



Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli Melalui Metode Bermain

Bayu Pangestu^{1*}, Iif Firmana²

¹⁻²STKIP Muhammadiyah Kuningan, Indonesia

E-mail: bayu83615@gmail.com, iif@umkuningan.ac.id

Korespondensi penulis: bayu83615@gmail.com*

Abstract. *This study aims to improve the learning outcomes of underhand passing skills through the application of play-based methods to fifth and sixth grade students at SDN 1 Bumijawa. This study used a quantitative approach with a One Group Pretest and Posttest experimental design. The sample in this study was 15 students. Data were collected through underhand passing skills tests conducted before and after treatment. The results showed a significant increase in underhand passing skills after students participated in learning using the play-based method. This method has been proven to be able to increase students' interest, active participation, and understanding of basic volleyball techniques. In addition, the application of the play-based method also creates a more enjoyable learning atmosphere and reduces student boredom. This method directly involves students in practical activities, so that students not only understand the theory but also can apply it in real games. Play activities carried out in small groups allow students to learn from each other and increase self-confidence. Improvement in underhand passing skills also shows that the play-based method is effective in developing fine motor skills needed in volleyball. Therefore, the play-based method can be used as an alternative strategy in learning Physical Education, especially volleyball material in elementary schools. This study suggests that Physical Education teachers implement play-based methods more widely to maximize student learning and learning outcomes, as well as increase their motivation and enthusiasm for sports. Furthermore, implementing play-based methods can also improve teamwork among students, a crucial aspect of volleyball. With a more fun and interactive approach, students are more motivated to practice and master the skills taught.*

Keywords: *Learning Outcomes, Physical Education, Play Method, Underhand Passing, Volleyball.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar keterampilan *passing* bawah bola voli melalui penerapan metode bermain pada siswa kelas V dan VI SDN 1 Bumijawa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen One Group Pretest and Posttest. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 siswa. Data dikumpulkan melalui tes keterampilan *passing* bawah yang dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam keterampilan *passing* bawah setelah siswa mengikuti pembelajaran dengan metode bermain. Metode ini terbukti mampu meningkatkan minat, partisipasi aktif, dan pemahaman siswa terhadap teknik dasar permainan bola voli. Selain itu, penerapan metode bermain juga menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan dan mengurangi rasa bosan siswa. Metode ini melibatkan siswa secara langsung dalam aktivitas yang bersifat praktis, sehingga siswa tidak hanya memahami teori tetapi juga dapat mengaplikasikannya dalam permainan nyata. Aktivitas bermain yang dilakukan dalam kelompok kecil memungkinkan siswa untuk saling belajar satu sama lain dan meningkatkan rasa percaya diri. Peningkatan keterampilan *passing* bawah juga menunjukkan bahwa metode bermain efektif dalam pengembangan keterampilan motorik halus yang diperlukan dalam bola voli. Oleh karena itu, metode bermain dapat dijadikan strategi alternatif dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, khususnya materi bola voli di sekolah dasar. Penelitian ini menyarankan agar guru Pendidikan Jasmani mengimplementasikan metode bermain secara lebih luas untuk memaksimalkan pembelajaran dan hasil belajar siswa, serta meningkatkan motivasi dan antusiasme mereka terhadap olahraga. Selain itu, penerapan metode bermain juga dapat meningkatkan kerja sama antar siswa dalam tim, yang merupakan aspek penting dalam permainan bola voli. Dengan pendekatan yang lebih menyenangkan dan interaktif, siswa lebih termotivasi untuk berlatih dan menguasai keterampilan yang diajarkan.

Kata Kunci: Bola Voli, Hasil Belajar, Metode Bermain, *Passing* Bawah, Pendidikan Jasmani.

1. PENDAHULUAN

Permainan dan olahraga merupakan salah satu ruang lingkup dari mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang terdapat di dalam standar kompetensi Sekolah Dasar Negeri 1 Bumijawa Kelas V dan VI. Dan salah satu kompetensi dasar yang harus dikuasai siswa kelas V dan VI yaitu permainan bolavoli dan salah satu materi pokoknya adalah teknik dasar permainan bolavoli.

Bolavoli menurut batasan dari Peraturan PBVSI (2002: 7) adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam setiap lapangan dipisahkan oleh sebuah net. Dengan tujuan melewatkan bola voli di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan, dan mencegah usaha yang sama dari lawan.

Penguasaan teknik dasar bolavoli merupakan salah satu unsur yang menentukan kalah dan menangnya suatu regu dalam pertandingan. Sehingga teknik dasar permainan harus benar-benar dikuasai lebih dahulu agar dapat mengembangkan bentuk permainan yang baik.

Dalam bolavoli mengenal beberapa teknik dasar antara lain *passing*, servis, *block* dan *smash*. Semua teknik tersebut dibutuhkan dan penting untuk dikuasai oleh siswa. Sebagai dasar untuk latihan, peserta harus lebih dahulu mengenal *passing*.

Tanpa adanya penguasaan teknik *passing* yang baik, maka sebuah tim tidak akan mampu menghadapi pertandingan dengan baik. Teknik *passing* adalah langkah awal yang akan menentukan kemampuan sebuah tim untuk bertahan dan melakukan penyerangan. Dengan adanya penguasaan teknik *Passing* yang baik, maka seorang setter akan lebih mudah dalam menyesuaikan arah dan tinggi bola yang akan diset. Dan bagi sang attacker pun akan dapat melakukan spike secara maksimal. *Passing* bawah merupakan teknik dasar yang paling awal diajarkan bagi siswa atau pemain pemula.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan pada tanggal 5 Maret 2023 pada siswa kelas V dan VI SDN 1 Bumijawa sering melakukan kesalahan pada saat melakukan teknik dasar permainan bolavoli. Dalam melakukan permainan bolavoli siswa kesulitan saat melakukan beberapa teknik dasar seperti *Passing* atas, *Passing* bawah, dan servis. Kesulitan ini karena kesalahan pada gerakan teknik dasar tersebut. Kesalahan gerakan cenderung pada saat sikap badan, perkenaan bola, dan arah bola dilakukan salah, banyak siswa yang melakukan sikap badan dengan cara posisi tegak tidak dengan membungkuk. Sehingga kesalahan yang sering terjadi adalah pada sikap badan, perkenaan bola, dan arah bola.

Identifikasikan di awal sangat diperlukan untuk mengetahui seberapa besar kemampuan keterampilan peserta dalam melakukan *Passing* bawah. Sehingga pelatih dapat memilih jenis metode yang tepat dalam menjalankan kegiatan bolavoli. Beberapa metode yang belum pernah

dilakukan dalam usaha meningkatkan kemampuan Passing bawah adalah dengan metode bermain. Salah satu caranya dalam metode ini adalah dengan memodifikasi bentuk-bentuk latihan *Passing* bawah dengan mengarahkan ke dalam bentuk permainan.

2. KAJIAN PUSTAKA

Hakekat Belajar dan Pembelajaran

Setiap orang baik disadari ataupun tidak pasti melaksanakan kegiatan belajar. Suatu kegiatan disebut belajar apabila menghasilkan perubahan, baik dalam sikap atau perilaku, nilai, maupun keterampilan. Efektifitas belajar tidak hanya ditentukan oleh potensi yang dimiliki seseorang, melainkan juga dipengaruhi oleh lingkungan, misalnya lingkungan sekolah sebagai lembaga yang menyelenggarakan pendidikan formal maupun nonformal. Efektifitas belajar di sekolah sangat ditentukan terutama oleh seorang pendidik (guru) yang profesional. Guru merupakan orang yang harus memiliki berbagai kompetensi untuk dapat melaksanakan kegiatan belajar para siswanya. Di samping harus menguasai materi pembelajaran, guru juga harus mampu mengetahui karakteristik siswa yang berbeda-beda termasuk dalam cara belajar siswanya. Ada siswa yang memiliki cara belajar dengan mendengarkan penjelasan guru, ada yang lebih paham dengan cara melihat maupun mendengar, ada pula yang dapat dengan mudah memahami materi apabila ia melaksanakan secara nyata. Oleh karena itu, dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran seorang guru harus dapat memfasilitasi keberagaman karakteristik siswa.

Aktivitas Belajar

Belajar akan berlangsung dengan baik apabila siswa melaksanakan suatu aktivitas belajar. Tanpa adanya aktivitas belajar, hasil yang akan diperoleh tidak akan maksimal. Aktivitas belajar terlihat dari bagaimana seorang siswa melibatkan diri dalam kegiatan pembelajaran. Aktivitas belajar siswa bermacam-macam, ada siswa yang dapat dengan mudah belajar dengan cara melihat (visual), mendengar (auditori), dan melaksanakan (kinestetik). Unsur-unsur dalam aktivitas belajar meliputi siswa (peserta didik), rangsangan (stimulus), memori, dan respon (Ahmad Rifa'i, 2009: 84).

Belajar Gerak

Menurut Hergenhahn dan Olson (Ma'mun, 2000: 40), belajar dapat diartikan perubahan yang relatif permanen dalam perilaku sebagai hasil dari pengalaman. Sedangkan belajar gerak adalah suatu rangkaian proses yang berhubungan dengan latihan atau pengalaman yang mengarah pada terjadinya perubahan-perubahan yang relatif permanen dalam kemampuan seseorang untuk menampilkan gerakan-gerakan yang terampil (Schmidt dalam Ma'mun, 2000: 45).

Hasil Belajar

Hasil belajar berupa perubahan perilaku yang diperoleh siswa setelah melaksanakan kegiatan belajar. Benyamin S. Bloom menyampaikan tiga taksonomi yang disebut ranah belajar, yaitu ranah kognitif (*cognitive domain*), ranah afektif (*affective domain*), dan ranah psikomotorik (*psychomotoric domain*).

Dapat diuraikan bahwa ranah kognitif berkaitan dengan hasil berupa pengetahuan, kemampuan, dan kemahiran intelektual. Ranah kognitif mencakup kategori pengetahuan (*knowledge*), pemahaman (*comprehension*), penerapan (*application*), analisis (*analysis*), sintesis (*synthesis*), dan penilaian (*evaluation*).

Hakekat Pendidikan Jasmani dan Olahraga

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, mahluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Pada kenyataannya, pendidikan jasmani adalah suatu bidang kajian yang sungguh luas. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Lebih khusus lagi, penjas berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya: hubungan dari perkembangan tubuh-fisik dengan pikiran dan jiwanya. Fokusnya pada pengaruh perkembangan fisik terhadap wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itulah yang menjadikannya unik. Tidak ada bidang tunggal lainnya seperti pendidikan jasmani yang berkepentingan dengan perkembangan total manusia.

Karakteristik Siswa

Sebagai guru sekolah menengah pertama perlu mempelajari karakteristik perkembangan pada periode anak awal, anak akhir, dan puber. Hal ini disebabkan karena ada kemungkinan anak usia sekolah menengah pertama mengalami keterlambatan atau kecepatan dalam perkembangan mereka. Karakteristik anak pada periode anak awal yaitu : anak sulit diatur dan sering menimbulkan masalah, anak prasekolah, anak suka bertanya karena anak ingin tahu segala yang ditemuinya/dialaminya. Karakteristik anak pada periode anak akhir yaitu : anak menyulitkan (sering tidak rapi dan suka bertengkar), anak suka berkelompok terutama dalam kegiatan bermain. Karakteristik anak pada periode puber yaitu : anak disebut anak besar atau anak puber/remaja karena periode ini tumpang tindih antara periode anak akhir dan puber/awal remaja, anak suka menyendiri karena perubahan fisik yang membuatnya menarik diri, anak emosional karena emosinya sering berubah-ubah dan meledak tanpa alasan yang cukup relevan dan cukup berarti (Kurnia, 2007: 1-17).

Permainan Bolavoli

Pada tahun 1895, William C. Morgan, seorang direktur YMCA di Holyoke, Massachusetts, menemukan sebuah permainan bernama mintonette dalam usahanya memenuhi keinginan para pengusaha lokal yang menganggap permainan bolabasket terlalu menghabiskan tenaga dan kurang menyenangkan. Permainan ini cepat menarik perhatian karena hanya membutuhkan sedikit ketrampilan dasar, mudah dikuasai dalam jangka waktu latihan yang singkat, dan dapat dilakukan oleh pemain dengan berbagai tingkat kebugaran. Permainan aslinya dahulu menggunakan bola yang terbuat dari karet bagian dalam bola basket. Peraturan awalnya membebaskan berapa pun jumlah pemain dalam satu tim. Pada tahun 1896 nama permainan ini diubah oleh Alfred T. Halstead, yang setelah menyaksikan permainan ini, menganggap bahwa bolavoli lebih sesuai menjadi nama permainan ini, mengingat ciri permainan ini yang dimainkan dengan melambungkan bola sebelum bola tersebut menyentuh tanah (*volleying*).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Dalam penelitian ini, tes dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah *treatment*. Perbedaan antara pretest dan posttest ini diasumsikan merupakan efek dari treatment atau eksperimen. Penelitian ini menggunakan satu kelompok saja tanpa menggunakan kelompok pembandingan dengan bentuk penelitian *One Group Pre Test and Post Test Design*. Populasi pada penelitian ini sebanyak 40 siswa kelas V dan VI SDN 1 Bumijawa Kabupaten Tegal. Penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan latihan kepada sampel yang terdiri dari 15 siswa, kelas V dan VI SDN 1 Bumijawa.

4. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode bermain terhadap peningkatan hasil belajar keterampilan passing bawah dalam permainan bola voli pada siswa kelas V dan VI SDN 1 Bumijawa. Berdasarkan hasil pengumpulan data melalui tes keterampilan passing bawah yang dilakukan sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) diberikan perlakuan (treatment) dengan metode bermain, ditemukan adanya peningkatan hasil belajar yang signifikan.

Pada hasil pretest, sebagian besar siswa mengalami kesulitan dalam melakukan teknik passing bawah, baik dari segi sikap badan, perkenaan bola, hingga arah bola. Hal ini sesuai dengan hasil observasi awal yang menunjukkan bahwa siswa cenderung melakukan kesalahan mendasar karena kurangnya pemahaman dan latihan terhadap teknik dasar permainan bola voli.

Setelah dilakukan treatment dengan pendekatan metode bermain selama beberapa pertemuan, hasil posttest menunjukkan adanya peningkatan kemampuan siswa dalam melakukan passing bawah secara teknik dan akurasi.

Peningkatan ini terlihat dari peningkatan rata-rata nilai posttest dibandingkan dengan nilai pretest. Selain itu, siswa juga menunjukkan antusiasme dan partisipasi aktif selama proses pembelajaran berlangsung, terutama karena pembelajaran dilakukan dalam bentuk permainan yang menyenangkan. Hal ini sejalan dengan teori belajar gerak dan aktivitas belajar, di mana keterampilan motorik dapat berkembang lebih baik apabila proses belajar dilakukan secara aktif, konkret, dan menyenangkan.

Metode bermain juga terbukti efektif untuk menyesuaikan karakteristik siswa sekolah dasar yang cenderung menyukai kegiatan aktif dan berkelompok. Dengan mengemas latihan passing bawah dalam bentuk permainan, siswa lebih mudah memahami teknik dan lebih termotivasi untuk belajar. Selain itu, metode ini juga mendorong terciptanya lingkungan belajar yang kolaboratif dan komunikatif, sehingga proses belajar menjadi lebih bermakna.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa metode bermain memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan hasil belajar keterampilan passing bawah bola voli pada siswa kelas V dan VI SDN 1 Bumijawa. Pembelajaran yang dikemas dalam bentuk permainan mampu meningkatkan minat belajar, partisipasi siswa, serta pemahaman terhadap teknik dasar passing bawah. Oleh karena itu, metode bermain layak dijadikan alternatif strategi pembelajaran dalam pendidikan jasmani, khususnya dalam materi permainan bola voli di tingkat sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Rifa'i, & Anni, C. T. (2009). *Psikologi pendidikan*. Unnes Press.
- Amung Ma'mun, & Saputra, Y. (2000). *Perkembangan gerak dan belajar gerak*. Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III Tahun 2000.
- Aqib, Z. (2006). *Penelitian tindakan kelas*. CV. Yrama Widya.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik* (Edisi revisi).
- Arikunto, S. (2013). *Dasar-dasar evaluasi pendidikan*. Bumi Aksara.
- Arikunto, S., et al. (2008). *Penelitian tindakan kelas*. Bumi Aksara.
- Danapriatna, R., & Setiawan, R. (2005). *Pengantar statistika*. Graha Ilmu.
- Hall, G. E., et al. (2008). *Mengajar dengan senang*. PT Indeks.

- Koesyanto, H. (2003). *Belajar bermain bola volley*. Unnes Press.
- Kurnia, et al. (2007). *Perkembangan belajar peserta didik*. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional.
- Machfud, I. (1999). *Pembelajaran permainan bola voli*. Depdikbud RI, Dirjen Dikdasmen, Dirdikgutensis.
- Soepariono. (2000). *Media pembelajaran*. Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III Tahun 2000.
- Sugiyono. (2010). *Penelitian kuantitatif, kualitatif & RnD*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suharno, H. P. (2005). *Ilmu kepelatihan olahraga*. Yogyakarta.
- Sukestiyarno, & Wardono. (2009). *Statistika*. Unnes Press.
- Yunus, M. (1992). *Olahraga pilihan bola voli*. Depdikbud RI, Dikti.