

## Peningkatan Keterampilan *Passing* Bawah, *Passing* Atas, Dan *Smash* Melalui Metode Bermain Pada Ekstrakurikuler Bola Voli Putra SMP Negeri 2 Pakisaji

Rizal Asista Ramadhani<sup>1</sup>, Agus Tomi<sup>2</sup>, Dona Sandy Yudasmara<sup>3</sup>

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Malang

Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

Korespondensi Penulis : [rizalrahmadani37@gmail.com](mailto:rizalrahmadani37@gmail.com)

**Abstract** This research was motivated by a problem in the form of a decrease in the basic volleyball extracurricular technical skills for men's volleyball at SMP Negeri 2 Pakisaji, so the researchers tried to apply playing methods to improve basic volleyball technical skills at SMP Negeri 2 Pakisaji. This study aims to determine whether the playing method can improve the basic technical skills of underpassing, overpassing and smash. The research method used was sports action research (PTO) which was carried out over 2 cycles with 9 meetings in each cycle. Each cycle contains planning, action, observation and reflection. The research subjects were 15 male volleyball extracurricular participants. The research instruments used were tests and non-tests in the form of observations, interviews and documentation. This research uses quantitative descriptive data analysis techniques. The results of research on assessing bottom passing ability obtained a comparison of improvement between cycle 1 and cycle 2 of 17%. Meanwhile, the results of the upper passing ability assessment obtained a comparison of improvement between cycle 1 and cycle 2 of 15%. Furthermore, the results of the smash ability assessment obtained a comparison of the increase between cycle 1 and cycle 2 of 21%. It can be concluded that the playing method is able to improve students' basic volleyball technical skills after implementing training for 2 cycles.

**Keywords:** Volleyball, Playing Method, Basic Volleyball Technique

**Abstrak** Penelitian ini dilatar belakangi oleh menurunnya keterampilan teknik dasar ekstrakurikuler bola voli putra SMP Negeri 2 Pakisaji, sehingga peneliti mencoba untuk menerapkan metode bermain untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar bola voli di SMP Negeri 2 Pakisaji. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah metode bermain dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar *passing* bawah, *passing* atas dan *smash*. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan olahraga (PTO) yang dilakukan selama 2 siklus dengan setiap siklusnya 9 pertemuan. Setiap siklusnya terdapat perencanaan, tindakan, pengamatan dan refleksi. Subjek penelitian yaitu 15 peserta putra ekstrakurikuler bola voli. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes dan non tes yang berupa observasi, wawancara dan dokumentasi. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian pada penilaian kemampuan *passing* bawah memperoleh perbandingan peningkatan antara siklus 1 dan siklus 2 sebesar 17%. Sedangkan pada hasil penilaian kemampuan *passing* atas memperoleh perbandingan peningkatan antara siklus 1 dan siklus 2 sebesar 15%. Selanjutnya pada hasil penilaian kemampuan *smash* memperoleh perbandingan peningkatan antara siklus 1 dan siklus 2 sebesar 21%. Dapat disimpulkan metode bermain mampu meningkatkan keterampilan teknik dasar bola voli siswa setelah dilakukannya penerapan latihan selama 2 siklus.

**Kata Kunci:** Bola Voli, Metode Bermain, Teknik Dasar Bola Voli

### PENDAHULUAN

Pendidikan adalah usaha untuk mewujudkan aktivitas belajar dan mengembangkan potensi yang ada dari peserta didik agar memiliki keterampilan untuk dirinya maupun untuk masyarakat. Pendidikan merupakan proses yang berlangsung terus menerus berupa perubahan mental dan fisik untuk menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi (Rousseau, 2003). Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan (Husdarta, 2011). Di lingkungan sekolah, pendidikan jasmani terbagi menjadi dua bidang yaitu pendidikan formal dan

pendidikan non formal. Pendidikan formal adalah proses belajar yang berlangsung pada jam pelajaran, sedangkan pendidikan non formal adalah proses pembelajaran di luar jam pelajaran. Salah satu contoh kegiatan pendidikan non formal di sekolah yaitu ekstrakurikuler.

Menurut Wibowo (2015) kegiatan ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan di luar jam sekolah dan dirancang yang dilakukan untuk mengasah dan mengembangkan potensi, minat dan bakat siswa. Di SMP Negeri 2 Pakisaji terdapat contoh kegiatan ekstrakurikuler di antaranya ekstrakurikuler bola voli, futsal, musik, tari, PMR, banjari, dan pramuka. Kegiatan ekstrakurikuler dirancang dengan tujuan untuk mengadaptasi, membimbing, mengembangkan, dan menerapkan keterampilan dan minat siswa. Bola voli adalah salah satu kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Pakisaji yang menarik minat siswa. Permainan bola voli adalah permainan yang bolanya dipantulkan sebanyak tiga kali pada seluruh bagian tubuh yang ada di lapangan (Putra et al., 2023). Kegiatan ekstrakurikuler klub bola voli di SMP Negeri 2 Pakisaji diikuti oleh 27 siswa dengan rincian jumlah siswa laki-laki 15 orang dan siswa perempuan 12 orang. Ada tiga sesi latihan per minggu pada hari Senin, Kamis dan Jumat, setiap latihan berlangsung selama 2 jam dan dimulai pada pukul 15.00 WIB dan diakhiri pukul 17.00 WIB.

Dalam menghadapi persaingan kompetisi atau pertandingan, penguasaan teknik permainan sangat penting terutama dalam penguasaan teknik dasar permainan bola voli. Adapun teknik dasar yang harus dimiliki pemain bola voli yaitu teknik dasar *service*, *passing*, *smash* dan *block*, dari berbagai macam teknik dasar tersebut yang tidak bisa diabaikan adalah *passing* bawah dan *passing* atas (Gazali, 2016). Teknik *passing* bawah merupakan teknik yang paling mendasar dan *passing* bawah diperlukan untuk menerima datangnya bola *service* dari lawan dan juga menahan dari serangan lawan (Heriyadi & Hadiana, 2018). Menurut Winarno, dkk (2013) *passing* atas adalah operan bola yang dilakukan dengan menggunakan ujung jari-jari pada saat bola datang setinggi bahu atau lebih. Dengan melakukan *passing* yang baik dalam suatu permainan maka strategi bertahan dan menyerang yang diharapkan dapat dilakukan dengan sebaik-baiknya. Teknik dasar yang paling dominan digunakan untuk meraih pundi-pundi poin pada saat permainan bola voli dilakukan adalah teknik dasar *smash*. Teknik *smash* menurut Iwan Kristianto (2003) adalah pukulan keras yang biasanya mematikan karena bola sulit diterima atau dikembalikan.

Latihan adalah proses pengulangan kegiatan secara sistematis dengan peningkatan resistensi (Kresnayadi, I. P. E & Dewi, I. K. A, 2017). Menurut Syarifuddin (2020) latihan adalah proses pengulangan secara berkelanjutan untuk meningkatkan keterampilan gerak dalam bentuk latihan yang berulang-ulang dan instruksi yang berbeda. Selanjutnya, pelatihan

adalah upaya individu untuk mempersiapkan pencapaian tujuan tertentu. Proses latihan merupakan faktor terpenting dalam meningkatkan prestasi seorang atlet. Latihan yang baik adalah yang mempertimbangkan tingkat kinerja atlet dan memungkinkan mereka untuk meningkatkan keterampilan dan kebugaran mereka sebelum dan sesudah latihan.

Berdasarkan observasi hari Kamis 26 Januari 2023 pada pukul 15.00-17.00 WIB di SMP Negeri 2 Pakisaji yang dilakukan oleh 2 *observer* dengan 15 peserta ekstrakurikuler bola voli putra dan dibagi menjadi 2 tim secara merata diperoleh hasil pada tabel 1 sebagai berikut:

**Tabel 1 Hasil Observasi Permainan Bola Voli di SMP Negeri 2 Pakisaji**

No	Teknik Dasar	Tingkat			
		Jumlah Siswa Salah	Persentase	Jumlah Siswa Benar	Persentase
1	<i>Service</i>	5	33,4%	10	66,6%
2	<i>Passing Bawah</i>	11	73,4%	4	26,6%
3	<i>Passing Atas</i>	11	73,4%	4	26,6%
4	<i>Smash</i>	10	66,6%	5	33,4%
5	<i>Block</i>	6	40%	9	60%

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti pada permainan bola voli selama dua set pertandingan di SMP Negeri 2 Pakisaji, dapat dinyatakan bahwa persentase kegagalan pada *service* dengan jumlah salah 5 peserta 33,4 % dan jumlah benar 10 peserta 66,6 %. Persentase kegagalan pada *passing* bawah dengan jumlah salah 11 peserta 73,4 % dan jumlah benar 4 peserta 26,6 %. Persentase kegagalan pada *passing* atas dengan jumlah 11 peserta 73,4 % dan jumlah benar 4 peserta 26,6 %. Persentase kegagalan pada *smash* dengan jumlah salah 10 peserta 66,6 % dan jumlah benar 5 peserta 33,4 %. Persentase kegagalan pada *block* dengan jumlah salah 6 peserta 40 % dan jumlah benar 9 peserta 60 %. Berdasarkan uraian tersebut, dapat dilihat bahwa semua teknik dasar lainnya memiliki tingkat kesalahan yang relatif tinggi dan masih perlu perbaikan. Namun peneliti hanya terfokus pada teknik dasar *passing* bawah, *passing* atas dan *smash*. Setelah diketahui adanya indikasi teknik dasar yang kurang baik ketika observasi awal, selanjutnya peneliti melakukan tes keterampilan *passing* bawah, *passing* atas dan *smash*.

Berdasarkan hasil tes keterampilan *passing* bawah, *passing* atas dan *smash* yang dilakukan pada hari Kamis 26 Januari 2023, dilakukan oleh 2 *observer* dengan 15 peserta ekstrakurikuler bola voli putra diperoleh hasil yang dapat dipaparkan pada tabel 1.2 sebagai berikut.

**Tabel 2 Hasil Tes Teknik Dasar *Passing* Bawah, *Passing* Atas dan *Smash* Bola Voli di SMP Negeri 2 Pakisaji**

Indikator	<i>Passing Bawah</i>		<i>Passing Atas</i>		<i>Smash</i>	
	Tuntas	Belum Tuntas	Tuntas	Belum Tuntas	Tuntas	Belum Tuntas
Jumlah Peserta	5	10	5	10	4	11
Jumlah Maksimal	15	15	15	15	15	15
Persentase	33,3%	66,7%	33,3%	66,7%	26,6%	73,4%

Perhitungan hasil tes menggunakan batas kelulusan yang berorientasi kepada penilaian acuan norma (PAN). PAN adalah penilaian yang digunakan untuk membandingkan prestasi belajar siswa dengan siswa yang lain pada kelompoknya. Hal ini memungkinkan untuk memastikan status kompetensi siswa dalam suatu kelompok dengan membandingkan prestasi yang dicapai siswa terhadap standar dan norma relatif (Sudjana, 2013).

Berdasarkan hasil observasi di lapangan, tidak semua siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMPN 2 Pakisaji mampu melakukan teknik dasar bola voli dengan benar dan tepat. Dari hasil tes kemampuan teknik dasar bola voli siswa, dapat disimpulkan bahwa kemampuan keterampilan teknik dasar *passing* bawah, *passing* atas dan *smash* peserta putra ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 2 Pakisaji dapat dikategorikan sangat kurang, hal ini terbukti saat dilakukannya tes *passing* bawah dengan total peserta yang mendapatkan skor di bawah standar *mean* sejumlah 10 peserta (66,7 %), sedangkan yang mendapat skor di atas standar *mean* sejumlah 5 peserta (33,3 %). Tes *passing* atas jumlah peserta yang mendapatkan skor di bawah standar *mean* sejumlah 10 peserta (66,7 %), sedangkan yang mendapat skor di atas standar *mean* sejumlah 5 peserta (33,3 %). Pada saat tes *smash* jumlah peserta yang mendapatkan skor di bawah standar *mean* sejumlah 11 peserta (73,4 %), sedangkan yang mendapat skor di atas standar *mean* sejumlah 4 peserta (26,6 %).

Sebelum melakukan penelitian, peneliti mencoba mencari informasi kembali melalui wawancara dengan pelatih agar dapat mengetahui kesenjangan pada saat proses latihan berlangsung. Pelatih menyebutkan bahwa diperlukan metode latihan yang sesuai agar dapat meningkatkan kemampuan dasar bola voli siswa, kemudian terdapat siswa yang bosan dengan metode latihan konvensional dan adanya porsi latihan yang kurang cocok untuk siswa SMP. Karena kurangnya pemberian variasi/metode dalam pembelajaran mengakibatkan sebagian besar dari siswa kurang tertarik dan takut terhadap materi *passing* bawah bola voli, yang menyebabkan minat dan kerjasama siswa rendah. Dengan adanya metode bermain *passing* bawah bola voli diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar, minat, dan kerja sama siswa.

Metode bermain merupakan format pembelajaran yang ditujukan untuk membantu anak-anak memahami kegunaan teknik permainan dalam situasi permainan kehidupan nyata. Menurut Takeuchi et al., (2007) saat bermain anak-anak cenderung melibatkan pengalaman mereka untuk membuat permainan mereka sendiri, menciptakan aturan permainan dan terlibat secara aktif. Metode permainan memungkinkan siswa untuk bebas mengungkapkan keterampilannya guna mencapai tujuan pembelajaran yang diterapkan (Batez, et al.,2021). Salah satu manfaat metode bermain ini adalah merangsang siswa untuk aktif, meningkatkan

kebugaran jasmani, mengembangkan unsur kompetitif, mendorong kerja sama dan mengembangkan keterampilan anak. Bermain dan permainan adalah suatu kegiatan yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan manusia (Hartati dkk, 2012) . Pendekatan bermain juga berperan penting dalam menciptakan suasana belajar yang efektif sehingga dapat mengurangi kebosanan dimana kondisi ini dapat berdampak pada pembentukan dan pengembangan siswa (Arianti, 2019). Modifikasi permainan bola voli merupakan penyederhanaan dari seseorang pada suatu hal berdasarkan karakteristik yang ada. Ketika telah mengetahui karakteristik siswa maka seorang guru dapat menentukan seperti apa yang harus dilakukan. Modifikasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah modifikasi permainan *passing* bawah, *passing* atas dan *smash* bola voli. Maka dari itu diberikan modifikasi permainan yang mengandung unsur *passing* bawah, *passing* atas dan *smash* agar siswa lebih berantusias dan bersemangat pada saat proses latihan.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Pamungkas (2020) tentang metode bermain untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah pada permainan bola voli siswa kelas VIII C SMP Muhammadiyah 2 Depok memperoleh kesimpulan bahwa proses pembelajaran berbasis permainan menghasilkan siswa menjadi lebih terlibat, proaktif, dan mau mencoba lagi, menghasilkan rata-rata nilai akhir yang lebih baik dibandingkan sebelum intervensi. Menurut Yulianingsih dan Simanjuntak (2014) metode bermain terbukti dapat meningkatkan semangat belajar, kemampuan dan keterampilan siswa khususnya *passing* bawah bola voli, sama halnya dengan Yusmar (2017) bahwa metode bermain dengan modifikasi permainan dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar permainan bola voli. Berdasarkan karakteristik tersebut, peneliti dalam penelitian ini mencoba menerapkan metode bermain dengan modifikasi permainan untuk meningkatkan keterampilan dasar bola voli pada ekstrakurikuler bola voli putra di SMP Negeri 2 Pakisaji.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan olahraga (PTO) yang memiliki sifat kolaboratif antara pelatih ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Pakisaji dan peneliti dalam upaya meningkatkan keterampilan *passing* bawah, *passing* atas dan *smash* melalui metode bermain. Dalam penelitian tindakan terdiri dari empat komponen pokok yang juga menunjukkan langkah yaitu perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi. Empat langkah yang saling berkaitan itu dalam pelaksanaan penelitian tindakan kelas sering disebut istilah satu siklus. Penelitian ini dilaksanakan 2 siklus, *passing* bawah, *passing* atas dan *smash* diberikan selama 9 pertemuan setiap siklusnya dengan total 18 pertemuan.

Waktu penelitian merupakan waktu berlangsungnya penelitian atau saat penelitian ini berlangsung, yaitu pada tanggal 5 Juni-24 Juli 2023. Tempat Penelitian merupakan tempat dimana berlangsungnya penelitian, yaitu di lapangan bola voli desa Karang Tengah. Objek yang dikaji dalam penelitian ini adalah metode bermain untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah, *passing* atas dan *smash* pada permainan bola voli. Sedangkan subjek dari penelitian ini yaitu 15 siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Pakisaji. Sumber data yang digunakan dalam penelitian tindakan olahraga ini adalah sebagai berikut 1) Peserta didik, meliputi hasil observasi kemampuan *passing* bawah, *passing* atas dan *smash* pada siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 2 Pakisaji. 2) Pelatih ekstrakurikuler bola voli sebagai kolaborator untuk memberikan materi pembelajaran menggunakan metode bermain dengan modifikasi permainan. 3) Peneliti sebagai pengamat untuk mengetahui tingkat keberhasilan penerapan metode bermain untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah, *passing* atas dan *smash* pada siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Pakisaji.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes dan non tes yang berupa observasi, wawancara dan dokumentasi Adapun cara pengumpulan data di lapangan dalam penelitian ini adalah observasi partisipatif yang mana peneliti ikut terlibat dalam kegiatan atau situasi yang dilakukan *observer* atau peneliti. Observasi digunakan untuk memperoleh data aktivitas siswa selama proses pembelajaran (Arikunto & Jabar, 2014). Tes dalam penelitian ini digunakan untuk memperoleh data tentang hasil atau kemajuan belajar siswa, yang ditunjukkan dengan keterampilan siswa dalam keterampilan *passing* bawah, *passing* atas dan *smash* bola voli. Adapun instrumen untuk penilaian hasil belajar siswa pada penelitian ini terdapat 2 instrumen penilaian yaitu penilaian proses dan penilaian tes. Instrumen penilaian proses berisi tentang indikator pelaksanaan *passing* bawah, *passing* atas dan *smash* dengan kriteria pada fase persiapan, fase pelaksanaan, fase gerak akhir untuk mengetahui ketercapaian teknik dasar siswa. Sedangkan instrumen penilaian tes secara umum bertujuan untuk mengukur tingkat keterampilan hasil belajar siswa setelah latihan. Pedoman penilaian tes *passing* bawah, *passing* atas dan *smash* ini menggunakan teori dari Russel-Lange. Tes dari Rusel-Lange ini bertujuan untuk mengukur tingkat penguasaan keterampilan bermain bola voli bagi siswa Sekolah Menengah Tingkat Pertama (SMTP). Hasil tes ini dapat dipergunakan untuk klasifikasi, perbaikan cara mengajar, mengukur kemajuan anak, dan dasar penentuan untuk memberikan nilai.

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif. Penelitian dilaksanakan hingga tercapai standar minimal kenaikan keseluruhan keterampilan bola voli siswa hingga masuk dalam kategori cukup atau minimal kenaikan sebesar 56% dengan

menghitung perbandingan hasil tes awal dengan hasil tes setelah dilakukannya tindakan (siklus).

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase

f = jumlah frekuensi atau nilai

N = jumlah frekuensi atau jumlah individu

Berdasarkan hasil persentase perhitungan di atas, sebagai pedoman keberhasilan suatu tindakan bisa dilihat pada tabel di bawah ini menurut Arikunto & Jabar (2014:35):

**Tabel 3 Persentase Taraf Keberhasilan Tindakan**

Interval	Kategori
80-100 %	Baik <u>Sekali</u>
66-79 %	Baik
56-65 %	<u>Cukup</u>
40-55 %	Kurang Baik
<40 %	Kurang <u>Sekali</u>

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Berikut ini merupakan rekap data hasil tes kemampuan teknik dasar *passing* bawah ekstrakurikuler bola voli putra SMP Negeri 2 Pakisaji setelah dilaksanakannya perlakuan atau tindakan.

**Tabel 4 Distribusi Frekuensi Data Siklus 1 *Passing* Bawah Bola Voli**

No	Interval	Kategori	Jumlah	Persentase
1	80-100	Baik <u>Sekali</u>	1	7%
2	66-79	Baik	3	20%
3	56-65	<u>Cukup</u>	3	20%
4	40-55	Kurang Baik	7	46%
5	<40	Kurang <u>Sekali</u>	1	7%
<b>Jumlah</b>			<b>15 orang</b>	<b>100 %</b>
<b>Rata-Rata</b>				<b>58%</b>

**Tabel 5 Distribusi Frekuensi Data Siklus 2 *Passing* Bawah Bola Voli**

No	Interval	Kategori	Jumlah	Persentase
1	80-100	Baik <u>Sekali</u>	6	40%
2	66-79	Baik	7	47%
3	56-65	<u>Cukup</u>	0	0%
4	40-55	Kurang Baik	2	13%
5	<40	Kurang <u>Sekali</u>	0	0%
<b>Jumlah</b>			<b>15 orang</b>	<b>100 %</b>
<b>Rata-Rata</b>				<b>75%</b>

**Tabel 6 Perbandingan Hasil Penilaian Kemampuan *Passing* Bawah Bola Voli**

Kategori	Siklus 1	Siklus 2	Keterangan
Tuntas	7 siswa (47%)	13 siswa (87%)	Adanya peningkatan
Tidak Tuntas	8 siswa (53%)	2 siswa (13%)	
Jumlah	20 siswa (100%)	20 siswa (100%)	17 %

Ketuntasan siswa pada siklus 1 dapat dijelaskan dengan kategori baik sekali terdapat 1 orang siswa dengan persentase 7%, kategori baik terdapat 3 orang siswa dengan persentase 20%, kategori cukup terdapat 3 orang siswa dengan persentase 20%, kategori kurang baik terdapat 7 orang siswa dengan persentase 46%, dan kategori kurang sekali terdapat 1 orang siswa dengan persentase 7%. Jadi hasil penelitian siklus 1 diperoleh jumlah rata-rata persentase kemampuan *passing* bawah bola voli siswa adalah 58% dengan siswa yang tuntas sebanyak 7 orang dan siswa yang tidak tuntas sebanyak 8 orang.

Ketuntasan siswa pada siklus 2 dapat dijelaskan dengan kategori baik sekali terdapat 6 orang siswa dengan persentase 40%, kategori baik terdapat 7 orang siswa dengan persentase 47% dan kategori kurang baik terdapat 2 orang siswa dengan persentase 13%. Jadi hasil penelitian siklus 1 diperoleh jumlah rata-rata persentase kemampuan *passing* bawah bola voli siswa adalah 75% dengan siswa yang tuntas sebanyak 13 orang dan siswa yang tidak tuntas sebanyak 2 orang. Pada penilaian kemampuan *passing* bawah pada siklus 1 dan siklus 2 terdapat peningkatan sebesar 17 %.

Berikut ini merupakan rekap data hasil tes kemampuan teknik dasar *passing* atas ekstrakurikuler bola voli putra SMP Negeri 2 Pakisaji setelah dilaksanakannya perlakuan atau tindakan.

**Tabel 7 Distribusi Frekuensi Data Siklus 1 *Passing* Atas Bola Voli**

No	Interval	Kategori	Jumlah	Persentase
1	80-100	Baik Sekali	1	7%
2	66-79	Baik	3	20%
3	56-65	Cukup	4	27%
4	40-55	Kurang Baik	5	33%
5	<40	Kurang Sekali	2	13%
<b>Jumlah</b>			<b>15 orang</b>	<b>100 %</b>
<b>Rata-Rata</b>				<b>57%</b>

**Tabel 8 Distribusi Frekuensi Data Siklus 1 *Passing* Atas Bola Voli**

No	Interval	Kategori	Jumlah	Persentase
1	80-100	Baik Sekali	5	33%
2	66-79	Baik	5	33%
3	56-65	Cukup	4	28%
4	40-55	Kurang Baik	1	7%
5	<40	Kurang Sekali	0	0%
<b>Jumlah</b>			<b>15 orang</b>	<b>100 %</b>
<b>Rata-Rata</b>				<b>72%</b>



**Tabel 9 Perbandingan Hasil Penilaian Kemampuan *Passing* Atas Bola Voli**

Kategori	Siklus 1	Siklus 2	Keterangan
Tuntas	8 siswa (54%)	14 siswa (93%)	Adanya
Tidak Tuntas	7 siswa (46%)	1 siswa (7%)	peningkatan
Jumlah	20 siswa (100%)	20 siswa (100%)	15 %

Ketuntasan siswa pada siklus 1 dapat dijelaskan dengan kategori baik sekali terdapat 1 orang siswa dengan persentase 7%, kategori baik terdapat 3 orang siswa dengan persentase 20%, kategori cukup terdapat 4 orang siswa dengan persentase 27%, kategori kurang baik terdapat 5 orang siswa dengan persentase 33% dan kategori kurang sekali terdapat 2 orang siswa dengan persentase 13%. Jadi hasil penelitian siklus 1 diperoleh jumlah rata-rata persentase kemampuan *passing* atas bola voli siswa adalah 57% dengan siswa yang tuntas sebanyak 8 orang dan siswa yang tidak tuntas sebanyak 7 orang.

Ketuntasan siswa pada siklus 2 dapat dijelaskan dengan kategori baik sekali terdapat 5 orang siswa dengan persentase 33%, kategori baik terdapat 5 orang siswa dengan persentase 33%, kategori cukup terdapat 4 orang siswa dengan persentase 28% dan kategori kurang baik terdapat 1 orang siswa dengan persentase 7%. Jadi hasil penelitian siklus 1 diperoleh jumlah rata-rata persentase kemampuan *passing* atas bola voli siswa adalah 72% dengan siswa yang tuntas sebanyak 14 orang dan siswa yang tidak tuntas sebanyak 1 orang. Pada penilaian kemampuan *passing* atas pada siklus 1 dan siklus 2 terdapat peningkatan sebesar 15%.

Berikut ini merupakan rekap data hasil tes kemampuan teknik dasar *smash* ekstrakurikuler bola voli putra SMP Negeri 2 Pakisaji setelah dilaksanakannya perlakuan atau tindakan.

**Tabel 10 Distribusi Frekuensi Data Siklus 1 *Smash* Bola Voli**

No	Interval	Kategori	Jumlah	Persentase
1	80-100	Baik Sekali	2	13%
2	66-79	Baik	1	7%
3	56-65	Cukup	2	13%
4	40-55	Kurang Baik	8	54%
5	<40	Kurang Sekali	2	13%
<b>Jumlah</b>			<b>15 orang</b>	<b>100 %</b>
<b>Rata-Rata</b>				<b>53%</b>

**Tabel 11 Distribusi Frekuensi Data Siklus 1 *Smash* Bola Voli**

No	Interval	Kategori	Jumlah	Persentase
1	80-100	Baik Sekali	7	47%
2	66-79	Baik	6	40%
3	56-65	Cukup	2	13%
4	40-55	Kurang Baik	0	0%
5	<40	Kurang Sekali	0	0%
<b>Jumlah</b>			<b>15 orang</b>	<b>100 %</b>
<b>Rata-Rata</b>				<b>74%</b>

**Tabel 12 Perbandingan Hasil Penilaian Kemampuan *Smash* Bola Voli**

Kategori	Siklus 1	Siklus 2	Keterangan
Tuntas	5 siswa (33%)	15 siswa (100%)	Adanya peningkatan 21 %
Tidak Tuntas	10 siswa (67%)	0 siswa (0%)	
Jumlah	20 siswa (100%)	20 siswa (100%)	

Ketuntasan siswa pada siklus 1 dapat dijelaskan dengan kategori baik sekali terdapat 2 orang siswa dengan persentase 13%, kategori baik terdapat 1 orang siswa dengan persentase 7%, kategori cukup terdapat 2 orang siswa dengan persentase 13%, kategori kurang baik terdapat 8 orang siswa dengan persentase 54%, kategori kurang sekali terdapat 8 orang siswa dengan persentase 54% dan kategori kurang sekali terdapat 2 orang siswa dengan persentase 13%. Jadi hasil penelitian siklus 1 diperoleh jumlah rata-rata persentase kemampuan *smash* bola voli siswa adalah 53% dengan siswa yang tuntas sebanyak 5 orang dan siswa yang tidak tuntas sebanyak 10 orang.

Ketuntasan siswa pada siklus 2 dapat dijelaskan dengan kategori baik sekali terdapat 7 orang siswa dengan persentase 47%, kategori baik terdapat 6 orang siswa dengan persentase 40% dan kategori cukup terdapat 2 orang siswa dengan persentase 13%. Jadi hasil penelitian siklus 1 diperoleh jumlah rata-rata persentase kemampuan *smash* bola voli siswa adalah 74% dengan siswa yang tuntas sebanyak 15 orang. Pada penilaian kemampuan *smash* pada siklus 1 dan siklus 2 terdapat peningkatan sebesar 21%.

## **Pembahasan**

### **Temuan Awal Observasi**

Setelah dilakukannya observasi dan tes kemampuan *passing* bawah, *passing* atas dan *smash* siswa berada pada klasifikasi kurang sekali dikarenakan tidak diadakannya latihan rutin, jarang nya siswa melakukan latihan mandiri, adanya rasa bosan yang dirasakan oleh siswa terhadap metode latihan sebelumnya. Dari hasil data yang telah diperoleh tersebut keterampilan *passing* bawah, *passing* atas dan *smash* sangat perlu untuk diperbaiki dan ditingkatkan. Dengan demikian, perlunya metode pelatihan yang sesuai untuk siswa SMP yaitu dengan metode bermain.

Peneliti merekomendasikan metode bermain dengan modifikasi permainan merujuk pada penelitian yang dilakukan oleh Pamungkas (2020) tentang peningkatan kemampuan *passing* bawah bola voli menggunakan metode bermain pada siswa kelas VII C SMP Muhammadiyah 2 memperoleh kesimpulan bahwa setelah dilakukannya tindakan menggunakan metode bermain dapat mengubah siswa yaitu menjadi lebih bersemangat, ceria dan lebih aktif. Kesimpulan yang didapat yaitu nilai akhir yang diperoleh meningkat daripada

sebelum dilakukannya tindakan.

### **Temuan Siklus 1**

Pada temuan siklus 1 keterampilan *passing* bawah, *passing* atas dan *smash* siswa sudah menunjukkan adanya peningkatan setelah siklus 1 berlangsung, namun belum mencapai target kenaikan keterampilan teknik dasar yang diinginkan peneliti yaitu meningkatkan keterampilan teknik dasar siswa sebesar 56% atau masuk dalam kategori cukup. Ada sedikit hal yang perlu diperhatikan yaitu didapatkan siswa yang mengalami penurunan keterampilan bola voli dikarenakan tidak memperhatikan instruksi pelatih, tidak serius ketika pelaksanaan permainan dan tidak memakai sepatu ketika latihan. Menurut peneliti tidak tercapainya target peningkatan keterampilan *passing* bawah, *passing* atas dan *smash* selama siklus 1 dikarenakan beberapa faktor seperti belum siapnya kondisi fisik siswa menerima porsi latihan yang diberikan setelah lama tidak berlatih secara rutin dan tentunya perlu adanya adaptasi kembali. Adaptasi perlu dilakukan untuk menunjang kegiatan baru yang akan dilakukan dan biasanya memiliki rentang waktu yang berbeda-beda tiap siswa, mulai dari cepat hingga lambat. Dengan dilakukannya latihan secara berkelanjutan pasti akan mempengaruhi hasil belajar siswa. Menurut Sukadiyanto (2010) adapun sasaran dan tujuan latihan yaitu meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum, mengembangkan potensi fisik yang khusus, menyempurnakan keterampilan teknik, taktik, strategi dan pola bermain. Adapun hasil refleksi dari pengamatan siklus 1 adalah sebagai berikut (1) Pendekatan kepada siswa perlu ditingkatkan agar siswa lebih bisa terbuka dalam menyampaikan kesulitan yang dialami dalam pelaksanaan permainan ketika proses latihan. (2) Sudah ada beberapa siswa yang mampu menerapkan latihan menggunakan metode bermain dengan baik. (3) Beberapa siswa tidak memperhatikan instruksi pelatih, sehingga terjadi kesalahpahaman ketika pelaksanaan permainan. (4) Perlu tindakan tegas pada siswa yang tidak memperhatikan agar pelaksanaan permainan berjalan lebih maksimal.

Pada tes yang telah dilakukan setelah dilakukannya satu siklus diketahui keterampilan *passing* bawah mengalami kenaikan yang lebih tinggi dibandingkan *passing* atas dan *smash* dikarenakan latihan permainan *passing* bawah paling mudah dilakukan oleh siswa dan lebih mudah dipelajari dari pada teknik *passing* atas dan *smash* yang membutuhkan waktu latihan yang lebih lama. Dengan demikian, siklus 2 harus dilaksanakan agar target minimal terpenuhi. Karena penelitian tindakan pada dasarnya adalah penelitian yang dilakukan dalam siklus yang berkelanjutan dan tuntutan untuk peningkatan dan pengembangan (Aqib & Chotibuddin, 2018:17).

## **Temuan Siklus 2**

Setelah mengetahui hasil nilai tes siklus 2 telah ditemukan kenaikan kemampuan *passing* bawah, *passing* atas dan *smash* secara keseluruhan hingga kategori baik sekali, maka dengan ini penelitian dapat dihentikan. Berhasilnya penerapan metode bermain dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu semangat berlatih siswa yang tinggi dan siswa sudah dapat menerapkan latihan permainan bola voli dengan baik tanpa kebingungan, suasana latihan yang baik dan menyenangkan. Ada hal yang perlu disoroti pada hasil tes keterampilan yang dilakukan pada siklus 2 yaitu terdapat 4 siswa yang mengalami kenaikan hasil latihan yang lebih lambat daripada siswa yang lain dikarenakan beberapa kali tidak hadir latihan dan baru mulai belajar bola voli di SMP, sehingga progres kenaikan mereka lebih lama daripada siswa lainnya. Prinsip latihan menurut Sukadiyanto (2005) yaitu kesiapan, individual, adaptasi, beban lebih, progresif, variasi, latihan jangka panjang dan sistematis. Prinsip tersebut adalah hal yang paling mendasar, akan tetapi penting diterapkan pada setiap cabang olahraga serta harus dimengerti dan diketahui benar-benar oleh pelatih maupun atlet. Namun secara keseluruhan hasil tes *passing* bawah, *passing* atas dan *smash* siswa mengalami kenaikan hingga target yang diinginkan oleh peneliti. Adapun hasil refleksi dari pengamatan siklus 2 adalah sebagai berikut (1) Pendekatan kepada siswa masih perlu ditingkatkan agar siswa lebih terbuka dalam menyampaikan kesulitan yang dialami untuk proses pelaksanaan latihan yang lebih maksimal lagi. (2) Siswa sudah memperhatikan instruksi pelatih dengan baik, sehingga proses latihan menggunakan metode bermain dapat berjalan dengan baik. (3) Tindakan yang tegas dan disiplin perlu dimaksimalkan lagi ketika ada siswa yang kurang serius ketika proses latihan berlangsung.

Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Pamungkas (2020) tentang peningkatan kemampuan *passing* bawah bola voli menggunakan metode bermain pada siswa kelas VII C SMP Muhammadiyah 2 memperoleh kesimpulan bahwa setelah dilakukannya tindakan menggunakan metode bermain dapat mengubah siswa yaitu menjadi lebih bersemangat, ceria dan lebih aktif. Kesimpulan yang didapat yaitu nilai akhir yang diperoleh meningkat daripada sebelum dilakukannya tindakan. Hasil tersebut menunjukkan kemampuan siswa dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar siswa dalam bola voli, sehingga pelatih dapat menggunakan metode permainan ini.

## **SIMPULAN**

Hasil rata-rata penilaian *passing* bawah, *passing* atas dan *smash* mencapai target kenaikan keterampilan teknik dasar yang diinginkan peneliti yaitu meningkatkan keterampilan

teknik dasar siswa masuk dalam kategori cukup. Dapat disimpulkan bahwa penelitian tindakan olahraga (PTO) dengan judul “Peningkatan Keterampilan *Passing* Bawah, *Passing* Atas, dan *Smash* Melalui Metode Bermain Pada Ekstrakurikuler Bola Voli Putra SMP Negeri 2 Pakisaji” dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar bola voli siswa setelah dilakukannya penerapan latihan selama 2 siklus. Dari keseluruhan latihan bola voli menggunakan metode bermain yang telah diterapkan terbukti dapat meningkatkan keterampilan *passing* bawah, *passing* atas, dan *smash* pada ekstrakurikuler bola voli putra SMP Negeri 2 Pakisaji.

## DAFTAR RUJUKAN

- Arianti, A. (2019). Urgensi Lingkungan Belajar Yang Kondusif Dalam Mendorong Siswa Belajar Aktif. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 11(1), 41–62.
- Arikunto, S., & Jabar, C. S. A. (2014). *Evaluasi Program Pendidikan: Pedoman Teoritis Praktisi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Aqib & Chotibuddin, (2018). *Teori dan Aplikasi : Penelitian dan Tindakan Kelas (PTK)/ Zainal Aqib & M. Chotibuddin*. Yogyakarta: Penerbit Deepublish.
- Putra, D. S., Sepriadi, S., Edwarsyah, E., & Astuti, Y. (2023). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bola voli Universitas Negeri Padang. *Jurnal JPDO*, 6(9), 94-101.
- Batez, M., Petrušič, T., Bogataj, Š., & Trajković, N. (2021). Effects Of Teaching Program Based On Teaching Games For Understanding Model On Volleyball Skills And Enjoyment In Secondary School Students. *Sustainability*, 13(2), 606.
- Takeuchi, J., Ramadan, R., & Iida, H. (2014). Game Refinement Theory And Its Application To Volleyball. *Information Processing Society of Japan*, 2014, 1-6.
- Gazali, N. (2016). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Servis Atas Atlet Bola Voli. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 3(1), 1–6.
- Hartati, Sasminta Christina Yuli, dkk. (2012). *Permainan Kecil*. Malang: Wineka Media.
- Heriyadi, D., & Hadiana, O. (2018). Perbandingan Model Discovery Learning Dengan Model Peer Teaching Terhadap Teknik Passing Bawah. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 3(2), 89-95.
- H.J.S. Husdarta. (2011). *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta
- Kresnayadi, I. P. E., & Dewi, I. K. A. (2017). Pengaruh Pelatihan Plyometric Depth Jump 10 Repetisi 3 Set Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 3(2), 33-38.
- Pamungkas, P. (2020). Pendekatan Bermain Untuk Meningkatkan Kemampuan Passing Bawah Permainan Bola Voli. *Tajdidukasi: Jurnal Penelitian dan Kajian Pendidikan Islam*, 10(1), 26-32.
- Rousseau, J.J. (2003). *Ilmu Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sudjana, Nana. 2013. *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta..

- Syafuruddin. (2013). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang : UNP Press.
- Wibowo,dkk (2015). *Pendidikan Karakter Berbasis Kearifan Lokal Disekolah (Konsep,Strategi, Dan Implementasi)*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Winarno, M. E. (2013). *Teknik Dasar Bermain Bolavoli*. Malang : Universitas Negeri Malang.
- Yulianingsih, D., & Simanjuntak, V. (2011). Upaya Meningkatkan Passing Bawah Permainan Bola Voli dengan Metode Bermain Bola Karet Siswa SD Dwi. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 3(9). 1–14.
- Yusmar, A. (2017). Upaya Peningkatan Teknik Permainan Bola Voli Melalui Modifikasi Permainan Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Kampar. *Jurnal Pajar (Pendidikan dan Pengajaran)*, 1(1), 304–313.