rata-rata Semua Siklus (%)

No.	Siklus	Nilai rata-rata siswa	Persentase
1	Pra Siklus	57	15%
2	Siklus 1	67	50%
3	Siklus 2	80	85%



Gambar 2. Dokumentasi kegiatan PTK saat memberikan arahan kepada siswa

KESIMPULAN

Hasil analisis data dan upaya meningkatkan hasil belajar *passing* bawah bola voli pada siswa SMPN 2 Gunungputri dapat menunjukkan beberapa kemajuan atau peningkatan yang dicapai selama menggunakan metode berpasangan. Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas ini, dapat disimpulkan metode latihan berpasangan dapat meningkatkan hasil belajar *passing* bawah Bola Voli pada siswa SMPN 2 Gunungputri, dari hasil penelitian memperlihatkan bahwa terjadi peningkatan hasil belajar *passing* bawah pada siklus 1 yaitu 10 siswa atau 50% dan pada siklus 2 yaitu 17 siswa atau 85% pada permainan bola voli, siswa sangat terlihat antusias dalam melakukan latihan berpasangan, motivasi siswa dalam pembelajaran meningkat, keaktifan dan disiplin siswa dalam proses pembelajaran meningkat, kepercayaan diri pada siswa pun meningkat

REFERENSI

- Abrasyi, R., Sujiono, B., Hernawan, H., & Dupri, D. (2018). Model Latihan Passing Bawah Bola Voli Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. In *Prosiding Seminar dan Lokakarya Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta*, 3(1), 110-120.
- Arikunto, S. (2010). Metode Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta.
- Effendy, F., Kharisma, Y., & Ramadhan, R. (2020). penggunaan modifikasi permainan bolavoli untuk meningkatkan kemampuan passing bawah. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(1), 1-14.
- Juanda, Anda (2016). *Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta: Deepublish.
- Kresnapati, P. (2020). Perbedaan latihan passing berpasangan dengan perubahan tinggi net berat bola terhadap kemampuan passing bawah. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(1), 9-15.
- Muhajir (2017). *Buku Paket Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Munasifah. (2008). *Bermain Bola Voli*. Semarang: Aneka Ilmu.
- Sugiarto. (2009). *Langkah Menjadi Pemain Voli Hebat*. Jakarta: PT. Mediantara Semesta.
- Susanto, Teguh (2016). *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Sutrisno. (2014). *Buku Pemain Bola Voli Berprestasi*. Jakarta: PT Musi Perkasa.
- Tampubolon, S. (2014). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Erlangga.
- Waluya, B. S., Tahki, K., & Setiawan, I. (2019). Pengaruh latihan *multiball* dan berpasangan terhadap ketepatan *forehand drive* pada ekstrakurikuler tenis meja di sekolah SMP Negeri 14 Jakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Adaptif*, 2(1), 16-20.