



**JOURNAL PHYSICAL
HEALTH RECREATION**

Volume 3 Nomor 2 ; Mei 2023



**Meningkatkan Hasil Belajar Passing Atas Dalam Permainan Bola Voli dengan Bola
Standard dan Tidak Standard**

**Improving Learning Outcomes of Upper Passing in Volleyball Games with Standard
and Non-Standard Balls**

Pikiran Hati Buulolo¹, Cris Seven Gea², Alwi Fahrulzi Nasution³

^{1,2,3} Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi/FKIP, Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia, Jl. Balai
Desa Marendal II Medan, Sumatera Utara, Indonesia

email : alwifahrulzynasution@gmail.com

Abstract

This research is based on the low passing skills of volleyball students at SMA Negeri 1 Medan. This study aims to improve passing skills in volleyball by using standard and non standard balls. This research was classroom action research carried out collaboratively and participatively. The research design used Kurt Lewin Model in 2 cycles consisting of planning, implementation & observation, and reflection. The research sample included 36 students in class XI IPS 4 at SMA Negeri 1 Medan. Data collection technique was through action tests. Data analysis technique was carried out in a qualitative and quantitative descriptive manner. The results showed that Students' Passing Skills for volleyball using standard and non-standard balls experienced an increase, namely from the results of the first cycle test it was obtained that 13 students (36.11%) had completed their studies, and 23 students or 63.9% had not yet completed their studies. Then the results of the second cycle test showed that 34 students (94.6%) had completed their studies and 2 students or 5.45% had not completed their studies. Thus it can be concluded that using standard and non-standard balls can improve the learning process and the volleyball skills of SMA Negeri 1 Medan students.

Keywords: volleyball, upper passing ,media, standard ball

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya keterampilan passing siswa bola voli SMA Negeri 1 Medan. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan passing dalam bola voli dengan menggunakan bola standard dan tidak standard. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan secara kolaboratif dan partisipatif. Rancangan penelitian menggunakan Model Kurt Lewin dalam 2 siklus yang terdiri dari perencanaan, pelaksanaan & observasi, dan refleksi. Sampel penelitian ini adalah siswa kelas XI IPS 4 SMA Negeri 1 Medan yang berjumlah 36 siswa. Teknik pengumpulan data melalui tes tindakan. Teknik analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif dan kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Keterampilan Passing Siswa pada permainan bolavoli menggunakan bola baku dan tidak baku mengalami peningkatan yaitu dari hasil tes siklus I diperoleh 13 siswa (36,11%) telah tuntas belajarnya, dan 23 siswa atau 63,9%. % belum menyelesaikan studi mereka. Kemudian hasil tes siklus II menunjukkan bahwa 34 siswa (94,6%) telah menyelesaikan studinya dan 2 siswa atau 5,45% belum menyelesaikan studinya. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penggunaan bola baku dan tidak baku dapat meningkatkan proses pembelajaran dan keterampilan bolavoli siswa SMA Negeri 1 Medan.

Kata kunci: bola voli, passing atas, media, bola standard

PENDAHULUAN

Olahraga yang bersifat fisik sangat membantu ketiga perkembangan tersebut. Contohnya olahraga bola voli. Perkembangan psikomotor didapat dari gerakan-gerakan bola voli yang sangat membutuhkan kekuatan fisik.

Perkembangan psikomotor akan tampak dari fisik seseorang. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya pembinaan pendidikan jasmani, baik melalui jalur sekolah maupun luar sekolah, yang harus dilakukan sejak usia muda. Untuk mendukung perkembangan psikomotor, kognitif dan afektif maka perlu adanya aktifitas positif.

Bola voli merupakan salah satu olahraga permainan di Indonesia. Banyaknya klub-klub bola voli yang ada di Indonesia merupakan salah satu wujud perkembangan dan kemajuan olahraga bola voli di Indonesia. Bahkan di lembaga sekolah permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang wajib diajarkan bagi peserta didik sekolah. Hal ini karena banyak manfaat yang diperoleh melalui permainan bola voli baik untuk perkembangan jasmani maupun rohani.

Sebagai langkah awal dalam membelajarkan permainan bola voli bagi peserta didik sekolah yaitu diajarkan

macam-macam teknik dasar bermain bola voli. Hal ini dimaksudkan agar peserta didik menguasai macam-macam teknik dasar bola voli, sehingga akan mendukung penampilannya dalam bermain bola voli, bahkan dapat mempengaruhi menang atau kalahnya suatu tim dalam bertanding. Teknik dasar bola voli harus betul-betul dikuasai terlebih dahulu guna dapat mengembangkan mutu prestasi bola voli.

Passing merupakan salah satu teknik dasar bola voli yang mempunyai peran penting untuk memberikan umpan agar dapat melakukan serangan. Dapat dikatakan, serangan (*smash*) dalam bola voli diawali dari *passing*. Berdasarkan cara pelaksanaannya *passing* bola voli dibedakan menjadi dua yaitu *passing* atas dan *passing* bawah.

Passing atas merupakan salah satu teknik dasar bola voli yang memiliki pola gerakan yang cukup kompleks, jika dibandingkan dengan *passing* atas. Tidak setiap peserta didik mampu melakukan *passing* atas dengan baik. Hal ini karena para peserta didik sekolah pada umumnya belum menguasai teknik *passing* atas. Selain itu, para peserta didik biasanya merasa takut untuk melakukan

passing atas.

Bagi peserta didik yang belum pernah bermain bola voli tidak mampu melakukan passing atas. Peserta didik yang tidak mampu melakukan passing atas disebabkan oleh beberapa faktor misalnya, merasakan bola cukup berat, takut cidera, tidak memiliki pengalaman bermain bola.

Peralatan bermain bola voli (bola) merupakan faktor eksternal yang dapat memberikan pengaruh terhadap proses belajar passing atas bola voli. Peralatan atau media merupakan fasilitas sekolah yang dapat mempengaruhi hasil belajar siswa (Siregar & Tarigan, 2022) Media bola yang dirasakan berat akan mengakibatkan rasa takut, bahkan dapat menimbulkan cidera sehingga peserta didik tidak mampu melakukan passing atas. Selain itu, peserta didik yang belum siap (tidak memiliki pengalaman bermain bola voli) akan mengalami kesulitan dalam belajar passing atas. Seperti dikemukakan Rusli Lutan (1988) bahwa, "Beberapa alasan kegagalan pelaksanaan dalam proses belajar antara lain "(1) perasaan takut mengalami cidera, (2) disefiensi dalam kondisi atau kesiapan seperti kekuatan belum cukup".

Permasalahan yang dihadapi peserta didik dalam belajar passing atas terutama peserta didik yang merasa takut dengan berat bola menuntut guru berkreativitas untuk menciptakan kondisi belajar yang sesuai dengan kondisi peserta didik. Jika dalam pembelajaran passing atas peserta didik merasa berat dengan bola voli ukuran standart, guru dapat menggunakan bola yang lebih ringan dan secara bertahap ditingkatkan menggunakan bola voli ukuran standart. Kendala yang dihadapi peserta didik dalam belajar passing atas hendaknya guru harus mampu mencari solusi yang tepat agar tujuan pembelajaran dapat tercapai. Rusli Lutan & Adang Suherman (2000) berpendapat, "Lakukan modifikasi peralatan, apabila peralatan diduga sebagai penghambat keberhasilan". dihadapi peserta didik dalam belajar passing atas hendaknya guru harus mampu mencari solusi yang tepat agar tujuan pembelajaran dapat tercapai.

Berdasarkan permasalahan di atas maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bahwa penggunaan bola standard dan tidak standard dalam meningkatkan ketrampilan teknik Passing

atas dalam permainan bola basket pada peserta didik kelas XI IPS SMA Negeri 1 MEDAN. Beberapa penelitian serupa pernah dilakukan (Daulay & Nasution, 2021; Nasution & Siregar, 2021; Saputra & Gusniar, 2010) namun dengan metode dan media belajar yang berbeda

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di kelas XI IPS SMA Negeri 1 MEDAN, pada materi pelajaran bola voli.

Waktu Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan dalam waktu tiga bulan, yakni bulan Agustus sampai Oktober tahun pelajaran 2022/2023.

Untuk memperoleh suatu penelitian diperlukan suatu data yang terdiri dari subjek penelitian, seperti yang dikemukakan oleh Arikunto (2010), ialah suatu subjek penelitian adalah keseluruhan objek penelitian yaitu berisi seluruh peserta didik. Penelitian ini adalah peserta didik kelas XI IPS SMA Negeri 1 Medan tahun pelajaran 2022/2023 dengan jumlah 36 peserta didik.

Dalam penelitian tindakan kelas ini terdapat 2 siklus dan setiap siklusnya terdiri dari 2 pertemuan, dimana setiap

siklus terdiri dari 4 tahap yaitu perencanaan, tindakan/ perlakuan, observasi/ pengamatan, dan refleksi, Kedua siklus ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan ketrampilan passing atas bola voli dengan menggunakan bola standard dan tidak standard.

Pada penelitian ini terdapat 2 siklus yang akan dilakukan, dalam setiap siklus terdiri dari 2 pertemuan. Setiap siklus terdapat empat tahap yang terdiri dari perencanaan, tindakan/ perlakuan, observasi/ pengamatan dan refleksi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Siklus I

Menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran dan menyediakan media Tindakan (Action)

Setelah siswa mempersiapkan diri di lapangan. Guru selanjutnya mengkondisikan siswa untuk menerima pelajaran kemudian melakukan apersepsi dengan mendeskripsikan teknik dasar passing atas dan menjelaskan dengan menggunakan contoh gerakan. Setelah melakukan apersepsi dan tanya jawab,

guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai siswa yaitu melakukan kegiatan passing atas. Guru menjelaskan langkah-langkah pembelajaran yang akan dilakukan siswa yaitu Pembelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan dengan pendekatan menggunakan bola standard dan tidak standard. Kemudian guru memberikan materi pemanasan dengan permainan nelayan menjaring ikan. Pada kegiatan akhir guru memberikan kegiatan pendinginan dengan permainan “sebut kata”. Guru menutup pembelajaran dengan memberikan pesan agar melakukan latihan mandiri di rumah. Guru menutup pelajaran dengan berdoa. Observasi

Hasil observasi yang berupa aktivitas kegiatan siswa dan guru, peneliti akan memaparkan hasil belajar siswa berupa tingkat keterampilan passing atas.

Tabel 1. Analisis Keterampilan Passing Atas Siklus I

No	Skor	Frekwensi	Persentase	Keterangan
1	$70 \leq X$	13	36,11%	Tuntas
2	$X < 70$	23	63,8%	Belum Tuntas

Berdasarkan hasil siklus I tersebut, 13 siswa atau 36,11% siswa tuntas belajar dan 23 siswa atau 63,8% belum

tuntas belajar. Data dari tabel di atas mengenai keterampilan passing atas siswa berdasarkan pada siklus I dapat diperjelas melalui diagram di atas ini:

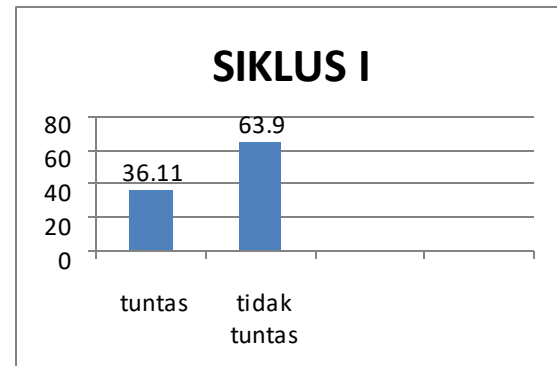


Diagram 1. Diagram Keterampilan Passing Atas siklus I

Kegiatan refleksi ini dimaksudkan sebagai bahan masukan pada perencanaan siklus selanjutnya. Refleksi pada siklus I dilakukan oleh peneliti. Tujuan dari kegiatan refleksi ini adalah untuk membahas hal hal apa saja yang menjadi hambatan pada pelaksanaan siklus I.

Hal ini dikarenakan pada siklus I masih belum mencapai tingkat ketuntasan secara klasikal dengan ketuntasan minimal sebesar 85% atau 30 siswa tuntas. Akan tetapi, pada siklus I baru diperoleh 13 siswa tuntas belajar sehingga harus dilanjutkan ke siklus selanjutnya.

Siklus II

Rencana pelaksanaan pembelajaran atau RPP disusun sebelum kegiatan penelitian tindakan kelas dilaksanakan.

Peneliti mempersiapkan media gambar gerakan teknik dasar dan peralatan serta perlengkapan pembelajaran. Lembar penilaian keterampilan gerak siswa disusun oleh peneliti berkolaborasi dengan guru disesuaikan dengan pembelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan.

Setelah siswa mempersiapkan diri di lapangan. Guru selanjutnya mengkondisikan siswa untuk menerima pelajaran kemudian melakukan apersepsi dengan mendeskripsikan teknik dasar passing atas dan menjelaskan dengan menggunakan gambar. Setelah melakukan apersepsi dan tanya jawab, guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai siswa yaitu melakukan kegiatan passing atas. Guru menjelaskan langkah-langkah pembelajaran yang akan dilakukan siswa yaitu Pembelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan dengan pendekatan bermain. Kemudian guru memberikan materi pemanasan dengan permainan nelayan

menjaring ikan yang dikembangkan.

Pada kegiatan akhir guru akan memaparkan hasil belajar siswa berupa tingkat keterampilan passing atas

Tabel 2. Analisis Keterampilan Passing Atas

Siklus II

No	Skor	Frekuensi	Persentase	Ket
1	$70 \leq X$	34	94,4%	Tuntas
	Belum 70			Tuntas
2	$X < 70$	2	5,6%	

Berdasarkan hasil siklus II tersebut, 34 siswa atau 94,4% siswa tuntas belajar dan 2 siswa atau 5,6% belum tuntas belajar. Data dari tabel di atas mengenai keterampilan passing atas siswa berdasarkan pada siklus II dapat diperjelas melalui diagram di atas ini:

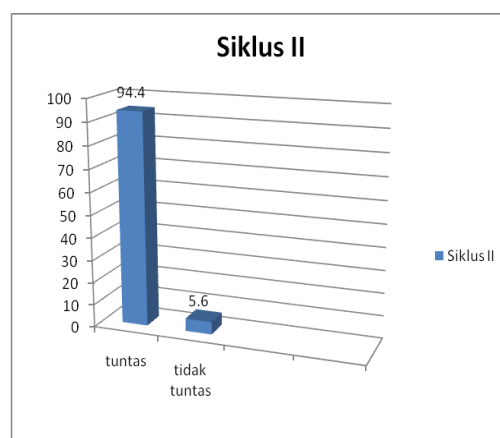


Diagram 2. Diagram Keterampilan Passing Atas siklus II

Selain hasil observasi yang berupa aktivitas kegiatan siswa dan guru, peneliti

memberikan kegiatan pendinginan dengan permainan “sebut kata”. Guru menutup pembelajaran dengan memberikan pesan agar melakukan latihan mandiri di rumah. Guru menutup pelajaran dengan berdoa.

PEMBAHASAN

Hasil dari indikator tersebut maka bahwa siklus II sebanyak 34 siswa atau dibandingkan berdasarkan pada kategori 94,4 % telah tuntas belajar dibandingkan keberhasilan yaitu 85% pada tingkat data nilai siklus I 13 siswa atau 36,11%, ketuntasan. Adapun perbandingannya dan siklus II sebanyak 2 siswa atau sebagai berikut:

Tabel 3. Persentase perbandingan tingkat ketuntasan belajar pada siklus I dan siklus II data nilai siklus I, 23 siswa atau 63,9 %.

Siklus	Tuntas	Belum tuntas
I	36,11 %	63,9 %
II	94,4 %	5,6 %

Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa penelitian ini telah mencapai indikator keberhasilan penelitian.

Kelebihan ini juga diperlihatkan pada guru di mana guru mampu memberikan kesempatan pada siswa untuk

melakukan pertanyaan tentang apa yang anggap sulit sehingga siswa dapat mudah untuk memahami pembelajaran yang di sampaikan. Kegiatan refleksi ini dimaksudkan sebagai bahan masukan pada perencanaan siklus selanjutnya atau pembelajaran selanjutnya. Dari hasil pembelajaran siklus II ini telah idrasa cukup berhasil dikarenakan siswa telah mencapai ketuntasan belajar sebesar 94,11%. Sebuah pembelajaran akan berjalan dengan lancar dan maksimal apabila tersedia sarana dan prasarana yang memadai dan materi ajar juga harus dikemas dan disampaikan dengan baik sehingga siswa dapat menemui kesulitan dan dapat memecahkan kesulitan tersebut melalui bimbingan dari guru. Sehingga perlu adanya pola interaksi yang baik antara siswa, guru dan sekolah. Di mana tersediannya sarana dan pengemasan pembelajaran yang menarik akan mampu memberikan hal positif bagi siswa.

KESIMPULAN

Ketrampilan passing atas siswa mengalami peningkatan, yaitu dari Hasil tes siklus I diperoleh sebanyak 13 siswa (36,11%) tuntas belajar, dan 23 siswa atau 63,9% belum tuntas belajar. Kemudian pada hasil tes siklus II

menunjukkan 34 siswa (94,56 %) tuntas belajar dan 2 siswa atau 5,4% belum tuntas belajar.

Dalam pembelajaran Penjasorkes passing atas permainan bola voli, sebaiknya guru menggunakan pendekatan yang menarik dan mengaktifkan peserta didik sehingga selama proses pembelajaran peserta didik merasa senang dan bersemangat dalam belajar. Salah satu pendekatan yang dapat diimplementasikan yaitu penggunaan bola standard dan tidak standard. Guru diharapkan dapat memilih dan menerapkan metode serta media pembelajaran yang sesuai dengan materi pelajaran, sehingga keefektifan kegiatan belajar mengajar dapat tercapai dan menjadi suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adang Suherman (2000). *Dasar-dasar Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud
- Arikunto, Suharsimi, .(2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* Jakarta: Rineka Cipta.
- Daulay, D. E., & Nasution, A. F. (2021). Meningkatkan Passing Bawah Bola Voli Melalui Variasi Latihan Drill pada Club Bola Voli Asahan Jaya 2021. *AFoSJ-LAS (All Fields of Science Journal Liaison Academia and Society)*, 1(1), 42-50..
- Karo-karo, A. A. P. PENGEMBANGAN MODUL TEKNIK SMASH BULU TANGKIS BERBASIS APLIKASI ANDROID. *JURNAL HANDAYANI PGSD FIP UNIMED*, 12(2), 96-101.
- Nasution, A. F., & Siregar, I. (2021). Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Melalui Kombinasi Gaya Mengajar. *AFoSJ-LAS (All Fields of Science Journal Liaison Academia and Society)*, 1(2), 1-6.
- Nasution, A. F., & Tarigan, F. N. (2021). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia. *AFoSJ-LAS (All Fields of Science Journal Liaison Academia and Society)*, 1(1), 27-41.
- Nasution, A. F., Tarigan, F. N., & Tanjung, Y. T. Traditional Games In Improving Learning Outcomes Of Squat Style Long Jump In Elementary School Students. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 7(1), 14-19
- Saputra, D. I. M., & Gusniar, G. (2019). Meningkatkan hasil belajar passing bawah bola voli melalui bermain

- melempar bola. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(1), 64-73.
- Siregar, E. S., & Tarigan, F. N. (2022). PENGARUH FAKTOR FASILITAS SEKOLAH TERHADAP MOTIVASI BELAJAR SISWA KELAS V SDN 060880. *Jurnal Eduscience (JES)*, 9(3), 625-634.
- Syafii, M., Karo-Karo, A. A. P., Sari, L. P., Aditya, R., Helmi, B., & Simangunsong, B. A. (2022). Development of soft takraw balls for children. *Jurnal Keolahragaan*, 10(2), 239-246.
- Tantri, A., & Mashud, M. (2022). The Effect of Teaching Style and Eye-Hand Coordination on Learning Outcomes in Tennis Field Groundstrokes. *Budapest International Research and Critics Institute-Journal (BIRCI-Journal)*, 5(2).
- Tantri, A., & Simangunsong, B. A. Perbedaan pengaruh gaya mengajar dan koordinasi mata tangan kaki terhadap hasil belajar groundstrokes tenis lapangan. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 20(3), 253-265.
- Tarigan, F. N., Nasution, A. F., Hidayati, T., Priono, J., & Siregar, E. S. Socialization of Application Digital Media for Hybrid Learning. *Journal of Community Research and Service*, 6(1), 73-78.
- Yahya, A. A., & Sufitriono, S. (2020). Pembelajaran metode drill untuk meningkatkan hasil belajar passing bawah pada permainan bolavoli siswa smpn 2 mare kabupaten bone. *Jendela Olahraga*, 5(1), 1-9.