

JARGARIA SPRINT

Journal of Science, Sport and Health



MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PASSING BAWAH DALAM PERMAINAN BOLAVOLI MELALUI METODE LATIHAN PADASISWA KELAS IX4 SMP NEGERI 2 PULAU PULAU ARU

Marselina Letlora

PSDKU ARU Program Studi Pendidikan Jasmani

psdkuarupenjas@gmail.com

ABSTRAK

Permainan bolavoli merupakan salah satu jenis materi pembelajaran wajib yang diberikan kepada siswa, untuk mencapai tujuan pendidikan baik pada tingkat SD/MI, SMP dan SMA/SMK. Olahraga untuk alat pendidikan, jika sekolah harus memilih atau memberikan prioritas kepada satu atau dua cabang yang dapat dilaksanakan di sekolah serta bermanfaat bagi kesehatan peserta didik. Penelitian bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar passing bawah pada permainan bolavoli melalui metode latihan pada siswa kelas IX₄ SMP negeri 2 pulau-pulau aru. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas (PTK) sebagai tindakan yang sejalan dilakukan didalam kelas atau di lapangan tindakan tersebut diberikan oleh guru atau arahan dari guru dan dilakukan oleh siswa. Pengumpulan sumber data diperoleh dalam penelitian ini melalui observasi secara langsung atau pengamatan serta tes hasil belajar passing bawah dalam permainan bolavoli, serta seluruh siswa kelas IX₄ SMP Negeri 2 pulau-pulau Aru, yang terkait dengan tujuan penelitian untuk menjawab pertanyaan dalam penelitian. Hasil penelitian dan pembahasan yaitu Meningkatkan Hasil Belajar Passing bawah Pada Permainan Boavoli Melalui Metode Latihan Pada Siswa Kelas IX₄ SMP Negeri 2 pulau-pulau Aru, peneliti menggunakan metode latihan dalam meningkatkan hasil belajar passing bawah dengan menggunakan II siklus dalam I siklus I kali pertemuan dalam penelitian ini untuk memperoleh hasil yang terbaik hal ini dilakukan agar ketika hasil dari proses pembelajaran di siklus I belum tuntas maka siswa harus perbaiki pada siklus yang ke II Hasil belajar bolavoli dengan materi atau teknik dasar passing bawah dengan menerapkan metode latihan dapat menunjukan bahwa adanya peningkatan yang positif terhadap pembelajaran siswa dikelas, hal ini dibuktikan dengan hasil penilaian efektif tes tulis dan tes keterampilan siswa dengan materi passing bawah.

Kata kunci : passing bawah, metode latihan

1. Pendahuluan

Pendidikan merupakan rangkaian suatu proses yang tiada henti demi mengembangkan kemampuan serta perilaku yang dimiliki individu agar dalam kehidupannya dapat bermanfaat pada lingkungannya. Pendidikan bertujuan untuk mengembangkan segala potensi yang dimiliki individu, sehingga dengan potensi tersebut akan bermanfaat bagi dirinya sendiri dan lingkungannya.

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang terdapat pada pendidikan formal mulai dari SD, SMP, SMA, bahkan sampai Perguruan tinggi. Dalam melaksanakan tugasnya, guru penjas diharapkan dapat memiliki kreatifitas untuk meningkatkan ketrampilan peserta didik melalui pembelajaran yang aktif, kreatif dan menyenangkan, agar peserta didik lebih antusias untuk mengikuti pembelajaran sehingga tujuan pendidika jasmani dapat tercapai.

Pembelajaran pendidikan jasmani menggunakan olahraga sebagai media. Oleh karena itu, dalam pelaksanaan di sekolah bukan mempelajari kecabangan dalam olahraga melainkan bagaimana peserta didik dapat memahami prinsip dasar gerak di lakukan dengan baik.

Berdasarkan pengamatan penulis di SMP Negeri 2 Pulau-Pulau Aru, pada siswa kelas IX.4 saat proses pembelajaran penjas dengan materi permainan bola besar (BolaVoli), terlihat bahwa metode yang digunakan guru penjas belum sesuai dengan materi yang diberikan guru penjas menggunakan metode Demonstrasi untuk materi Passing Bawah, namun kalau kita pelajari teknik dasar Passing bawah itu sangat sulit terutama yang belum pernah melakukan gerakan tersebut, dan gerakan tersebut perlu dilakukan berulang-ulang agar pembelajaran Passing bawah akan mencapai hasil yang baik. tetapi guru dan kemudian siswa diberikan kesempatan hanya satu kali melakukan gerakan Passing bawah, sehingga ada siswa yang belum bisa melakukan gerakan dengan baik, tetapi tidak diberikan kesempatan untuk mengulangi gerakan tersebut, bahkan guru langsung menyuruh siswa untuk membagi kelompok dan siap untuk bermain. oleh sebab itu penulis tertarik untuk meneliti tentang Hasil belajar Passing bawah Dalam permainan bola voli melalui metode latihan pada siswa kelas IX4 SMP Negeri 2 Pulau-Pulau Aru.

Menurut Mulyono, Abdurahman (2003) hasil belajar adalah kemampuan yang diperoleh anak setelah melalui kegiatan belajar. Belajar itu sendiri merupakan suatu proses dari seseorang yang berusaha untuk memperoleh suatu bentuk perubahan perilaku yang relative menetap. Dalam kegiatan belajar yang terprogram dan terkontrol yang disebut kegiatan pembelajaran atau kegiatan instruksional, tujuan belajar telah ditetapkan oleh guru. Anak yang berhasil dalam belajar ialah yang berhasil mencapai tujuan-tujuan pembelajaran atau tujuan-tujuan instruksional.

Menurut Sukintaka yang dikutip Muhajir (2007) bahwa Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan adalah proses interaksi antara peserta didik dan lingkungan melalui aktivitas jasmani untuk menuju manusia Indonesia seutuhnya. Sedangkan Engkos Kosasih (2005) mengatakan bahwa Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan ialah pendidikan yang mengaktualisasikan potensi aktivitas manusia yang berupa sikap tindak dan karya untuk diberi bentuk isi dan arah menuju kebulatan kepribadian sesuai dengancita-cita kemanusiaan. Begitu juga menurut Harsuki (2003), Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan merupakan proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungan, melalui aktivitas jasmani yang dikelola secara sistematis untuk menuju manusia Indonesia seutuhnya.

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan adalah suatu bagian pendidikan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan mentalitas, sikap dan tindakan hidup sehat menurut Muhajir (2009). Sedangkan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan menurut Depdiknas yang dikutip Munandi (2009) adalah suatu proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif, dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani.

Peraturan permainan bola voli yang digunakan saat ini adalah sesuai dengan peraturan internasional yang disusun oleh Leo Rolex pengurus pusat, PBVSI, edisi 2001, bahwa permainan bola voli adalah olahraga beregu, dimainkan dua regu di setiap lapangan dengan dipisahkan oleh net. Tujuan dari pertandingan adalah melewati bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai daerah lawan dan mencegah dengan upaya agar bola yang sama (dilewatkan) tidak tersentuh lantai dalam lapangan sendiri. Regu dapat dimainkan tiga kali pantulan untuk dikembalikan bola itu (kecuali dalam perkenaan bendungan). Bola dinyatakan dalam permainan dengan satu *rally*, pukulan bola oleh *server* melewati di atas net ke daerah lawan. Permainan bola di udara (*rally*) berlangsung secara teratur sampai bola tersebut tersentuh lantai atau bola keluar atau satu regu mengembalikan bola secara sempurna. Dalam permainan bola voli hanya regu yang menang satu *rally* permainan diperoleh satu angka, hingga salah satu regu menang dalam pertandingan dengan terlebih dahulu dikumpulkan minimal dua puluh lima angka dan untuk set penentuan lima belas angka.

Passing merupakan operan bola yang dimainkan kepada teman seregunya. Hal ini sesuai dengan pendapat Soedarwo dkk (2000), yang menyatakan bahwa, *Passing* di dalam permainan bola voli adalah usaha ataupun upaya seorang pemain bola voli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk mengoperkan bola yang dimainkannya itu kepada teman seregunya untuk dimainkan dilapangan sendiri.

Menurut Yunus (1992), mengemukakan bahwa *passing* adalah mengoperkan kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. Oleh karena itu, menguasai teknik dasar passing bola voli merupakan faktor yang penting dan harus dipahami serta dikuasai dengan benar.

Metode pembelajaran merupakan cara bagi seorang guru untuk membantu dalam penyampaian materi pembelajaran kepada siswa. Wahap (2007) mengemukakan bahwa metode dapat di artikan sebagai proses aatau prosedur yang hasilnya adalah belajar atau dapat pula merupakan alat melalui makna belajara menjadi aktif. Sedangkan menurut Sumaatmadja (dalam supriatna dkk., 2007) metode adalah suatu cara yang fungsinya merupakan suatu alat untuk mencapai tujuan. Hal serupa juga di ungkapkan Hermawan dkk. (2007) bahwa metode merupakan upaya untuk mengimplementasikan rencana yang sudah di susun dalam kegiatan nyata agar tujuan yang telah di susun tercapai secara optimal.

2. Metode

a. Objek

Objek adalah seluruh siswa kelas IX₄ SMP Negeri 2 Pulau-Pulau Aru berjumlah 30 siswa, putra berjumlah 16 orang dan putri berjumlah 14 orang.

Penelitian ini terdiri dari dua siklus, jadi tes akhir siklus dilakukan sebanyak dua kali. Tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan atau alat lain yang digunakan untuk mengukur ketrampilan, intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok (Arikuntoro, 1989). Tes ini berguna untuk mengetahui sejauh mana tingkat ketrampilan siswa terhadap teknik yang diajarkan setelah berlangsungnya proses tindakan. Hasil tes ini juga berfungsi sebagai indikator kerja dan standar kesesuaian antara silabus, rencana pembelajaran, dan materi yang disampaikan. Hasil tes I dianalisis, dari analisis tersebut dapat diketahui kelemahan siswa yang selanjutnya digunakan sebagai dasar untuk menghadapi siklus II, jika siklus II masih diketahui kelemahan maka akan berlanjut ke siklus selanjutnya. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah passing bawah.

b. Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan rumus :

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{skor total}} \times 100\%$$

Proses analisis data ini akan di buat sesuai dengan tahapan analisis data sampai dengan perolehan nilai akhir siswa dari siklus 1 dan siklus 2. Analisis data meliputi, data aktifitas siswa pada siklus I pertemuan 1 dan 2 dan siklus II pertemuan 1 dan 2, data hasil belajar siklus I dan siklus II. Berdasarkan permasalahan pertama tentang bagaimana meningkatkan hasil belajar passing dalam permainan bolavoli dengan menggunakan metode latihan, dapat dijelaskan berdasarkan hasil pengamatan pada siklus 1 dan siklus 2 yang cenderung mengalami peningkatan ke arah yang lebih baik, dimana rata-rata aktivitas siswa pada siklus 1 sampai siklus 2 cenderung mengalami peningkatan. Peningkatan aktivitas siswa tersebut, menunjukkan adanya minat dan antusias siswa dalam mengikuti pembelajaran pada materi passing dalam permainan bolavoli dengan menggunakan metode latihan.

3. Daftar Pustaka

- Ahmadi. (2007). *Panduan Olahraga Bolavoli*. Solo: Era Pustaka Utama.
- Amung Ma'mun Dan Toto Subroto (2001). *Penedekatan Keterampilan Taltis. Dalam Permainan Bolavoli*. Departemen Pendidikan Nasional : Jakarta.
- Depdiknas Nomor 20 Tahun 2003. *Tentang. Sistem Pendidikan Nasional*.
- Dieter Beutelstahl 1986. *Belajar Bermain Bola Volley* Terbitan: Pionir.
- Durrwachter, G. (1990). *Belajar Dan Berlatih Sambil Bermain Bola Voli*. Jakarta: Gramedia.
- Engkos Kosasih 2005. *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Hermawan, Dkk 2007) *Mengungkapkan Bahwa Media Merupakan Alat Saluran Komunikasi Untuk Menyampaikan Bahan Atau Materi Ajar*.
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.

Leo Rolex Pengurus Pusat Pbvsi, Edisi 2001, Bahwa Permainan Bola Voli Adalah Olahraga Beregu,
Mulyono, Abdurrahman. 2003. Pendidikan Bagi Anak Berkesulitan Belajar. Jakarta: Rineka Cipta.
Muhajir. (2007). Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. Jilid 1. Jakarta: Erlangga.
Muhajir (2009). Profesi Kependidikan. Jakarta : Bumi Aksara. Harsono.
Munadi, 2009. Media Pembelajaran Sebuah Pendekatan Baru. Jakarta : Gaung Persada Press.
 Mustikasari,
M. Yunus. (1992). Olahraga Pilihan Bola Voli. Jakarta : Depdikbud Dikjen.
Syaiful Sagala" (2009). Konsep Dan Makna Pembelajaran Untuk Membantu
Memecahkan Problematika Belajar Dan Mengajar .
Soedarwo Dkk, (2000). Teori Dan Praktek Bola Voli Dasar. Surakarta: Uns Press.
Slameto. (2001). Belajar Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi. Jakarta. Renika. Cipta.
Slameto. 2005. Belajar Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya. Jakarta: Rineka Cipta.
Suhadi. (2004). Pengaruh Pembelajaran Bola Voli Suhadi. Yogyakarta: Fik. Uny.
Suharno, Hp. (1982). Metodologi Pelatihan. Yogyakarta: Fpok Ikip. Yogyakarta.
Soedarwo Dkk, (2000). Teori Dan Praktek Bola Voli Dasar. Surakarta: Uns Press.
Supriatna Dkk..(2007). Bahan Belajar Mandiri Pendidikan Ips Di Sd. Bandung Upi Press.
Roji. 2006. Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. Erlangga. Jakarta.
Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003. Tentang. Sistem Pendidikan Nasional.
Uu No. 4 Tahun 1954 Tentang Penetapan Undang-Undang Darurat No. 8 Tahun 1951 Tentang
Pengubahan Reglemene A Yang Dilampirkan Pada .
Wahab. 2007. Metode Dan Model-Model Mengajar. Bandung: Alfabeta