



JURNAL LOCOMOTOR ILMU KEOLAHRAGAAN

VOLUME VIII NOMOR 9 OKTOBER 2020

p-ISSN: 2443-3993, e-ISSN : 28279026

locomotor.untan.ac.id



**HASIL BELAJAR PASSING BAWAH MELALUI MODEL KOOPERATIF
LEARNING DI SMPN 3 BENGKAYANG**

Noprianus Hendri

noprianushendri@gmail.com

ABSTRAK

Pembelajaran passing bawah di Kelas VII Di Smpn 3 Bengkayang masih tergolong belum mampu dan faham serta tidak tidak terpola melakukan pola gerak secara betul dan berkelanjutan pada saat pembelajaran passing bawah bola voli dengan adanya model kooperatif learning peserta didik lebih efektif dan mampu melakukan secara baik guna untuk meningkatkan proses pembelajaran yang lebih kualitas Metode dan dan penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas olahraga dari subyek 33 peserta didik pada saat melakukan pembelajaran dimana hasil penelitian yang bisa di klasifikasikan terdiri dari siklus I terdapat peserta didik sudah tuntas berjumlah 19 dengan persentasi 57 % terbagi dari 3 klasifikasi rentang nilai dari 75-79 dan 80-89 dan 90-100 siswa yang belum tuntas 11 dengan persentasi 33 % maka di lanjutkan ke tahap siklus II dan jumlah speserta didik 33 tuntas, di siklus II peserta didik yang belum mencapai nilai ketuntasan secara maksimal, dan antusias dan adanya kecermatan bagi guru dalam mengembangkan peserta didik.

Kata Kunci: Hasil Belajar Passing Bawah, Kooperatif Learning

PENDAHULUAN

Permainan bola voli merupakan suatu permainan yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing team dipisahkan oleh dua net, dengan jumlah pemain setiap tim bermain yaitu enam orang. Menurut Budiarta (2008: 1) permainan bola voli adalah suatu olahraga yang dapat dimainkan oleh anak-anak sampai orang dewasa baik wanita maupun pria serta bermain bola voli akan saling terkait antara kesehatan jasmani dan rohani di dalam gerakan-gerakan bermain sebagai pendorong utama untuk menggerakkan kemampuan yang telah dimiliki. Dapat disimpulkan bahwa permainan bola voli merupakan suatu olahraga permainan tim yang dipisahkan oleh net dengan tujuan melewatkan bola diatas net yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang karena dibutuhkan koordinasi gerakan yang ada didalam permainan bola voli. Olahraga bola voli di Bali sangat berkembang dan banyak digemari oleh setiap orang, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa baik pria maupun wanita

Pendidikan merupakan faktor yang sangat penting dalam kehidupan manusia karena dengan pendidikan diharapkan manusia dapat mengembangkan potensi secara alami dan yang ada di dalam dirinya. Pendidikan dilaksanakan pada jalur formal dan informal serta memiliki jenjang yang dimulai dari tingkat dasar sampai ketinggian pendidikan perguruan tinggi.

Pendidikan Jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang dilaksanakan pada jenjang pendidikan dasar, menengah, bahkan pada pendidikan tinggi. Tujuan Pendidikan Jasmani yaitu untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral dan aspek pola hidup sehat. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. , Sebagai mata pelajaran yang dilaksanakan pada jenjang pendidikan, mata pelajaran Pendidikan Jasmani wajib diberikan pada peserta didik. Pendidikan jasmani memberikan pengajaran berbagai macam cabang olahraga salah satu diantaranya adalah bola voli. Bola voli menjadi materi ajar yang harus diajarkan kepada peserta didik karena termasuk dalam materi yang ditetapkan.

Muhajir (2004: 34). Permainan bolavoli tidak lagi hanya sebagai olahraga rekreasi, akan tetapi telah berkembang menjadi bagian dari olahraga pendidikan dan olahraga prestasi, Untuk mencapai prestasi bermain bolavoli, peserta didik disekolah diajarkan keterampilan bermain bolavoli 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 bolavoli.

Peserta didik pada saat belajar passing bawah bola masih pada belum tahu gimana tata cara yang lebih tepat pada saat pembelajaran bola voli passing bawah masih mengalami beberapa kesulitan diantaranya belum tahu secara pasti bagaimana teknik yang sebenarnya., model yang di berikan belum sesuai,

Teknik dasar bermain bola voli harus dikuasai oleh pemain. Teknik-teknik dasar dalam permainan bola voli terdiri atas service, passing bawah, passing atas, block dan smash. Teknik tersebut dibagi lagi menjadi 3 macam yaitu teknik dasar, teknik menengah, dan teknik tinggi. Peran pelatih sangat dibutuhkan dalam memberikan latihan yang tepat dan berkelanjutan agar teknik dasar bola voli cepat dikuasai (Nuril Ahmadi, 2007: 20)

Salah satu teknik dasar dalam permainan bolavoli 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. Sekolah dalam hal ini guru pendidikan jasmani olah raga dan kesehatan harus mampu menanggulangi semua itu, maka diperlukan upaya-upaya perbaikan dalam proses pembelajaran Seperti guru harus dapat menguasai materi pelajaran, pemilihan untuk memulihkan sebuah model , metode dan gaya mengajar yang tepat serta pengadaan dan penggunaan media yang memenuhi syarat., Pada saat proses pembelajaran seorang guru diharapkan dapat menciptakan interaksi yang baik antara dirinya dengan siswa secara maksimal begitu juga sebaliknya, hal ini sangat penting untuk menghidupkan suasana dalam belajar Guru berperan sebagai pengelola proses pembelajaran, bertindak sebagai fasilitator, motivator, dan manager sehingga memungkinkan terjadinya proses pembelajaran.

Mata pelajaran pendidikan jasmani merupakan bagian yang integral dari pendidikan secara keseluruhan dan bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran

jasmani, keterampilan motorik atau gerak, keterampilan berfikir kritis, kemampuan sosial, penalaran, stabilitas, emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Harsuki, 2003: 5).

Pendidikan jasmani olah raga dan kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran di kelas VII yang diberikan pada siswa melalui Strategi pembelajarannya sangat kompleks karena harus disesuaikan dengan perkembangan anak yang selalu berkembang dan tumbuh. Memperhatikan jumlah materi pokok bahasan yang termuat dalam kurikulum yang tertuang dalam silabus pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan serta sasaran dan tujuan yang hendak dicapai untuk setiap pokok bahasannya, diketahui adanya ketidak seimbangan waktu yang tersedia dengan materi yang harus diberikan pada setiap semesternya. Dalam proses pembelajaran passing bawah bola voli di Smpn 3 Bengkayang mencapai hasil yang diharapkan, ini disebabkan karena sikap dan teknik melakukannya masih banyak kesalahan, terkadang siswa tidak berani melakukan passing bawah karena kurangnya percaya diri, merasa takut passing bawahnya tidak sempurna. Hal ini disebabkan tingkat penguasaan gerak yang dimiliki oleh siswa relatif rendah, siswa mengalami kejenuhan dalam belajar karena metode yang digunakan lebih banyak berpusat pada guru, serta penggunaan bola voli yang tidak ideal dengan jumlah siswa dikarenakan hanya berjumlah tiga buah bola voli, kondisi bola juga sudah tidak layak pakai menyebabkan siswa hanya mengulangi passing sedikit sekali proses pembelajaran passing bawah melalui model kooperatif learning mengajarkan permainan bola voli mini pada materi passing bawah agar dapat meningkatkan hasil belajar passing bawah bola voli. Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak dapat dari pendidikan keseluruhan, karena pendidikan jasmani menggunakan aktivitas jasmani sebagai pokok dari proses pembelajaran. secara psikologis pendidikan yang menggunakan fisik sangat penting bagi perkembangan dan kemajuan peserta didik dengan demikian pendidikan sangatlah penting.

Pendidikan jasmani mempunyai dampak yang luas oleh karena itu harus terus diupayakan sebagai kegiatan prioritas dalam pendidikan, secara jelas karena pendidikan jasmani dapat mengembangkan dan meningkatkan sumber daya manusia yang pada jaman sekarang ini sangat diperlukan. Pendidikan jasmani dan olah raga menyiapkan dan meningkatkan mutu sumber daya manusia yang tangguh dan tanggap menghadapi kehidupan yang modern yang banyak perubahan, persaingan dan kompleksitas. Pendidikan jasmani dan olah raga meningkatkan disiplin, ketrampilan berkomunikasi, kerja sama, kecerdasan dan kreativitas, kepribadian yang sehat, moral dan etika, kepemimpinan dan pengembangan kecerdasan emosional. Pendidikan jasmani akan sangat

melengkapi tercapainya tujuan pendidikan secara keseluruhan, karena guru pendidikan jasmani diharapkan mampu melakukan berbagai pengembangan strategi pembelajaran, karena pembelajaran pendidikan berlangsung di luar kelas sehingga tidak hanya dibatasi oleh bidang dinding hanya gerak yang dapat dilakukan.

Hal ini sesuai dengan pendapat Sudjana (2000: 86) “sumber belajar untuk tujuan pengajaran yaitu untuk mendukung kegiatan belajar mengajar”. Kriteria ini paling umum dipakai oleh guru dengan maksud untuk memperluas bahan pelajaran, melengkapi berbagai kekurangan bahan, sebagai kerangka mengajar yang sistematis. Pendidikan jasmani pada intinya adalah belajar bergerak yang dilakukan secara benar pada guru yang memang ahlinya, keteraturan pembelajaran pendidikan jasmani telah disusun oleh beberapa ahli pendidikan jasmani hal ini dikuatkan dengan pernyataan Nana Sudjana sebagai berikut: Belajar keterampilan motorik banyak berhubungan dengan kesanggupan menggunakan gerakan badan sehingga memiliki rangkaian urutan gerakan relative teratur, luwes, tepat, cepat, dan lancar. Jadi pendidikan jasmani ternyata memiliki dampak dan pengaruh yang luas bagi proses pendidikan secara menyeluruh. Pendidikan jasmani jika pembelajarannya telah berjalan dengan benar, hal ini seperti yang dinyatakan

Menurut Syarifuddin (2000: 56) tentang pendidikan jasmani “Pensisikan jasmani adalah pendidikan yang memiliki tujuan untuk membantu perkembangan organik, perkembangan neuromuskuleServe atau *service* (sajian)

- a. *Passing*
- b. *Spike (smash)*
- c. *Block* (bendungan)

Berdasarkan uraian diatas tersebut, jelas teknik dasar bola voli perlu dilatihkan dan dikuasai dikarenakan agar permainan bola voli yang sebenarnya maipun bola voli hasil modifikasi yaitu bola voli mini dapat berjalan dengan baik, Agar siswa sekolah dasar bisa melakukan permainan bola voli mini perlu siswa diberikan informasi bagaimana cara melakukan serta peraturan pelaksanaan bola voli dengan cara memperkenalkan permainan ini secara langsung kepada siswa. Dalam permainan bola voli dikenal dengan permainan bola voli standar khusus untuk orang dewasa dan permainan bola voli.

Cara melakukan passing bawah adalah dimulai dengan posisi awal, kemudian cara melakukan dan hasil yang diperoleh. Melakukan passing bawah diawali dengan posisi berdiri tegak, di mana kedua kaki dibuka lebar bahu, kemudian kedua lutut kaki ditekuk sedikit sehingga badan agak dicondongkan ke depan, kedua lengan berada di depan dada agak diturunkan. Khusus untuk posisis kedua lengan adalah punggung tangan kanan berada di atas telapak tangan kiri di mana jari-jari tangan kiri memegang dengan kuat jari-jari tangan kanan dan ibu jari berada pada posisi di atas.

Untuk pengambilan bola, setelah posisi badan sudah siap maka kedua lengan harus diluruskan sehingga membentuk sebuah garis yang lurus., agar bola bisa terpantul dengan baik sesuai dengan apa yang dituju oleh si pemasing bola. Pandangan mata fokus pada bola yang datang ke arah si pemasing bola. Pada saat bola menyentuh kedua lengan maka berikan sedikit dorongan oleh kedua lengan, lutut kaki yang ditekuk sedikit diangkat untuk membantu dorongan badan, kedua kaki tetap menapak di lantai dan tumit agak dinaikkan dengan posisi keseimbangan badan tetap baik. Dengan sedikit dorongan maka bola terangkat lebih tinggi agar mudah diambil oleh teman yang menerima bola. Memberikan dorongan pada lengan jangan sampai terlalu keras agar bola tidak melambung terlalu tinggi.

Adapun cara melakukan passing bawah adalah sebagai berikut:

- a. Sikap awal

Berdiri kedua kaki dibuka selabar bahu, kedua lutut direndahkan dan mengeper. Rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan, dan saling

berpegangan, yaitu punggung tangan kanan diletakan di atas telapak tangan kiri dan digenggam hingga kedua jari sejajar. Pandangan kearah datangnya bola, dorongkan kedua lengan kearah datangnya bola, bersamaan kedua lutut, pinggul, dan kedua timit naik.



Gambar 1 : Sikap awal *passing* bawah

b. Sikap perkenaan

Perkenaan bola yang benar tepat pada pergelangan tangan kedua lengan. Poros gerakan di persendian kedua bahu.



Gambar 1.2 : Sikap perkenaan *passing* bawah

Cooperative Learning mengandung pengertian bekerja bersama dalam mencapai tujuan bersama. Pembelajaran kooperatif (cooperative learning) merupakan bentuk pembelajaran dengan cara siswa belajar dan bekerja dalam kelompok-kelompok kecil secara kolaboratif yang anggotanya terdiri dari dua sampai enam orang dengan struktur kelompok yang bersifat heterogen. Keberhasilan belajar dan kelompok tergantung pada kemampuan dan aktivitas anggota kelompok, baik secara individual maupun secara kelompok. (Rusman, 2011: 202), Lebih lanjut Ethin Solihatin dan Raharjo, (2007: 4-5) menjelaskan bahwa model pembelajaran cooperative learning berangkat dari asumsi mendasar dalam kehidupan masyarakat yaitu “getting better together” atau “raihlah yang lebih baik secara bersama-sama, Keunggulan yang dijelaskan oleh Isjoni (2010: 23-24), dilihat dari berbagai aspek siswa meliputi: “1) Memberi kepada siswa agar mengemukakan dan membahas suatu pandangan, pengalaman yang diperoleh siswa belajar secara bekerjasama dalam merumuskan satu pandangan kelompok; 2) memungkinkan siswa dapat meraih keberhasilan dalam belajar, melatih siswa memiliki keterampilan, baik keterampilan berpikir maupun keterampilan sosial seperti keterampilan mengemukakan pendapat, menerima saran dan masukan dari orang lain, bekerja sama, rasa setiakawan dan mengurangi timbulnya perilaku yang menyimpang dalam kehidupan kelasnya; 3) memungkinkan siswa untuk

mengembangkan pengetahuan, kemampuan dan keterampilan secara penuh dalam suasana belajar yang terbuka dan demokratis; 4) memungkinkan siswa memiliki motivasi yang tinggi, peningkatan kemampuan akademik, meningkatkan kemampuan berpikir kritis, membentuk hubungan persahabatan, menimba berbagai informasi, belajar menggunakan sopan santun, meningkatkan motivasi siswa, memperbaiki sikap terhadap sekolah dan belajar, mengurangi tingkah laku yang kurang baik serta membantu menghargai pokok pikiran orang lain”

METODE PENELITIAN

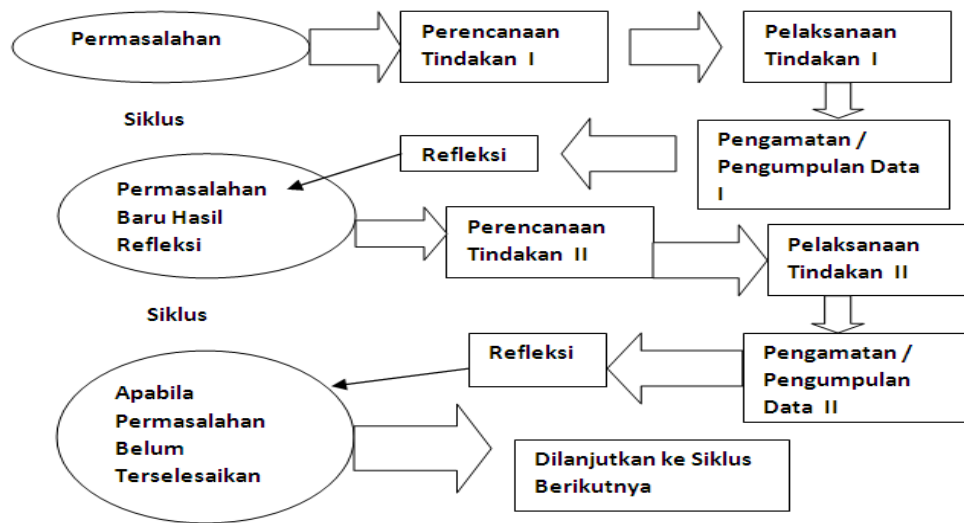
Metode penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas (PTK). Menurut Suharsimi Arikunto, Suhardjono, dan Supardi (2012:16), “PTK istilah dalam bahasa Inggris *Classroom Action Research* (CAR) yang artinya sebuah kegiatan penelitian yang dilakukan di kelas”. Kata kelas yang kemudian membentuk istilah 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 terhadap passing bola voli melalui kooperatif learning.

Gambar 1

Desain Penelitian Tindakan Kelas



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

Hasil Penelitian

Siklus I

Pada tahap siklus I yang telah di laksanakan di pembelajaran Smpn 3 Bengkayang terdapat tingkat ketuntasan pada tabel berikut ini:

Tabel 1 Hasil Belajar Peserta Didik Siklus I

Predikat	Interval Nilai	Banyaknya Peserta didik	Presentase	Keterangan
A	90-100	5	15 %	TUNTAS
B	80-89	5	15 %	TUNTAS
C	75-79	9	27 %	TUNTAS
D	<75	11	33 %	TIDAK TUNTAS

Dari jumlah peserta didik yang berjumlah 33 dengan hasil penelitian siklus I terdapat peserta didik berjumlah 19 dengan persentasi 57 % terbagi dari 3 klasifikasi rentang nilai dari 75-79 dan 80-89 dan 90-100 siswa yang belum tuntas 11 dengan persentasi 33 % maka di lanjutkan ke tahap siklus II

Tabel 2. Hasil Belajar Peserta Didik Siklus II

Predikat	Interval Nilai	Banyaknya Peserta didik	Presentase	Keterangan
A	90-100	7	21 %	TUNTAS
B	80-89	15	45 %	TUNTAS
C	75-79	11	33 %	TUNTAS
D	<75	0	0 %	TIDAK TUNTAS

Pada pengamatan terhadap hasil belajar di siklus II 33 orang peserta didik lainnya dinyatakan tuntas dengan rentang nilai 90-100 ada 7 siswa dengan persentasi 21 %, dan terdapat nilai 80-89 ada 15 siswa dengan persentasi 45 % dan 11 peserta didik dengan persentasi 33 %

PEMBAHASAN

Ahmadi (2007: 20) permainan bola voli merupakan permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Sebab, dalam permainan voli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bola voli. Salah satu faktor penting yang mendukung dalam permainan bola voli adalah kondisi fisik seorang pemain, Passing adalah upaya pemain bola voli dalam menerima bola dengan menggunakan gaya atau teknik tertentu. Fungsinya untuk menerima atau memainkan bola yang datang dari lawan atau teman beregu yang dipergunakan untuk menyerang dan memegang inisiatif pertandingan. Pelaksanaan passing secara umum dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu passing bawah dan passing atas, Lestari (2008: 175) menyatakan bahwa passing atas merupakan pukulan passing yang dilakukan pemain dengan menyentuh bola menggunakan kedua tangan di atas kepala.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi, Suhardjono, dan Supardi. 2012. Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Ahmadi. (2007). Proses Belajar Mengajar di Sekolah. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. 2007 Proses Belajar Mengajar di Sekolah. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. 2007, Panduan Olahraga Bola Voli. Surakarta: Era Pustaka Utama
- Alma Puji, Lestari. 2008. Analisis Usahatani Stroberi (Studi Kasus: Desa Korpri Kec. Berastagi Kab . Karo). Fakultas Pertanian USU.

- Budiarta 2008. Permainan bola voli untuk anak- anak dewasa Jakarta: Depdikbud.
- Bahri,Syaipul Djamrah dan Aswan Zain. (2006). Strategi Belajar Mengajar .Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Harsuki. 2003. Perkembangan Olahraga Terkini. Jakarta: Rajagrafindo Persada
- M.Meriyanto. (1995). Permainan Dasar II Bola Voli. Jakarta: Depdikbud.
- Nawawi, Hadari. (1990). Metode Penelitian Bidang Sosial. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
- PP PBVSI. (1995). Jenis – Jenis Permainan Bola Voli. Jakarta: PP PBVSI.
- Sudjana,Nana dan Ahmad Rivai. (2000). Teknologi Pengajaran. Bandung : Sinar Baru Algensindo..
- Syarifuddin. (2000). Kunci Sukses Pengembangan Program Pendidikan Jasmani. Jakarta: Ardadizy Jaya
- Wagino 2011 pendidikan jasmani jakarta, Kementerian Pendidikan Nasional CV Bina Pustaka