

Peningkatkan Kemampuan Passing Bawah dengan Menggunakan Metode Bervariasi Permainan Bola Voli pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong

Hayudi

Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong
hayudibuton86@gmail.com

Abstract: The purpose of this research is to find out the improvement of students' ability to forearm passing by using various methods of playing volleyball in Sport Education students at Education University of Muhammadiyah Sorong. This research is a classroom action research. The study was conducted in two cycles consisting of planning, implementation and observation, and reflection. The research subjects were Sport Education students at Education University of Muhammadiyah Sorong with the total number of 24 students. The data analysis technique used was descriptive qualitative manner supported by percentage data in each cycle. The results showed that the use of varied method of playing could improve the students' ability to forearm passing. The details result were 15 students or 62.5% of students categorized very well, 6 students or 25% of good categories and 3 students or 12.5% of categories quite enough. Based on these results it can be concluded that the ability of forearm passing has reached the success indicator of 87.5% of students having a level of learning ability in the excellent category.

Keywords: varied methods, under passing, physical education students

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kemampuan passing bawah bola voli dengan menggunakan metode bervariasi permainan bola voli pada mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong. Penelitian ini adalah Penelitian Tindakan kelas (*classroom action research*). Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan dan pengamatan, dan refleksi. Subjek penelitian yaitu Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong yang berjumlah 24 mahasiswa. Teknik analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif dan presentase di setiap siklusnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan passing bawah melalui metode bervariasi berhasil dengan rincian 15 mahasiswa atau 62,5% siswa berkategori sangat baik, 6 mahasiswa atau 25% berkategori baik dan 3 mahasiswa atau 12,5% berkategori cukup. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan passing bawah bola voli telah mencapai indikator keberhasilan sebesar 87,5% mahasiswa mempunyai tingkat kemampuan belajar pada kategori sangat baik.

Kata Kunci: metode bervariasi, passing bawah, mahasiswa pendidikan jasmani

1. Pendahuluan

Olahraga sebagai salah satu aspek yang penting dalam peningkatan kualitas manusia membutuhkan upaya pembinaan dan pengembangan guna melaksanakan terciptanya sumber daya manusia Indonesia yang utuh secara mental, fisik, sportifitas, kepribadian serta pencapaian prestasi dalam cabang-cabang olahraga. Melalui aktivitas olahraga dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan pribadi untuk mengatasi kekurangan yang di alami serta memahami nilai- nilai kehidupan yang sangat berharga.

Pembinaan olahraga seperti yang tertuang di dalam Undang-Undang Keolahragaan pasal 25 ayat 1 yang berbunyi : Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dan diarahkan sebagai satu kesatuan yang sistematis dan berkesinambungan dengan sistem pendidikan Nasional. Selanjutnya pasal tersebut menyebutkan : pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan melalui proses pembelajaran yang dilakukan oleh guru/dosen olahraga yang berkualifikasi dan memiliki sertifikat kompetensi serta didukung prasarana dan sarana olahraga yang memadai.

Passing merupakan teknik dasar bola voli yang berfungsi untuk memainkan bola secara individu ataupun dengan teman seregunya di dalam lapangan permainan sendiri. Di samping itu, passing bawah sangat berperan sekali dan berguna untuk mendukung penyerangan dan smash.

Kegunaan passing bawah yaitu: di dalam permainan bola voli, teknik passing bawah merupakan unsur yang dominan yang dilakukan oleh mahasiswa yang dimana passing bawah ini mempunyai kegunaan antara lain; (1) Untuk menerima bola servis, (2) Untuk menerima bola dari lawan yang bisa berupa serangan/ smash, (3) Untuk melakukan pengambilan bola setelah terjadi blok atau bola dari pantulan net, (4) Untuk menyelamatkan bola yang kadang- kadang terpental jauh di luar lapangan permainan (Nuril Ahmadi, 2007:24).

Pelatih harus banyak mengetahui dan kreatif pada saat menyusun program, sehingga atlet muda terangsang, tertarik, dan termotivasi. Pelatih juga bisa membuat variasi latihan dengan berbagai bentuk seperti pemanasan, dalam lingkungan yang berbeda melakukan pemanasan dengan atlet lainnya. Variasi latihan mendorong atlet untuk termotivasi latihan dalam meningkatkan kemampuan gerak tertentu.

Hasil observasi menunjukkan bahwa mahasiswa pada umumnya kurang berminat untuk mengikuti olahraga cabang bola voli, kemampuan passing bawah sangat rendah karena ketika melakukan passing bola mantul ketempat lain, cenderung kurang bergairah, malas, dan pasif untuk mengikuti kegiatan pembelajaran.

Salah satu bentuk metode bermain yang akan digunakan adalah model modifikasi permainan bola voli yaitu dengan menggunakan metode bervariasi yang dapat menstimulus mahasiswa untuk mengikuti pembelajaran bola voli.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dalam 4 tahap yaitu :

- a. Perencanaan Tindakan yaitu Perencanaan yang dilakukan untuk menyusun rancangan kegiatan setiap siklus diantaranya teknik dan strategi pembelajaran, materi dan media pembelajaran. Dalam tahap ini dipersiapkan rancangan pembelajaran passing bawah dengan metode belajar yang bervariasi pada permainan bola voli.
- b. Pelaksanaan Tindakan, pada tahap ini peneliti melaksanakan aktivitas mengajar dengan menggunakan rancangan pembelajaran yang sudah dipersiapkan sebelumnya dan melakukan observasi terhadap aktivitas siswa. Aktivitas yang ditampilkan adalah metode bervariasi pada permainan bola voli untuk meningkatkan kemampuan passing.
- c. Observasi dilakukan untuk memantau seluruh aktivitas siswa selama pembelajaran materi praktek permainan bola voli dengan menggunakan lembar observasi yang telah dipersiapkan. Aktivitas yang direkam sesuai dengan kriteria yang terdapat dalam lembar observasi.
- d. Refleksi, pada tahap ini data yang telah diperoleh pada tahap observasi selanjutnya di evaluasi bersama kolaborator terhadap berbagai kendala yang terjadi, hasil refleksi ini dapat dijadikan tindakan perbaikan selanjutnya.

2.1. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (*classrom action research*) yaitu pencermatan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersama. Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, yaitu siklus I dan siklus II, dimana tiap- tiap siklus dilaksanakan melalui tahapan- tahapan yaitu perencanaan, tindakan, pengamatan dan refleksi.

2.2. Subjek Penelitian

Subjek Penelitian ini adalah mahasiswa pendidikan jasmani semester III (Tiga) kelas III A Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong (UNIMUDA Sorong).

2.3. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tiga instrumen yaitu : (1) tes kognitif dengan menggunakan tes tertulis, (2) tes afektif (sikap) dengan menggunakan pengamatan, dan (3) tes psikomotorik dengan menggunakan tes unjuk kinerja .

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Siklus 1

Tabel 1. Presentase kemampuan passing bawah mahasiswa pad siklus I

| Kriteria Penilaian | Rentang Nilai | Jumlah Siswa | Presentase |
|--------------------|---------------|--------------|------------|
| Sangat Baik | 80 - 100 | - | - |
| Baik | 80 - 79 | - | - |
| Cukup | 60 - 69 | 7 | 29% |
| Kurang | 45 - 59 | 8 | 33% |
| Sangat Kurang | <44 | 9 | 38% |
| Jumlah | | 24 | 100% |

Berdasarkan hasil belajar yang telah diperoleh oleh mahasiswa maka secara keseluruhan terdapat 7 mahasiswa atau 29% mahasiswa berkategori cukup, 8 mahasiswa atau 33% berkatagori kurang, dan 9 mahasiswa atau 38% berkategori sangat kurang. Hal ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan mahasiswa kelas III A Pendidikan Jasmani kurang mampu menguasai passing bawah.

3.2 Siklus II

Tabel 2. Presentase Kemampuan Passing bawah Siswa pada Siklus II

| Kriteria Penilaian | Rentang Nilai | Jumlah Siswa | Presentase |
|--------------------|---------------|--------------|------------|
| Sangat Baik | 80 - 100 | 15 | 62,5% |
| Baik | 70 - 79 | 6 | 25% |
| Cukup | 60 - 69 | 3 | 12,5% |
| Kurang | 45 - 59 | - | - |
| Sangat Kurang | <44 | - | - |
| Jumlah | | 24 | 100% |

Berdasarkan hasil belajar yang telah diperoleh oleh mahasiswa maka secara keseluruhan terdapat 15 mahasiswa atau 62,5% mahasiswa berkategori sangat baik, 6 mahasiswa atau 25% berkategori baik dan 3 mahasiswa atau 12,5% berkategori cukup. Hal ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan mahasiswa kelas III A Pendidikan Jasmani mempunyai kemampuan passing bawah yang baik melalui variasi latihan.

Dari hasil pembelajaran Siklus II ini dinyatakan berhasil dikarenakan mahasiswa telah mencapai tingkat keberhasilan berkategori tinggi sebesar 87,5%.

Pencapaian diatas disebabkan tidak semua mahasiswa memiliki minat dan bakat yang sama sehingga perlu diciptakan suasana yang sedemikian rupa untuk dapat meningkatkan kemampuan passing bawah bola voli secara menyeluruh. Pengemasan pembelajaran dengan menyesuaikan tingkat kesulitan dan tingkat kemampuan sesuai dengan karakteristik mahasiswa akan lebih memiliki kontribusi yang maksimal.

Secara khusus dalam penelitian ini menunjukkan bahwa permainan bola voli dengan menggunakan metode bervariasi sangat memudahkan untuk memanipulasi teknik passing bawah yang dirasa sulit dilakukan oleh mahasiswa . Sehingga perlu adanya metode yang mampu memberikan pengalaman bermain secara bertahap. Penguasaan teknik dasar dan kemudian modifikasi teknik dasar tersebut akan memberikan evaluasi serta program peningkatan kemampuan secara maksimal.

Penelitian tindakan kelas meliputi II siklus, siklus I dan siklus II, dimana setiap siklusnya dilaksanakan 3 kali pertemuan. Setiap siklus terdiri dari beberapa tahap, yaitu tahap perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Pada siklus II tahap- tahap yang dilakukan merupakan perbaikan pada siklus sebelumnya. Hasil yang diperoleh pada penelitian ini terdiri dari data yang berupa peningkatan kemampuan passing bawah siswa dalam permainan bola voli dengan menggunakan metode bervariasi. Hasil dari kedua siklus tersebut digunakan untuk mengetahui peningkatan kemampuan passing bawah mahasiswa dalam mengikuti pembelajaran bola voli melalui metode bervariasi.

Penelitian mengenai proses pembelajaran baik secara teori maupun praktik dilapangan telah banyak di lakukan. Salah satunya penelitian yang relevan oleh Siti Nugraheni (2014) dengan judul “Upaya Meningkatkan Pembelajaran *Passing* Bawah Dengan Pendekatan Bermain Bola Pantul Pada Permainan Bola Voli Mini Siswa kelas V SDN Sawangan 4 Kabupaten Magelang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan bermain bola pantul dapat meningkatkan ketrampilan *passing* bawah pada siswa kelas V SDN Sawangan 4. Berdasarkan hasil tes pada siklus pertama diperoleh nilai rata-rata 70,5 meningkat menjadi 88.21, pada siklus kedua. Pada siklus pertama 14 % siswa berhasil mencapai KKM, sedangkan pada siklus kedua 85% berhasil untuk mata pelajaran Penjas di SD N Sawangan 4 Magelang yaitu 75 berhasil mencapai KKM.

4. Simpulan dan Saran

4.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, maka dapat disimpulkan metode bervariasi dapat meningkatkan kemampuan pembelajaran passing bawah permainan bola voli dengan rincian 15 mahasiswa atau 62,5% mahasiswa berkategori sangat baik, 6 mahasiswa atau 25% berkategori baik dan 3 mahasiswa atau 12,5% berkategori cukup. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan passing bawah bola voli telah mencapai indikator keberhasilan sebesar 87,5% mahasiswa mempunyai tingkat kemampuan belajar pada kategori sangat baik.

4.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian diatas maka peneliti dapat memberikan saran yaitu dalam proses pembelajaran sebaiknya harus mengemas pembelajaran yang mudah dimengerti, dipahami dan dipraktikkan oleh mahasiswa agar peningkatan hasil belajar mahasiswa dapat dimaksimalkan.

5. Daftar Pustaka

- Ahmadi, Nuril (2007). *Panduan Olahraga Bola Volli*. Surakarta : Era Pustaka Utama.
- Barbara L. Vierra. (2004). *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Beustelstahl. Dieter. (1986). *Bermain Bola Voli*. Bandung:Pioner Jaya
- D. Durrwchter, (2002). *Bola Voli :Belajar dan Berlatih Sambil Bermain*. Jakarta :Gramedia
- Edi Purnama. (2013). *Peningkatan Pembelajaran Servis Bawah Melalui Pendekatan Bermain Dalam Permainan Bolavoli Mini Pada Siswa Kelas IV MI MA'ARIF Bandungrejo Kecamatan Ngablak Kabupaten Magelang*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Herry Koesyanto. (2003). *Belajar Bermain Bola Volley*. Semarang: FIK UNNES
- Kemeneppora Republik Indonesia, *Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Kemeneppora, 2005
- M, Sardiman A., *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2011
- M. Yunus, 2002, *Olahraga Pilihan Bola Volly*,Depdikbud. PT. Media Surya Grafindo
- Moh.Uzer Usman. (1993). *Upaya Optimalisasi Kegiatan Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mosston, Muska & Sara Ashworth, *Teaching Phisical Education. United State: The Spectrum Institute For Teaching and Learning*, 2008
- PP.PBVSI. (2004).*Peraturan Permainan Bola Voli*. Jakarta: PP PBVSI
- Randy Adityawan. (2011). “*Pengaruh Metode Latihan Drill terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Bolavoli Putra yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli SMK Negeri 1 Sragi Pekalongan.*” Skripsi, Yogyakarta: FIK UNY.
- Soejarwo Imam, PP. PBVSI. (1995). *Jenis-jenis Permainan Bola Voli*. Jakarta: Sekretariat Umum PP PBVSI.
- Sudardiyono, (2014) *Bermain Dalam Pendidikan Jasmani*. dari Diktat Bermain
- Suharsimi Arikunto, (2007). *Penelitian Tindakan Kelas*. PT Bumi Aksara
- Suharno HP. (1984). *Prinsip-Prinsip Bermain Bola Voli*, Yogyakarta: FPOK IKIP.
- Sukintaka, (1992).*Teori Bermain*. Jakarta : Depdikbud.
- Undang-Undang Nomor 20 Tahun (2003) tentang Sistem Pendidikan Nasional.

Yunus. (1991). *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Yogyakarta: Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan Depdikbud.