

**UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN PASSING BAWAH BOLA  
VOLI MELALUI PENDEKATAN BERMAIN MELEMPAR BOLA PADA  
SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 3 CAKKEAWO**

**‘Mulhama Tusa,’RachmatHidayat,M.Pd, ‘IrsanKahar,M.Pd**

**Universitas Muhammadiyah palopo, Indonesia**

[Hamamul79@gmail.com](mailto:Hamamul79@gmail.com)

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah pendidikan jasmani, melalui variasi pendekatan bermain melempar bola.

Variasi penelitian ini, menggunakan variasi penelitian tindakan kelas. Prosedur penelitian berbentuk siklus. Setiap siklus terdiri dari empat tahap meliputi: perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan revleksi. Teknik pengumpulan data melalui observasi dan tes. Pengumpulan data ini menggunakan instrumen berupa lembar pengamatan observasi peserta didik dan kinerja pendidik dalam proses permainan, sedangkan untuk mengetahui rata-rata hasil belajar peserta didik digunakan lembar observasi/tes.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan variasi meningkatkan *passing* bawah melalui pendekatan bermain melempar bola dapat meningkatkan kemampuan peserta didik dalam mata pelajaran pendidikan jasmani. Dari nilai rata-rata perolehan nilai hasil belajar dari pra siklus I terdapat 22 siswa dengan persentase 66,66% sudah dalam kategori tuntas dan 11 siswa dengan persentase 33,33% dalam kategori tidak tuntas dan siklus II 30 siswa dengan persentase 90.90% sudah dalam kategori tuntas dan 3 siswa dengan persentase 9.09% dalam kategori tidak tuntas.

**Kata kunci:** kemampuan *passing* bawah, bola voli, pendekatan bermain melempar.

## PENDAHULUAN

Pendidikan secara umum adalah suatu proses pembelajaran yang dapat kita pahami dalam pengetahuan ilmu yang diwariskan dari generasi ke generasi selanjutnya melalui pengajaran dan pelatihan. Secara rinci tujuan pendidikan terdapat dalam Undang-Undang nomor 20 tahun 2013 bahwa pendidikan nasional bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, Berahlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang berdemokratif serta bertanggung jawab.

Dari data nilai observasi *passing* bawah pada kelas VIII SMP Negeri 3 Cakkeawo yang berjumlah 33 siswa dalam proses pembelajaran

pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, dengan kemampuan teknik *passing* bawah siswa yang memperoleh masih dalam kategori sangat kurang dari 33 subjek penelitian di temukan 15 (45%) siswa yang sudah memperoleh nilai di atas KKM 75 dan 18 (54%) siswa yang belum mencapai nilai KKM 75, hasil yang diperoleh ini sangat rendah sehingga peneliti berusaha untuk memperbaiki permasalahan yang di temukan di kelas ini.

Hasil observasi siswa belum memiliki keberanian untuk melakukan *passing* bawah karena takut tangan mengalami cedera. Faktor-faktor tersebut mempengaruhi antusiaasme dan penguasaan siswa kelas VIII dalam melakukan *passing* bawah. Maka dari itu peneliti menggunakan metode pendekatan

bermain melempar bola yang di modifikasi dengan menggunakan bola plastik siswa memiliki keberanian dalam melakukan *passing* bawah sehingga kemampuan *passing* bawah bola voli di SMP Negeri 3 Cakkeawo. Siswa dapat meningkatkan SMP Negeri 3 Cakkeawo pada umumnya yang belum menguasai teknik *passing* bawah, mereka belum siap bahkan belum memiliki kekuatan yang memadai, sehingga siswa mengalami

kesulitan untuk melakukan *passing* bawah. Hal Ini biasanya dialami siswa kurang senang dengan olahraga.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah pada penelitian adalah “Apakah dengan pendekatan bermain melempar bola dapat meningkatkan kemampuan *passing* bawah bola voli pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Cakkeae?”

## TINJAUAN PUSTAKA

### **Bola Voli**

bola voli merupakan permainan beregu yang terdiri dari dua kelompok yang akan saling bertanding, dimana setiap kelompok terdiri dari 6 orang yang menempati lapangan petak masing-masing yang dibatasi oleh net, tiap kelompok harus berusaha memukul bola sampai

melewati net dan akan mendapat pion 1 jika bola berhasil jatuh petak lawan (*really* poin), permainan selesai apa bila salah satu tim mencapai angka 25. Dalam kedudukan 24-24 permainan di lanjutkan sampai tercapai silisi 2 angka.

### ***Passing Bawah***

Passing bawah adalah passing yang dilakukan dengan cara dua tangan dikaitka, dan perkenaan dari bawah lengan, perkenaan bola pada bagian proximal pergelangan tangan dengan bidang selebar mungkin agar bola tidak banyak membuat putaran. Menurut Paneo (2014) teknik dasar passing bawah antara lain :

#### 1. Sikap permulaan

Sikap berdiri normal yaitu kedua kaki dibuka dengan kedua lutut ditekuk dan badan sedikit dibengkokkan ke depan, badan menumpu pada kaki bagian depan agar lebih mudah dan cepat bergerak ke segala arah.

#### 2. Gerakan pelaksanaan

Setelah bola dipukul posisi badan kembali berdiri normal (tegak) dan diikuti dengan gerakan badan dan langkah kaki ke depan koordinasi tetap terjaga dengan baik. Latihan *passing* bawah dapat dilakukan secara

berpasangan atau kelompok dua orang yang lebih, sesuai dengan jumlah bola yang ada.

### **Bermain Melempar Bola**

Bermain melempar bola menurut Lestari (2015) terdiri dari:

#### a. Permainan pertama (permainan lempar bola).

1. Siswa di bagi menjadi dua baris yang saling berhadapan dan berada diluar garis lapangan.
2. Masing-masing membawa bola plastik untuk mengeluarkan sekumpulan bola kecil yang ada didalam lingkaran dengan cara dilempar
3. Pemenang dalam lomba apabila salah satu kelompok lebih banyak mengeluarkan bola yang ada didalam lingkaran.

4. Pemain berlangsung selama 10 menit, dan saling melempar bola yang ada di dalam lingkaran.
- b. Permainan kedua ( lempar bola sasaran)
1. Guru menyuruh siswa untuk berbaris dan saling berhadapan
  2. Tiap baris di siapkan bola, kemudian setelah mendengar aba-aba dari guru siswa mulai melempar bola kearah sasaran yang berbeda di tengah-tengah antara barisan sap.
  3. Bola di tembakkan ke arah sasaran agar bola agar bola sasaran bisa melewati garis batas lemparan.
  4. Regu yang menang apabila bola sasaran bisa melewati batas lemparan regu lawan.
  5. Permainan berlangsung 10 menit dan saling bergantian.
- c. Permainan ketiga ( permainan mengumpulkan poin)
1. Siswa dibagi menjadi dua kelompok
  2. Guru membuat lapanganbola voli yang di tulisi dengan angka 1 sampai 5
  3. Setiap siswa melakukan servis satu kali .
  4. Jatuhnya bola menunjukkan nilai yang di peroleh
  5. Barisan kedua, ketiga dan dan seterusnya dijumlahkan sampai peserta habis, regu yang di anggap menang adalah regu yang paling banyak memperoleh pengumpulan angka dari hasil servis yang dilakukan.
  6. Siswa dibagi menjadi dua kelompok dengan tiap kelompok terdiri dari 8 dan 7 siswa

7. Siswa disiapkan dalam lapangan bola voli masing-masing kelompok, permainan seperti permainan bola voli tetapi bola menggunakan bola plastik, selain itu siswa memukul bola dengan teknik servis bawah, dan dilakukan dalam lomba selama 10 menit, guru member aba-aba mulai, siswa yang mampu mengenai sasaran. Kelompok yang mendapat nilai terbanyak sebagai juara. Tujuan dari permainan ini adalah untuk memberikan rasa senang, percaya diri, keberanian dan bersaing dalam penguasaan servis bawah dan supaya siswa membiasakan diri terhadap bola dan lapangan permainan.

## **METODE PENELITIAN**

### **A. Desain Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK) yaitu penelitian yang dilakukan oleh guru di dalam kelasnya sendiri melalui refleksi diri, dengan tujuan untuk memperbaiki kinerjanya sebagai guru, sehingga hasil belajar siswa menjadi meningkat.

Pelaksanaan penelitian ini terdiri dari tahapan perencanaan, pelaksanaan, pengamatan/observasi, dan refleksi.

### **Perencanaan**

Pada proses perencanaan, peneliti membuat rancangan pelaksanaan pembelajaran (RPP) tentang materi yang akan diajarkan,

melaksanakan pembelajaran *passing* bawah bola voli dengan modifikasi pembelajaran yaitu bola plastik, menyediakan bola plastik yang akan digunakan dalam pembelajaran *passing* bawah bola voli. menyiapkan lembar observasi siswa dan guru serta menyediakan lembar catatan lapangan yang akan digunakan pada saat pembelajaran.

#### **Pelaksanaan**

Menyampaikan materi pembelajaran dan tujuan yang akan dicapai dari pembelajaran *passing* bawah bola voli melalui modifikasi bola plastic.

- a. Memberi penjelasan mengenai pelaksanaan dari pembelajaran *passing* bawah bola voli melalui bola plastik yang berbeda dari siklus I serta contoh pelaksanaan yang dilakukan oleh guru atau siswa.

- b. Masing-masing siswa melakukan praktek *passing* bawah bola voli dengan melakukan *passing* bawah.

- c. Mengamati pelaksanaan praktek *passing* bawah bola voli melalui modifikasi bola plastic.

- d. Memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan Tanya jawab tentang materi yang telah dilaksanakan.

- e. Memberikan motivasi kepada siswa atau penguatan tentang tahapan penting penelitian *passing* bawah agar siswa memiliki peningkatan.

#### **Pengamatan/observasi**

Pada tahap ini peneliti dibantu oleh guru pendidikan jasmani SMP Negeri 3 Cakkeawo (yang bertindak sebagai observer) untuk mengamati peneliti (yang bertindak sebagai guru) yang secara langsung

menerapkan modifikasi *passing* bawah dan mengisi lembar observasi yang telah dipersiapkan sebelumnya. Observasi mengamati aktivitas pembelajaran yang berlangsung. Hasil pengamatan dicatat dalam lembar observasi, adapun kegiatan yang diamati adalah aktivitas guru, aktivitas siswa dan mengawasi pelaksanaan tes yang diberikan di akhir siklus.

### **Refleksi**

Pada akhir siklus diadakan refleksi terhadap hal-hal yang diperoleh baik dari hasil observasi maupun catatan peneliti. Tahap refleksi meliputi kegiatan memahami dan menyimpulkan data. Peneliti dan observer berdiskusi untuk melihat keberhasilan dan kegagalan yang terjadi setelah proses pembelajaran dalam selang waktu tertentu. Kekurangan-kekurangan yang pada

siklus I yang telah dilaksanakan, dibuatkan rencana perbaikan demi penyempurnaan tindakan pada siklus berikutnya.

### **B. Jenis Penelitian**

Penelitian ini tergolong penelitian tindakan yang berbasis kelas (*Classroom Action Research*) yang bersifat deskriptif dan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah pada pembelajaran bola voli dengan menggunakan bermain melempar bola pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Cakkeawo. Wiriadmadja (2010:221) mengemukakan “Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*)”

### **C. Subjek Penelitian**

Subjek penelitian adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Cakkeawo , sejumlah 33 terdiri dari 17 laki-laki dan 16 perempuan. Subyek penelitian ini mempunyai ketepatan *passing*

yang berbeda-beda yakni ada sebgaiian siswa yang mempunyai ketepatan passing sedang, rendah, serta sangat rendah sehingga jika siswa kelas VIII dirata-rata berkemampuan rendah.

#### **D. Lokasi dan Waktu Penelitian**

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan di SMP Negeri 3 Cakkeawo Kecamatan suli, kabupaten Luwu dan Penelitian ini rencana dilaksanakan 17 September - 16 Oktober 2020.

#### **E. Sumber Data**

Sumber data yang digunakan dalam peneliti tindak kelas ini yaitu; siswa sebagai subjek, untuk mendapatkan data tentang hasil teknik dasar *passing* bawah melalui modifikasi bola plastik. Subjek dalam penelitian ini ada siswa kelas VIII F dengan jumlah 33 siswa, yang terdiri dari 13 siswa laki-laki dan 20

siswi perempuan. guru sebagai kolaborator, untuk melihat tingkat keberhasilan hasil belajar teknik *passing* bawah bola voli dengan modifikasi bola plastik.

#### **F. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data ada dua yaitu dokumenras dan tes.

#### **Dokumentasi**

Dokumentasi merupakan kegiatan atau proses pekerjaan mencatat atau merekan suatu peristiwa dan aktivitas yang dianggap berharga dan penting serta perolehan data-data awal siswa dan guru kelas, dengan tujuan untuk memberikan gambaran yang lebih jelas tentang situasi yang dilakukan selama proses pembelajaran.

#### **Tes**

Tes adalah alat atau prosedur yang dipergunakan dalam rangka pengukuran dan penilaian. Peneliti

memilih teknik tes untuk mengukur dan menilai hasil belajar siswa apakah meningkat atau belum selama pembelajaran *passing* bawah bola

voli dalam modifikasi bola plastik diterapkan. Berikut ini merupakan indikator dan rumusan dalam pengumpulan nilai;

Tabel 1 Indikator Penilaian

No	Indikator penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1	Sikap awal			
2	Sikap pelaksanaan			
3	Sikap akhir			

$$\frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh} \times 100}{\text{Skor maksimal}} =$$

### G. Instrumen Penelitian

Instruman penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam suatu penelitian. Data yang terkumpul dengan menggunakan instrumen tertentu akan dideskripsikan dan dilampirkan atau digunakan untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam suatu penelitian. Adapun instrumen yang

dugunakan yaitu; tes kemampuan *passing* bawah.

### H. Teknik Analisis Data

Analisis data hasil penelitian mengenai peningkatan kemampuan *passing* siswa dalam pembelajaran bola voli dengan menggunakan metode bermain melempar bola pada siswa SMP Negeri 3 Cakkeawo, digunakan analisis kuantitatif.

Berikut ini merupakan uraian tentang analisis data yang digunakan dalam penelitian tindakan kelas ini adalah data kuantitatif. Data kuantitatif berupa hasil belajar, dianalisis dengan menggunakan teknik analisis deskriptif dengan menggunakan ketuntasan belajar dan mean (rata-rata) kelas. Dengan demikian nilai ketuntasan belajar siswa diperoleh melalui rumus sebagai berikut :

1. Tes unjuk kerja (Psikomotor):

Jumlah skor diperoleh

Nilai = ----- X 100

Jumlah skor maksimal

### I. Indikator Keberhasilan

Indikator keberhasilan penelitian tindakan kelas ini adalah terjadinya peningkatan pembelajaran bola voli siswa menggunakan dengan bermain melempar bola pada sisiwa SMP Negeri 3 Cakkeawo . Menurut Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang ditetapkan oleh pihak sekolah, standar ketuntasan minimal untuk tiap individu yaitu nilai 75, dan mencapai tuntas secara klasikal 80% dari jumlah siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Cakkeawo.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum melakukan pelaksanaan tindakan maka peneliti dan kolaborator melakukan pengambilan data awal penelitian. Ini dimaksudkan untuk mengetahui kondisi awal keadaan kelas untuk

meningkatkan kemampuan *passing* bawah bola voli melalui pendekatan bermain melempar bola pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Cakkeawo. Adapun deskripsi data yang diambil adalah meningkatkan kemampuan *passing* bawah bola voli melalui

pendekatan bermain melempar bola Cakkeawo.

pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3

Tabel 2. Hasil pengamatan data awal meningkatkan kemampuan *passing* bawah bola voli melalui pendekatan bermain melempar bola pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Cakkeawo.

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	91– 100	Sangat Baik	0	0%
2	85 – 90	Baik	1	3,03%
3	75– 84	Cukup	12	36,36%
4	0 – 74	Kurang	20	60,60%
		<b>Jumlah</b>	<b>33</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4.1 hasil observasi awal di atas sebelum diberikan tindakan maka dapat dijelaskan bahwa ada , 0 siswa dalam kategori baik sekali, 1 siswa yang termasuk dalam kategori baik, 12 siswa dalam kategori cukup, dan 20 siswa yang memperoleh nilai dalam kategori kurang, dan berdasarkan kriteria ketuntasan minimal yaitu yang ditetapkan pada SMP Negeri 3 Cakkeawo yaitu (75%).

Tabel 3. Hasil meningkatkan kemampuan *passing* bawah pada siklus I melalui variasi pendekatan bermain pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Cakkeawo.

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	91– 100	Sangat Baik	1	3,03%
2	85 – 90	Baik	8	24,24%
3	75 – 84	Cukup	12	36,36%
4	0 – 74	Kurang	12	36,36%
		<b>Jumlah</b>	<b>33</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 3 tampak dari 33 subjek penelitian, terdapat 1 siswa yang memiliki kemampuan dalam kategori baik sekali, 8 siswa yang memiliki kemampuan dalam kategori baik, 12 siswa yang memperoleh kategori cukup dan 12 siswa yang memperoleh kategori kurang.

Tabel 4. Hasil meningkatkan kemampuan *passing* bawah siklus II melalui variasi pendekatan bermain melempar bola siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Cakkeawo.

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	91– 100	Sangat Baik	10	30,30%
2	85 – 90	Baik	0	0%
3	75 – 84	Cukup	20	60,60%
4	0 – 74	Kurang	3	9,09%
		<b>Jumlah</b>	<b>33</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4.4 tampak dari 33 subjek penelitian, terdapat 10 siswa yang memiliki kemampuan dalam kategori sangat baik, 0 siswa yang memiliki kemampuan dalam kategori baik, 20 siswa yang memiliki kemampuan dalam kategori cukup, dan 3 siswa yang memiliki kemampuan dalam kategori kurang.

Tabel 5. Deskripsi ketuntasan belajar siswa siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Cakkeawo siklus I dan II

No	Nilai	Siklus I			Siklus II	
		Kategori	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
1	< 75,00	Tidak Tuntas	12	36,36	3	9,09
2	>75,00	Tuntas	21	63,63	30	90,90
Jumlah			33	100	33	100

Dari tabel diatas tampak bahwa dari 33 siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Cakkeawo yang menjadi subjek penelitian dapat diuraikan sebagai berikut:

a. Persentase ketuntasan belajar siswa setelah diterapkan variasi pendekatan bermain melempar bola, untuk kategori tuntas sebesar 63,63% pada siklus I, kemudian meningkat

menjadi 90,90% pada siklus II untuk *passing* bawah pada permainan bola voli.

b. Persentase ketuntasan belajar siswa setelah diterapkan variasi pendekatan bermain melempar bola, untuk kategori tidak tuntas 36,36% pada siklus I, kemudian untuk kategori tidak tuntas 9,09% pada siklus II.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Dalam hal ini sesuai hasil analisis data yang menunjukkan bahwa ada peningkatan yang signifikan hasil kemampuan *passing* bawah pada permainan bola voli siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Cakkeawo, dimana pada siklus I persentase kelulusan siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Cakkeawo sebesar 63,63% dan meningkat pada siklus II

dengan persentase kelulusan sebesar 90,90%.

### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa metode permainan dapat meningkatkan hasil kemampuan siswa pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan khususnya pada materi *passing* bawah pada permainan bola voli, maka penulis memberikan saran sebagai berikut:

1. Guru diharapkan dapat menjadikan model permainan sebagai suatu alternatif pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk meningkatkan *passing* bawah pada permainan bola voli.
2. Bagi siswa, agar fokus pada materi yang sedang dipelajari.
3. Bagi sekolah, Agar menyediakan atau memperbaharui sarana dan prasarana pembelajaran olahraga. Perlunya diperbanyak referensi atau sarana olahraga khususnya yang mendukung proses belajar.
4. Kepada peneliti selanjutnya yang akan mengkaji rumusan yang serupa diharapkan dapat mengembangkan metode pembelajaran dengan mengkaji pembelajaran secara mendalam.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Dini Siswani Mulia dan suwarno. 2016. PTK (Penelitian Tindakan Kelas) Dengan Pembelajaran Berbaris Kearifan Lokal dan Penulisan Artikel Ilmia Di SD Negeri Kalisube Banyumas, *Jurnal Ilmia Kependidikan* , Vol.IX, No, 2 2016.
- Fallo, I. S dan Hendri. 2016. Upaya meningkatkan kemampuan smash permainan bola voli melalui pembelajaran gaya komando. *Jurnal pendidikan olahraga* 5(1):10-19.
- Hidayat, I., P.Rianto, dan D. B. Rosman. 2018. Pengaruh Metode Bermain atherhadap Peningkatan Passing Bawah Dalam Permainan bola voli siswa Extrakurikuler SMK Negeri Subang. *Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang* 4(1): 1-8.
- Lestari. (2015). Upaya Peningkatan Pembelajaran Servis Bawah Melalui Pendekatan Bermain Melempar Dalam Permainan *Bolavoli Mini Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Tegalrandu Kabupaten Magelang*. UNY
- Mulyanto. 2014 *belajar dan pembelajaran penjas*. Bandung: universitas

pendidikan Indonesia kampus  
sumedang.

Nur Aini, Dan Taufiq. 2018 .

Pengaruh model pembelajaran  
kooperatif tipe stad terhadap  
hasil belajar servis bawah  
bola voli. *Jurnal pendidikan  
olahraga dan kesehatan*.6(2) :  
519 – 522.

Paneo, R. P. (2014). *Meningkatkan  
Kemampuan Gerak Dasar  
Passing Bawah Pada  
Permainan Bola Voli Melalui  
Metode Berpasangan Siswa  
Kelas IV Sdn I Hunggaluwa-  
Limbot* (Doctoral  
dissertation, Universitas  
Negeri Gorontalo).

Wiriatmadja Rochiati. 2010. *Metode  
penelitian tindakan kelas*: Bandung  
PT. Rosdakarya.