

MENINGKATKAN TEKNIK DASAR *PASSING* BAWAH BOLA VOLI MELALUI BERBAGAI MEDIA

Yuni Muharomah¹, Drs. Respaty Mulyanto, M.Pd², Dr. Dewi Susilawati, M.Pd³

^{1,2,3}Program Studi PGSD UPI Kampus Sumedang
Jl. Mayor Abdurachman No. 211 Sumedang

¹Email: Yuni123@student.upi.edu

²Email: Respaty@upi.edu

³Email: dewisusilawati@upi.edu

Abstrak

Based on preliminary the background of this condition is an excellent means and infrastructure for students to understand basic basic techniques under volleyball, and also attract students' interest and performance of teachers in less interesting, underprivileged and junior students in the lessons. The purpose of this study is to improve the planning, implementation of teacher performance in learning and activities as well as student learning outcomes in improving students' ability to perform basic passing under volleyball techniques. This study uses Classroom Action Research. The implementation procedure refers to the Kemmis and Mc Taggart models consisting of 4 steps in each cycle, namely planning, implementation, observation and reflection. This study completed in three cycles. Instrument used are observation sheet of learning planning, teacher performance, student activity and test of passing down learning result. Based on the results of the implementation of the action carried out as many as three cycles, learning planning has increased. In the initial data, planning reached 54.5%, in the first cycle reached 67.29%, then in the second cycle increased to 83.34% and cycle III reached 97.4%. In the early data of teacher performance reach 67,91%, in cycle I reach 72,91%, then in cycle II increased to 93,75% and at cycle III reach 94,74%. Increased student activity in basic technique of passing under volleyball done by three cycles with improvement. At the beginning of the data there are 3 students complete or 12% of the total number, in the first cycle students complete as 6 students or 24%, then on the completed cycle II as many as 12 students or 48% and in the complete cycle III there are 17 students or 68%. Thus efforts to improve the basic technique of learning passing under the volley through various media.

Keywords: Technique passing bolow volles through various media.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dan kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, dari pada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Pendidikan jasmani di sekolah merupakan dasar yang baik pula bagi perkembangan olahraga dapat dengan sengaja serta sadar kita arahkan pada suatu tujuan tertentu, yakni kepada pendidikan seluruh pribadi sang anak. Olahraga dan pendidikan jasmani tidak dapat dipisah-pisahkan. Keduanya sangat erat hubungannya dan saling mempengaruhi. Pendidikan jasmani bukanlah sekedar mengembangkan segi-segi kejasmanian, memelihara kesehatan jasmani, agar terhindar dari kerugian-kerugian jasmani melainkan melalui kegiatan-kegiatan jasmani hendak menanamkan norma-norma pegangan hidup yang nyata (positif) pada anak, agar dapat berdiri sendiri sebagai personal tanpa merugikan orang atau siapapun, dan tidak pula merugikan dirinya sendiri.

Bola voli memiliki beberapa teknik yaitu teknik dasar service, smash, blocking, *passing* atas, *passing* bawah. Pasing bawah merupakan teknik dasar bola voli yang harus di pelajari, sering juga disebut dengan operan lengan depan atau bump. Fungsinya adalah untuk menerima service, smash, memukul bola setinggi pinggang kebawah, dan memukul bola yang memantul dari net. *Passing* bawah dapat di gunakan untuk mengarahkan bola kepada teman satu tim. Dapat meredam kekuatan bola yang dipukul dengan keras. Kemudian mengarahkan bola tersebut kepada teman agar dapat melakukan *passing* atas atau mengumpan bola. Cara melakukan *passing* bawah adalah gerakan mengambil bola, mengatur posisi, memukul bola, dan mengarahkan bola kearah sasaran. Saat melakukan operan, satukan telapak tangan dengan ibu jari dalam posisi sejajar. Putar kedua sikut kearah dalam seningga bagian lengan yang datar dan lembut menghadap ke atas. Posisi tangan tersbut harus sedater mungkin, sejajarkan tangan dengan paha. Tahan kedua tangan jauh dari tubuh, tempatkan tubuh dibelakang bola, kemudian redamlah kekuatan bola, arahkan bola kesasaran menggunakan tubuh dengan gerakan mengulurkan kaki sambil menyentuh bola dengan sedikit atau tanpa mengayunkan lengan (gerakan mendorong).

Permainan bola voli tentunya harus menggunakan alat atau media supaya terlaksana dengan baik. Namun permasalahan yang ada pada siswa dalam proses pembelajaran terutama sarana dan prasarana yang kurang memadai, maka dalam penelitian ini menggunakan media audio visual dengan media bola yang di modifikasi. Apabila siswa menggunakan bola yang sesungguhnya banyak keluhan yang terjadi pada siswa misalnya bola terlalu berat susah untuk melakukan *passing* bawah atau kesakitan pada tangan karena belum terbiasa menggunakan bola asli. Jadi media atau bola yang sesungguhnya dipermudah sedemikian rupa dengan menggunakan bola karet dan upaya untuk meringankan beban siswa dalam melakukan teknik dasar *passing* bawah. Hanya beberapa siswa dapat melakukan teknik dasar *passing* bawah menggunakan bola voli asli. Dengan menggunakan bola karet dan tentunya siswa akan lebih mudah untuk melakukan *passing* bawah. Pendidikan jasmani olahraga khususnya pada *passing* bawah bola voli terdapat sebagian besar siswa kurang berminat untuk mengikuti pembelajaran tersebut. Hanya beberapa siswa saja yang benar-benar

mengikuti pembelajaran *passing* bawah bola voli dengan sungguh-sungguh. Untuk mengantisipasi hal tersebut maka harus pandai-pandai membuat permainan yang menarik dan inovasi dalam pembelajaran sebaik mungkin untuk dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Oleh karena itu diperlukan media yang mendukung dalam proses pembelajaran *passing* bawah bola voli sehingga dapat meningkatkan hasil belajar siswa dengan menggunakan bola karet. Banyak faktor penyebab kurangnya minat siswa dalam mengikuti pembelajaran *passing* bawah yang pada akhirnya akan berpengaruh terhadap nilai itu sendiri. Salah satunya adalah faktor internal pada siswa, dimana siswa merasa jenuh atau bosan dengan materi yang diajarkan oleh guru, karena hanya memberikan materi pokok tanpa disertai permainan atau variasi pembelajaran yang menarik yang dapat meningkatkan minat atau motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran *passing* bawah bola voli. Sehingga perlu diadakanya materi pembelajaran yang bervariasi dan menarik yang sesuai dengan karakteristik siswa.

Media sebagai salah satu cara untuk mengatasi kesulitan dalam proses belajar *passing* bawah bola voli. Media yang saya gunakan adalah media audio visual. Upaya untuk memberi kemudahan dalam proses belajar *passing* bawah bola voli dengan menunggunakan media audio visual. Oleh karena itu, perlunya metode pembelajaran yang mampu memotivasi siswa untuk bergerak salah satunya adalah dengan menggunakan media audio visual dalam pembelajaran *passing* bawah bola voli, keinginan siswa dalam mengikuti pembelajaran penjas di sekolah, yang pada akhirnya dapat di harapkan meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan *passing* bawah bola voli.

Kajian Pustaka

Teknik dasar dalam permainan bola voli menurut Ahmadi (2007, hlm. 20), “dalam permainan bola voli ada beberapa bentuk teknik dasar yang harus dikuasai. Teknik-teknik dalam permainan bola voli terdiri atas servis, *passing* bawah, *passing* atas, blok dan smash”. Untuk dapat bermain bola voli dengan baik diperlukan penguasaan teknik dasar.

Teknik *passing* bawah lebih wajar, gampang dan terutama lebih aman pada saat penerim bola yang keras, dibandingkan dengan *passing* atas yang membutuhkan sikap tangan dan jari yang khusus. Dengan *passing* bawah semua bola yang datang bisa diterima dengan mudah dan dapat dilambungkan kembali, juga apabila posisi bola sangat rendah atau menyimpang dari tubuh. *Passing* bawah dilakukan di depan badan setinggi perut ke bawah, (Sarumpaet dkk, 1992 hlm. 91).

Menurut Sukiman (2010, hlm. 29) Media pembelajaran adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan dari pengirim ke penerima sehingga merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan minat serta kemauan peserta didik sedemikian rupa sehingga proses belajar terjadi efektif.

Menurut Hernawan dkk. (2008, hlm. 22) media pembelajaran pada umumnya, yaitu media visual yaitu media yang dapat dilihat dengan indera penglihatan. Media visual ini terdiri dari media yang dapat diproyeksikan dan yang tidak dapat diproyeksikan. Adapun media visual yang diproyeksikan sedangkan media visual yang tidak diproyeksikan adalah gambar diam atau mati. Seperti gambar manusia, binatang atau

objek lainnya. Selain itu ada juga media audio adalah media yang mengandung pesan dalam bentuk auditif (hanya dapat didengar). Contohnya kaset suara(audio cassette), CD audio dan program radio. Dari kedua pendapat tersebut maka dapat disimpulkan media audio-visual merupakan kombinasi audio dan visual atau media pandang dengar. Contohnya video atau relevisi pendidikan, program slide suara dan program CD interaktif.

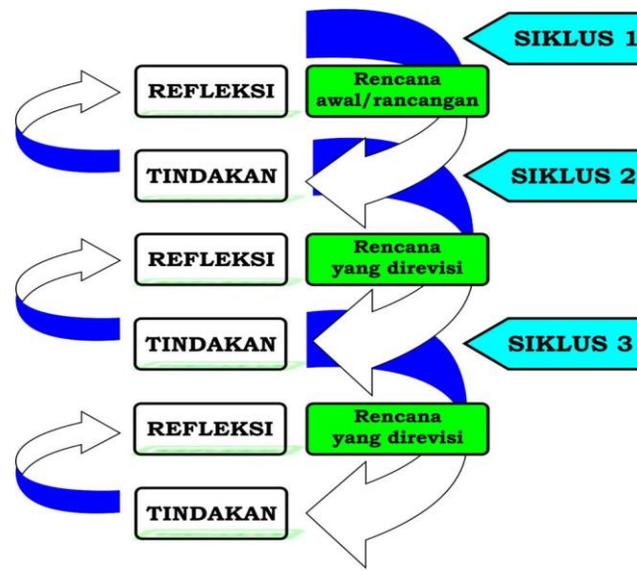
Metode Penelitian

Penelitian yang saya lakukan pada siswa kelas V SDN Cikondang II yang berjumlah 25 siswa, yang terdiri dari 11 siswa perempuan dan 14 siswa laki-laki.

Metode penelitian yang digunakan oleh penelitian adalah PTK (Penelitian Tindakan Kelas). Menurut Carr dan Kemmis, seperti yang dikutip oleh Hardjodipuro (Dewi, 2009, hlm. 4) “PTK adalah suatu bentuk refleksi diri yang dilakukan oleh para partisipan (guru, siswa, atau kepala sekolah) dalam situasi-situasi sosial(termasuk pendidikan) untuk memperbaiki rasionalitas dan kebenaran (a) praktik-praktik sosial atau pendidikan yang dilakukan sendiri, (b) pengertian mengenai praktik-praktik ini, dan (c) situasi-situasi (dan lembaga-lembaga) tempat praktik tersebut dilaksanakan”.

Desain Penelitian

Desain dalam penelitian ini adalah mengacu pada rancangan penelitian model spiral dari Kemmis dan Mc. Taggart yang dikenal system spiral reflecting, yang dimulai dengan tahap perencanaan (*planning*), dan tindakan (*action*), pengamatan (*observing*), refleksi (*reflecting*), dan perencanaan kembali. Desain Kemmis dan Mc. Taggart ini berupa untaian dengan satu perangkat yang terdiri dari empat komponen yaitu, perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi. Keempat komponen yang berupa untaian tersebut dinamakan satu siklus. Pengertian siklus pada desain penelitian ini adalah suatu putaran kegiatan yang terdiri dari perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi. Namun pada pelaksanaannya siklus ini sangat tergantung pada permasalahan yang dihadapi dan perlu dipecahkan (Wiriaatmadja, 2005, hlm. 66).



Desain Penelitian menurut Kemmis dan Mc. Taggart (Wiriaatmadja, 2005hlm. 66)

Lokasi Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SDN Cikondang II, yang beralamat di Dusun Cikondang, Desa Cikondang, Kecamatan Ganeas, Kecamatan Sumedang. Pemilihan lokasi penelitian berdasarkan pada beberapa pertimbangan diantaranya penulis memahami karakteristik siswa, guru, staf dan kondisi sekolah. Lokasi SDN Cikondang II berdekatan dengan tempat tinggal penulis, sehingga penulis memahami karakteristik lingkungan sekolah

Subjek Penelitian

Subjek penelitian pada tindakan kelas ini adalah siswa kelas V SDN Cikondang II yang berjumlah 25 siswa, yang terdiri dari 11 siswa perempuan dan 14 siswa laki-laki. Adapun alasan peneliti memilih kelas V SDN Cikondang II, Dusun Cikondang, Desa Cikondang, Kecamatan Ganeas, Kabupaten Sumedang sebagai subjek penelitian karena ketika pencarian data awal, ternyata di kelas V tersebut ditemukan permasalahan yaitu siswa belum bisa melakukan teknik dasar *passing* bawah bola voli dengan menggunakan bola asli. Maka dari itu penelitian ini menggunakan berbagai media yaitu bola karet yang menyerupai bola asli..

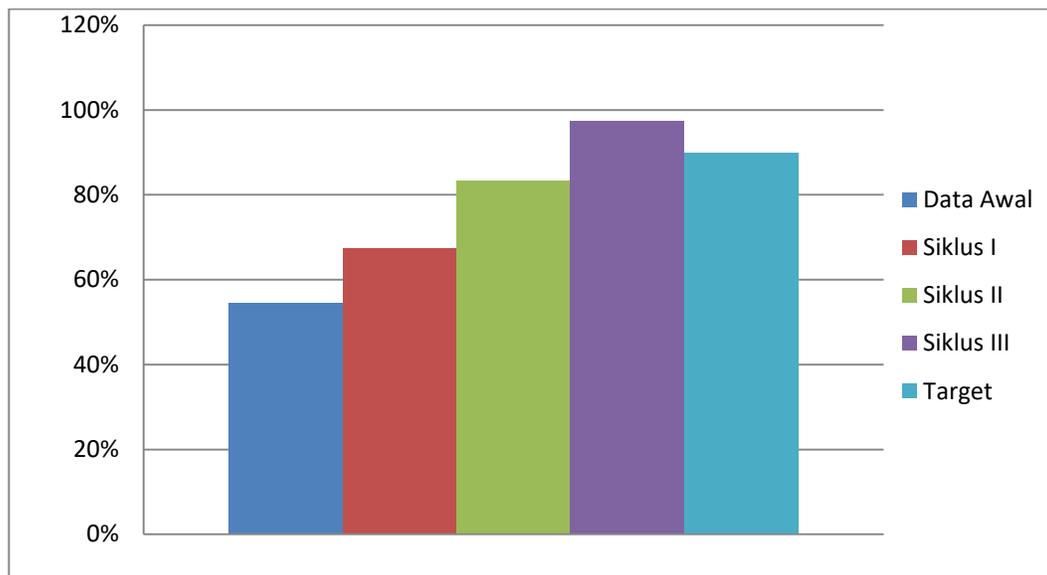
Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti membutuhkan informasi dalam melakukan suatu penelitian dengan cara mengumpulkan data yang benar dan nyata adanya. Dalam pengumpulan data tersebut membutuhkan instrumennya yaitu menggunakan lembar observasi, wawancara, kuisisioner, dan dokumentasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan dengan menggunakan Penelitian Tindakan Kelas dengan menggunakan tiga siklus mengenai pembelajaran teknik dasar *passing* bawah bola voli terdapat kenaikan yang signifikan pada setiap siklusnya.

Pada aspek perencanaan pembelajaran dapat dilihat adanya peningkatan dari mulai data awal, siklus I, siklus II dan siklus III sampai tercapainya target yang diharapkan. Pada perencanaan pembelajaran guru harus benar-benar merencanakan pembelajaran dengan matang supaya target yang diharapkan dapat tercapai. Berikut ini pemaparan perencanaan pembelajaran dapat dilihat pada diagram sebagai berikut:



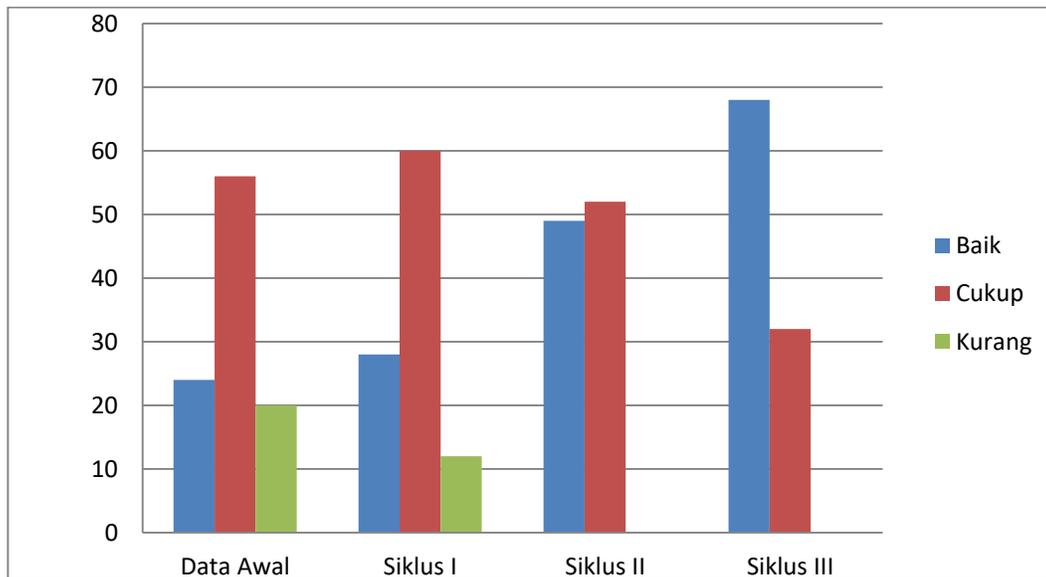
Setiap siklus yang dilaksanakan berdasarkan analisis dan refleksi terhadap kegiatan sebelumnya dan target yang belum tercapai dapat diperbaiki sampai mencapai target yang telah ditentukan. Kegiatan data awal kinerja guru diperoleh persentase 67,91%, siklus I kinerja guru dalam persentase yang diperoleh pada indikator perencanaan telah mencapai 72,91%, tetapi dalam kinerja guru pada siklus I, target yang telah ditentukan adalah 90%. Oleh karena itu diperlukan adanya perbaikan pada siklus selanjutnya. Pada siklus II dilakukan perbaikan, tetapi belum sampai pada target yang telah ditentukan dan dilakukan perbaikan lagi pada siklus III yaitu 94,74% telah mencapai target yang ditentukan 90%.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kinerja guru dalam pembelajaran *passing* bawah bola voli melalui berbagai media yang dapat dilihat dari peningkatan pada data awal sampai siklus III. Pada pemaparan kinerja guru, pada awal pembelajaran hanya mencapai 69,91% sehingga perlu adanya peningkatan pada siklus I, siklus II dan siklus III. Peningkatan persentase dari siklus I sampai siklus III dapat dilihat sebagai berikut.

Peningkatan Pelaksanaan Kinerja Guru Tiap Siklus

No	Siklus	Persentase Peningkatan
1	Data Awal	67,91%
2	Siklus I	72,91%
3	Siklus II	87,09%
4	Siklus III	89,33%

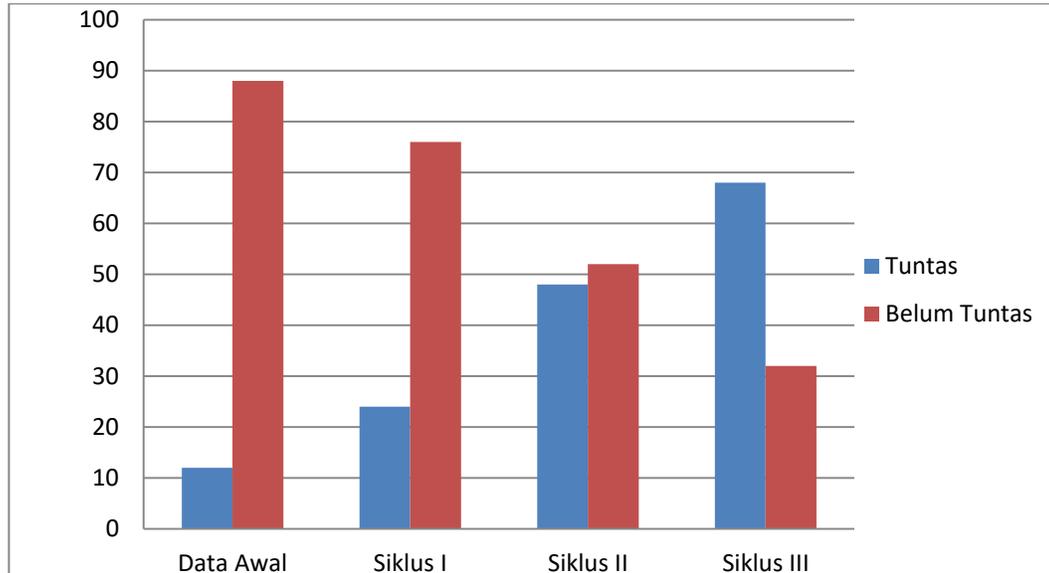
Berdasarkan hasil observasi mengenai aktivitas siswa pada pembelajaran siklus I, siklus II dan siklus III terlihat adanya peningkatan persentase aktivitas siswa. Peningkatan tersebut karena pada siklus II dan siklus III siswa sudah mulai memahami dan mulai percaya diri dalam melakukan *passing* bawah bola voli melalui berbagai media dalam kegiatan pembelajaran. Peningkatan persentase siswa siklus I, siklus II dan siklus III tergambar pada diagram berikut ini.



Berikut ini peningkatan persentase aktivitas siswa dari siklus I sampai siklus III. Siklus I sejumlah 7 siswa atau 28% dengan kriteria baik (B), 15 siswa atau 60% dengan kriteria cukup (C) dan 3 siswa atau 12% dengan kriteria kurang (K). pada siklus II sejumlah 12 siswa atau 49% dengan kriteria baik (B), 13 siswa atau 52% dengan kriteria cukup dan 0% dengan kriteria kurang (K). kemudian pada siklus III sejumlah 17 siswa atau 68% dengan kriteria baik (B), 8 siswa atau 32% dengan kriteria cukup (C) dan 0% dengan kriteria kurang (K). Dari diagram di atas terlihat

adanya peningkatan aktivitas siswa dari siklus I, siklus II dan siklus III dalam mengikuti kegiatan pembelajaran *passing* bawah bola voli.

Dalam bagian ini akan dijelaskan hasil belajar siswa pada siklus I sampai siklus III. Hasil belajar dilihat pada akhir pembelajaran yaitu dengan melakukan tes akhir *passing* bawah bola voli. Peningkatan hasil belajar siswa siklus I, siklus II dan siklus III dapat dilihat dalam diagram berikut ini.



Dari diagram dapat dilihat adanya peningkatan hasil belajar siswa dari data awal, siklus I, siklus II dan siklus III. Mulai dari data awal sejumlah 3 siswa atau 12% yang tuntas dan 22 siswa atau 88% yang belum tuntas. Perbaikan pada pembelajaran siklus I sejumlah 6 siswa atau 24% yang tuntas dan 19 siswa atau 76% yang belum tuntas. Pada pembelajaran siklus II ada peningkatan dari siklus I sejumlah 12 siswa atau 48% yang tuntas dan 13 siswa atau 52%. Kemudian pada siklus III terlihat adanya kenaikan yang signifikan sejumlah 17 siswa atau 68% yang tuntas dan 8 siswa 38% yang belum tuntas dalam melakukan kegiatan pembelajaran *passing* bawah bola voli.

SIMPULAN

Pembelajaran *Passing* bawah bola voli kurang berkembang, hal ini disebabkan oleh kurangnya fasilitas pendukung yang kurang memadai. Serta masih kurangnya minat, bakat dan antusias siswa dalam mengikuti pembelajaran *Passing* bawah bola voli. Selain itu, faktor guru kurang memfokuskan pada pembelajaran *Passing* bawah bola voli.

IMPLIKASI

Pembelajaran teknik dasar *passing* bawah bola voli dengan menggunakan berbagai media merupakan pengembangan alat dan media pembelajaran yang dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam melakukan teknik dasar *passing* bawah bola voli. Jadi guru dianjurkan menggunakan berbagai media dalam proses pembelajaran

agar pembelajaran bola voli menjadi lebih menyenangkan dan membuat siswa lebih antusias dalam pembelajaran.

REKOMENDASI

Bagi Guru

Guru mempersiapkan sarana prasarana, alat, dan media yang akan digunakan pada saat pembelajaran. Guru harus memiliki kemampuan dan keterampilan mengelola siswa dilapangan dan menciptakan pembelajaran yang aktif, kreatif, efektif, dan menyenangkan. Guru harus meningkatkan profesionalitas dan rasa percaya diri sehingga memungkinkan guru secara aktif mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan proses belajar mengajar. Serta guru hendaknya memotivasi untuk selalu meningkatkan kemampuan dalam mempermudah untuk memahami materi pembelajaran. Oleh karena itu hendaknya guru dapat memilih media pembelajaran yang tepat dalam setiap pembelajaran.

Bagi Siswa

Keterampilan gerak dasar pada *passing* bawah bola voli harus sering dilatih pada siswa supaya meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan *passing* bawah. Setiap siswa perlu dibimbing untuk melakukan *passing* bawah bola voli sehingga pembelajaran bola voli nantinya dapat bermanfaat dan dalam pembelajaran hendaknya siswa memperhatikan penjelasan dan contoh yang diberikan guru dalam melakukan *passing* bawah bola voli.

Bagi Sekolah

Dapat membantu tercapainya tujuan pembelajaran pendidikan jasmani dalam ruang lingkup Sekolah Dasar. Menunjang pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, maka pihak sekolah diharapkan dapat berupaya untuk memberikan kontribusi yang maksimal agar pembelajaran berlangsung dengan lancar. Meningkatkan minat dan bakat siswa terhadap *passing* bawah bola voli, maka perlu diadakannya latihan yang dilakukan secara berkala. Pembinaan dan pelatihan yang intensif terhadap para guru juga perlu diadakan oleh pihak sekolah, hal ini dimaksudkan agar meningkatkan kemampuan mengajar dan inovasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan sekaligus bandingan penelitian lanjut yang berhubungan dengan pengembangan modifikasi pembelajaran. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian khususnya dalam meningkatkan teknik dasar *passing* bawah bola voli. Bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian tindakan kelas hendaknya menggunakan sumber yang lebih banyak lagi sehingga temuan-temuan dalam pelaksanaan pembelajaran *passing* bawah bola voli lebih lengkap lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, K.I., & Mega, M. (2009). *Penelitian Tindakan Kelas*. Bogor: Regina
<https://metlitblog.wordpress.com/2016/11/25/pengertian-analisis-data-menurut-ahli/>
- Sarumpaet, A. dkk. (1992). *Permainan Besar*. Padang: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.
- Wiriaatmadja, R. (2006). *Metode Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: PT . Remaja Rosdakarya.