

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR PASSING BAWAH BOLA VOLI MINI
MENGUNAKAN BOLA KARET DI SMP NEGERI 4 UNGARAN KAB
SEMARANG**

OLEH

Dwi Wahyuni Lubiyanti, M.Pd

ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah ada peningkatan Hasil Belajar *Passing* Bawah Bola Voli Mini Menggunakan Bola Karet Di SMP 4 Ungaran. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian tindakan kelas dikarenakan untuk meningkatkan proses pembelajaran melalui siklus yang terdapat perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi menunjukkan bahwa pada siklus I persentase ketuntasan peserta didik hanya sebesar 70,70% yaitu sebanyak 23 orang peserta didik dari 32 orang. Sedangkan untuk persentase tidak tuntas terdapat 30,30% yaitu sebanyak 9 orang peserta didik dari 32 orang. Hal inilah yang kemudian menjadi catatan dan refleksi untuk perbaikan pada siklus II.. persentase ketuntasan peserta didik hanya sebesar 87,88% yaitu sebanyak 29 orang peserta didik dari 32 orang. Sedangkan untuk persentase tidak tuntas terdapat 12,12% yaitu keseluruhan siswa tuntas sebanyak 3 orang peserta didik dari 33 orang. Hal inilah yang kemudian menjadi catatan dan refleksi yang harus diperkuat agar mampu memberikan kontribusi pada pembelajaran *passing* bawah bola voli mini

Kata Kunci : *Passing Bawah Bola Voli Mini Menggunakan Bola Karet*

PENDAHULUAN

Muhajir (2004: 34). Permainan bola voli tidak lagi hanya sebagai olahraga rekreasi, akan tetapi telah berkembang menjadi bagian dari olahraga pendidikan dan olahraga prestasi. Untuk mencapai prestasi bermain bola voli, peserta didik disekolah diajarkan keterampilan bermain bola voli yang terdiri dari *service*, *passing*, umpan, *smash* dan *block*. Hal tersebut memerlukan media pembelajaran yang baik, sikap sabar, tekun, berani dan konsentrasi yang tinggi dalam jangka waktu yang relatif lama. Oleh karena itu peran guru dituntut untuk menerapkan media pembelajaran yang efektif yang didukung oleh alat pembelajaran yang dimodifikasi agar dapat menunjang proses pembelajaran bola voli. Salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli adalah *passing*. Teknik dasar *passing* sendiri ada beberapa macam, yaitu *passing* bawah, dan *passing* atas. Penguasaan teknik *passing* ini sangat penting, karena jika terjadi kesalahan dalam melakukannya maka merugikan regu sendiri dimana tim lawan akan mendapat angka sesuai dengan sistem *rallypoint* yang berlaku sekarang. Untuk menghindari kesalahan tersebut perlu dikuasai teknik dasarnya terlebih dahulu. Teknik dasar yang diajarkan kepada peserta didik dalam melakukan *passing* adalah *passing* bawah, karena *passing* bawah merupakan *passing* yang sangat sederhana dan mudah untuk dilakukan. Menurut Dieter Beutelstahl (2009:10) bahwa pemain dalam melakukan *passing* bawah sikap awal kaki dibuka sedikit lebih lebar dari bahu. lutut ditekuk berat badan bertumpu pada kaki bawah, saat menerima bola pemain mendekatkan kedua lengan sehingga saling bersebelahan tangan harus lurus saat menerima bola, tahap akhir pemain membiarkan kedua lengannya terus melaju mengikuti ayunan lengan itu sendiri”. *passing* ini merupakan *passing* yang paling sering dipakai, karena *passing* ini merupakan *passing* yang paling mudah, terutama bagi para siswa sekolah dasar. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah belum berjalan sebagai mana mestinya. Siswa masih belum menguasai gerak dasar *passing* bawah dengan baik seperti gerak mengayun tangan, pada saat perkenaan bola. Masalah ini disebabkan karena terbatasnya sumber-sumber yang digunakan untuk mendukung proses pembelajaran pendidikan jasmani. Hal ini berhubungan dengan orientasi guru dalam mengajar yang lebih ditujukan kepada pencapaian prestasi tanpa melakukan modifikasi khususnya pada teknik keterampilan cabang olahraga, sebagai solusi untuk mengatasi permasalahan di atas, peneliti ingin menggunakan media bola karet yang bertujuan untuk memaksimalkan aktifitas belajar khususnya teknik dasar *passing* bawah. Bola karet atau bola modifikasi memberikan beberapa kemudahan dalam proses pembelajaran, diantaranya: bola mudah didapat karena harganya cukup murah sehingga ketersediaan bola menjadi banyak, tidak menimbulkan rasa sakit pada saat anak memukul bola, anak tidak takut lagi memukul bola karena alasanya bola yang digunakan berat, dengan menggunakan

bola karet atau bola modifikasi anak-anak akan bebas beraktifitas secara maksimal tanpa rasa takut, Beranjak dari kenyataan yang dijumpai dilapangan, maka penulis tertarik untuk melaksanakan penelitian, dengan judul “Peningkatan Hasil Hasil Belajar *Passing* Bawah Bola Voli Mini Menggunakan Bola Karet Di SMP 4 Ungaran.

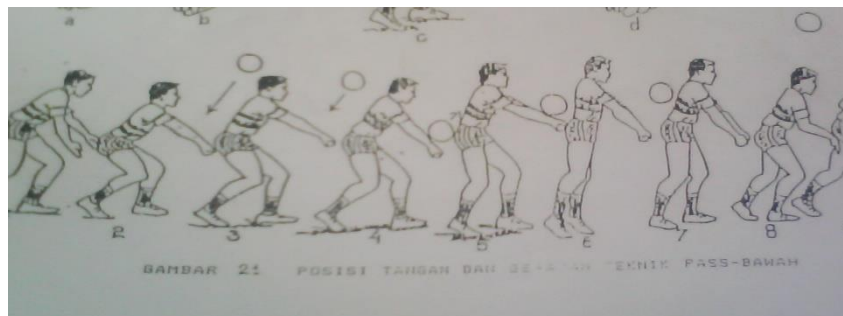
Soedarwo, M. Mariyanto dan Soeyati R. (2004:1) berpendapat bahwa, “Teknik adalah suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian suatu praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang olahraga permainan bola voli, Sugiyanto (2013: 5) mengemukakan pendapat, “Keberhasilan regu bola voli ditentukan oleh semua anggota. Salah seorang pemain bisa melakukan *smash* dengan baik apabila memperoleh umpan yang baik dari temannya, sedangkan pemain bisa membuat umpan yang baik apabila pengambilan bola pertama oleh teman lainnya juga dilakukan dengan baik, Menurut Suharno HP. (2007:15) pentingnya penguasaan teknik dasar permainan bola voli, hendaknya setiap pemain mengingat hal-hal sebagai berikut:

- a. Hukuman terhadap pelanggaran permainan yang berhubungan dengan kesalahan dalam melakukan teknik.
- b. Karena terpisahnya tempat antara regu ke satu dengan regu yang lain, sehingga tidak terjadi adanya sentuhan badan dari pemain lawan, maka pengawasan wasit terhadap kesalahan ini lebih seksama.
- c. Banyaknya unsur-unsur yang menyebabkan terjadinya kesalahan-kesalahan teknik ini antara lain : membawa bola, menyentuh bola, mendorong bola, mengangkat bola, pukulan rangkap dan bola bertahan.
- d. Permainan bola voli adalah permainan cepat, artinya waktu untuk memainkan bola sangat terbawah, sehingga penguasaan teknik yang tidak sempurna akan memungkinkan timbulnya kesalahan-kesalahan teknik yang lebih besar.

Penggunaan taktik-taktik yang tinggi hanya dimungkinkan kalau penguasaan teknik dasar yang tinggi dalam bola voli ini cukup sempurna

M.Yunus (2006:69) tehnik dalam permainan bola voli adalah servis, *passing*, umpan (*set up*), smes (*spike*), bendungan (*block*). Penguasaan tehnik dasar sangat penting sekali dalam permainan bola voli, apalagi permainan bola voli merupakan permainan dalam tempo yang cepat, sehingga waktu untuk memainkan bola sangat terbatas dan bila tidak menguasai tehnik dasar dengan baik akan memungkinkan kesalahan-kesalahan tehnik yang lebih besar M.Yunus (2006:69).

Salah satu teknik dasar dalam permainan bolavoli adalah *passing*. Teknik dasar *passing* itu sendiri ada beberapa macam, yaitu *passing* bawah dan *passing* atas. Dalam Permainan bola voli kesempurnaan *passing* dari salah satu pemain ke pemain dalam satu team sangat diperlukan karena *passing* pertama saat menerima servis merupakan modal awal dalam menyusun serangan. Kesalahan dalam melakukan *passing* akan merugikan bagi regu sendiri karena tim lawan akan mendapat angka sesuai dengan sistem *rallypoint* yang berlaku sekarang. Oleh karena itu penguasaan teknik *passing* ini sangat penting. Untuk melakukan teknik ini perlu dikuasai teknik dasarnya terlebih dahulu. Teknik dasar yang diajarkan kepada pemula dalam *passing* adalah *passing* bawah, karena *passing* bawah merupakan *passing* yang sangat sederhana dan mudah untuk dilakukan. Gerakannya lebih alamiah dan tenaga yang dibutuhkan tidak terlalu besar M.Yunus (2006:69).



Gambar 1 Gambar pelaksanaan *passing* bawah

Sumber: (M. Yunus 2006:83)

Samsudin (2008:58) menyatakan, modifikasi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh para guru agar proses pembelajaran dapat mencerminkan DAP. Lutan (Samudin 2008:59) menyatakan, modifikasi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani diperlukan dengan tujuan agar:

- a. Siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran
- b. Meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi
- c. Siswa dapat melakukan pola gerak secara benar

Menurut Aussie (Samsudin 2008:60) menyatakan, pengembangan modifikasi di Australia dilakukan dengan pertimbangan:

- a. Anak-anak belum memiliki kematangan fisik dan emosional seperti orang dewasa.

- b. Berolahraga dengan peralatan dan peraturan yang dimodifikasi akan mengurangi cedera pada anak.
- c. Olahraga yang dimodifikasi akan mampu mengembangkan keterampilan anak lebih cepat dibandingkan dengan peralatan standar untuk orang dewasa.
- d. Olahraga yang dimodifikasi menumbuhkan kegembiraan dan kesenangan pada anak-anak dalam situasi kompetitif.

METODE PENELITIAN

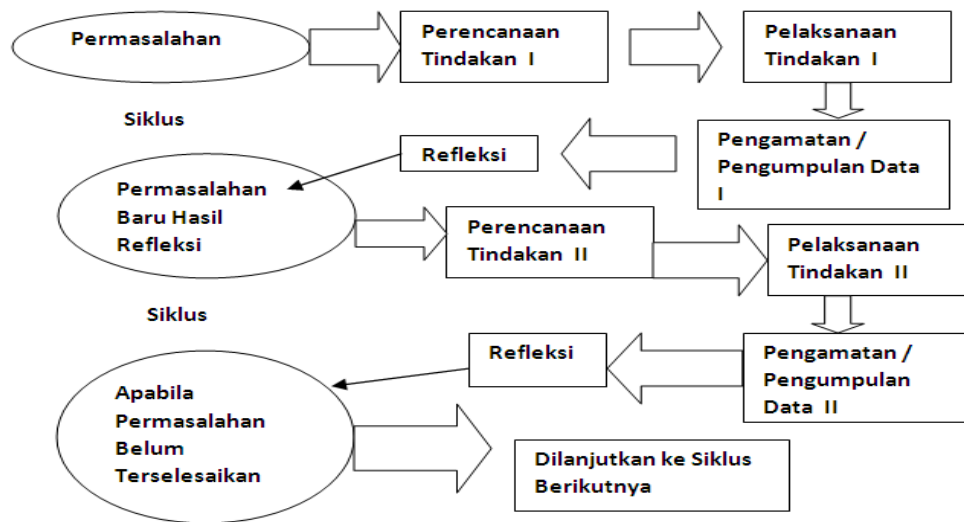
Metode penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas (PTK). Menurut Suharsimi Arikunto, Suhardjono, dan Supardi (2012:16), “PTK istilah dalam bahasa Inggris *Classroom Action Research* (CAR) yang artinya sebuah kegiatan penelitian yang dilakukan di kelas”. Kata kelas yang kemudian membentuk istilah PTK memang berasal dari barat yang dikenal dengan istilah CAR. Ada tiga hal terpenting dalam PTK yakni:

1. PTK merupakan penelitian yang mengikutsertakan secara aktif peran guru dan siswa dalam berbagai tindakan,
2. Kegiatan refleksi (perenungan, pemikiran, dan evaluasi) dilakukan berdasarkan pertimbangan rasional (menggunakan konsep teori) yang mantap dan valid guna melakukan perbaikan tindakan dalam upaya memecahkan masalah yang terjadi,
3. Tindakan perbaikan terhadap situasi dan kondisi pembelajaran dilakukan dengan segera dan dilakukan secara praktis (dapat dilakukan dalam praktik pembelajaran).

Penelitian tindakan ini dilakukan melalui putaran setiap siklusnya. Menurut Suharsimi Arikunto, Suhardjono, dan Supardi (2012:16), “ada empat tahapan yang lazim dilalui, yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi”. Adapun model dan penjelasan untuk masing-masing tahap adalah sebagai berikut Melalui pengamatan penulis sebagai guru pendidikan jasmani olah raga dan kesehatan kurangnya meningkatnya siswa

Gambar 1

Desain Penelitian Tindakan Kelas



Sumber : Suharsimi Ari Kunto, Suhardjono, dan Supardi (2012)

Hasil Penelitian

Tabel 1

Statistik Skor Hasil kemampuan Passing bawah bola voli mini

No	Statistik	Nilai Statistik
1.	Subjek Penelitian	32
3.	Skor Maksimum	88
4.	Skor Minimum	60
6.	Rata-rata	75,36

Tabel 2

Deskripsi ketuntasan belajar peserta didik

Persentase Skor	Kategori	Frekuensi	Persen
0-69	Tidak tuntas	10	30,30%
70-100	Tuntas	22	70,70%

Jumlah	32	100%
--------	----	------

Dari tabel 4 di atas, menunjukkan bahwa pada siklus I persentase ketuntasan peserta didik hanya sebesar 70,70%% yaitu sebanyak 23 orang peserta didik dari 32 orang. Sedangkan untuk persentase tidak tuntas terdapat 30,30% yaitu sebanyak 10 orang peserta didik dari 32 orang. Hal inilah yang kemudian menjadi catatan dan refleksi untuk perbaikan pada siklus II.

Tabel 3

Statistik Skor Hasil kemampuan Passing bawah bola voli mini

No	Statistik	Nilai Statistik
1.	Subjek Penelitian	32
3.	Skor Maksimum	88
4.	Skor Minimum	60
6.	Rata-rata	77,48

Dari data di atas ditunjukkan bahwa Apabila skor hasil kemampuan *passing* bawah bola voli mini peserta didik dikelompokkan ke dalam lima kategori, maka diperoleh distribusi frekuensi skor yang dapat ditunjukkan pada tabel 2 berikut: Apabila hasil belajar peserta didik pada siklus I dianalisis, maka persentase ketuntasan belajar peserta didik dengan standar KKM= 70 pada siklus I dapat dilihat pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel .4

Deskripsi ketuntasan belajar peserta didik

Persentase	Kategori	Frekuensi	Persen
------------	----------	-----------	--------

Skor			
0-69	Tidak tuntas	3	12,12%
70-100	Tuntas	29	87,88%
Jumlah		32	100

Dari tabel 4 di atas, menunjukkan bahwa pada siklus II persentase ketuntasan peserta didik hanya sebesar 87,88% yaitu sebanyak 29 orang peserta didik dari 32 orang. Sedangkan untuk persentase tidak tuntas terdapat 12,12% yaitu keseluruhan siswa tuntas sebanyak 3 orang peserta didik dari 32 orang. Hal inilah yang kemudian menjadi catatan dan refleksi yang harus di perkuat agar mampu memberikan kontribusi pada pembelajaran passing bawah bola voli mini, Setelah selesai tindakan sampai akhir siklus 2, peneliti dan kolabolator mendiskusikan hasil pengamatan. Proses pembelajaran yang dilakukan guru menjadikan tiap siswa menguasai gerakan dasar *passing* bawah bola voli serta siswa aktif, bersungguh-sungguh, bekerjasama dan percaya diri baik dalam mengerjakan semua tugas yang diberikan dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.

Pembahasan

Hasil tes dianalisis secara kuantitatif dengan menggunakan analisis deskriptif dan data tentang hasil observasi beserta hasil observasi peserta didik dianalisis secara kualitatif. Dari tabel 1 dan 2 di atas, maka dapat disimpulkan bahwa hasil kemampuan *Passing* Bawah Bola Voli Mini Menggunakan Bola Karet Di SMP 4 Ungaran.dengan hasil

Pembelajaran bola voli mini sangat di minati dan di sukai baik pada saat pelaksanaan proses pembelajaran yang di berikan oleh guru setiap siswa sangat tertarik dan selalu melakukan uji coba secara terus menerus sehingga setiap siklus siswa mendapatkan sebuah materi yang tepat dan cocok di jadikan inspirasi proses pembelajaran , Bola voli mini di awal proses pembelajaran sangat belum di sukai dengan adanya beberapa pendekatan salah satunya adalah memberikan kemudahan dan memeberikan hak yang baik pada siswa maka di setiap pembelajaran siswa sangat suka dan mudah di lakukan, Secara umum dapat dikatakan bahwa dengan menggunakan bola voli mini ini bisa memberikan keluasaan cara berfikir dan bertindak agar proses pertumbuhan dan perkembangan gerak mudah di lakukan , dapat meningkatkan kemampuan peserta didik secara kuantitatif dalam bentuk kemampuan *passing* bawah bola voli dan secara kualitatif dalam bentuk minat, perhatian dan partisipasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arief.2008.*Modifikasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. (online) (pojokpenjas.blogspot.com, diakses tanggal 10 November 2011).
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Aunurrahman. 2008. *Belajar dan Pembelajaran*. Pontianak: Alfabeta.
- Barbara L. Viera, MS. and Bonnie Jil Fergusen, MS., Bolavoli Tingkat Pemula, Monti. Jakarta: RajaGrafindo, 1996.
- Beutelstahl, D. Belajar 2003 Bermain Bolavoli. Alih Bahasa Oleh Tim Redaksi Pionir Jaya. Bandung: Pionir Jaya..
- Durrwachter, G. Bola Volley, Belajar dan Berlatih Sambil Bermain. Alih Bahasa Oleh Tim Redaksi PT. Gramedia. Jakarta: PT. Gramedia.
- Gagne, M. Robert. 1988. *Prinsip-prinsip Belajar untuk Pengajaran*. Surabaya:Usaha Nasional.
- M. Yunus. Olahraga Pilihan Bola voli. Jakarta: Depdikbud1992.
- Muhajir. 2003. *Teori dan Praktik Pendidikan Jasmani*. Bandung: Ghalia Indonesia.
- Ngalim Purwanto. Psikologi Pendidikan. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya2002.
- Pahliwandari, Rovi. 2008. *Strategi Belajar Mengajar Penjaskes*. Pontianak. Sekolah Tinggi Keguruan Ilmu Pendidikan PGRI Pontianak.
- Sardiman, Interaksi dan Motivasi Belajar-Mengajar. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada. 2001.
- Subana dan Sudrajat. 2005. *Dasar-dasar Penelitian Ilmiah*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Sudjarwo dan Sugiyanto, Perkembangan dan Belajar Gerak. Jakarta. Depdikbud1994.
- Sudrajat,Akhmad.2008.*MediaPembelajaran*.(online)(<http://akhmadsudrajat.wordpress.com/2008/01/12/konsep-media-pembelajaran/>), diakses tanggal 13juli 2013).
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung:Alfabeta.

Sukintaka. *Filosofi, Pembelajaran, dan Masa Depan Teori Pendidikan Jasmani*.
Bandung: Yayasan Nuansa Cendekia 2004.

Sumiati dan Asra. 2007. *Metode Pembelajaran*. Bandung: CV Wacana Prima