



## **The Effect of Paired Lower Passing Exercises on Lower Passing Skills in Volleyball Extracurriculars at State Vocational High School 1 Gending**

**Mohamad Fajar Saifullah<sup>1)</sup>, Yulianto Dwi Saputro<sup>2)</sup>**

<sup>1,2</sup> Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, IKIP Budi Utomo, Jalan Simpang Arjuno 14B Malang, Jawa Timur, 65119, Indonesia

### **ABSTRACT**

*The lack of knowledge of the basic techniques of good and correct passing which resulted in the enthusiasm of vocational school children in playing volleyball was felt to be lacking. The purpose of this study was to determine whether there was an effect of paired down passing practice on down passing skills. The method used in this research is classroom action research method. The research design used is the observation of the average value of cycle 1 and cycle 2. The results of the study by doing several different exercise models in each meeting can improve students' skills in doing underhand passing in pairs with one of the references for the assessment of researchers using one particular exercise model to know the results. This can be proven from the results of observing the results of student training from 16 students in the initial conditions the number of students who achieved the KKM score with a value of 3 (good) and (very good) only 7 students with an average value of 51.5%, and in the first cycle increased to 9 students with an average score of 60.9%, then in the second cycle, increased to 10 students who achieved the KKM score with an average value of 71.8%. So that classical completeness in the class has reached more than 60% of students who have completed learning.*

**Keywords:** Lower Passing, Paired Lower Passing Exercises, Volleyball.

## **Pengaruh Latihan Passing Bawah Berpasangan Terhadap Keterampilan Passing Bawah pada Ekstrakurikuler Bola Voli di SMKN 1 Gending**

### **ABSTRAK**

Minimnya pengetahuan akan teknik dasar passing yang baik dan benar yang mengakibatkan semangatnya anak SMK dalam bermain bola voli terasa kurang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan passing bawah berpasangan terhadap keterampilan passing bawah. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian tindakan kelas. Desain penelitian yang digunakan adalah observasi nilai rata-rata siklus 1 dan siklus 2. Hasil Penelitian dengan melakukan beberapa model latihan berbeda di setiap pertemuannya dapat meningkatkan ketrampilan siswa dalam melakukan passing bawah berpasangan dengan salah satu acuan untuk penilaian peneliti menggunakan salah satu model latihan tertentu untuk mengetahui hasil pengamatan. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil pengamatan hasil latihan siswa dari 16 siswa pada kondisi awal jumlah siswa yang mencapai nilai KKM dengan nilai 3 (baik) dan (sangat baik) baru 7 siswa dengan rata rata nilai 51,5%, dan pada siklus I meningkat menjadi 9 siswa dengan rata-rata nilai 60,9%, kemudian pada siklus II, meningkat menjadi 10 siswa yang mencapai nilai KKM dengan nilai rata rata 71,8%. Sehingga ketuntasan klasikal dalam kelas tersebut sudah mencapai lebih dari 60% siswa yang tuntas belajar.

**Kata kunci :** Passing Bawah, Latihan Passing Bawah Berpasangan, Bola Voli.

Correspondence author: Yulianto Dwi Saputro, IKIP Budi Utomo, Indonesia.

Email: [Yulianto@budiutomomalang.ac.id](mailto:Yulianto@budiutomomalang.ac.id)



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Keolahragaan is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

## **PENDAHULUAN**

SMKN 1 Gending merupakan sekolah yang mengadakan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler bola voli dibina oleh seorang pelatih. Pada observasi awal, saat peneliti mengamati kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMKN 1 Gending, dari 16 siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli hanya ada 7 orang yang bisa melakukan passing bawah dengan teknik yang benar, 9 orang lainnya belum mampu melakukan passing bawah dengan baik dan benar. Pemberian bentuk latihan permainan bola voli dirasa masih kurang berpengaruh.

## **METODE**

Dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian tindakan Kelas. Tujuan penelitian adalah agar mengetahui bagaimana pengaruh passing bawah berpasangan terhadap keterampilan passing bawah di SMKN 1 Gending. Penelitian tindakan olahraga ini sama dengan jenis penelitian tindakan kelas (PTK). Letak perbedaan penelitian tindakan olahraga terletak pada sampelnya. Untuk penelitian tindakan kelas melakukan penelitian di lingkungan sekolah, sedangkan penelitian tindakan olahraga melakukan di klub olahraga.

## **HASIL**

Berkaitan dengan proses latihan passing bawah pada kondisi awal berdampak pula pada keterampilan siswa melakukan passing bawah dengan benar. Hasil belajar siswa pada kondisi awal dengan passing bawah berpasangan salah satu siswa melempar bola menunjukkan bahwa dari 16 siswa baru 3 siswa (19%) yang dilakukan 4 kali test passing dan berhasil semua dengan kriteria skor 4 (sangat baik). 4 siswa (25%) juga belum mencapai kriteria yang diharapkan dengan mendapat nilai skor 3 (baik) dengan berhasil melakukan 3 kali passing dalam 4 kali tes, dan ada sebanyak 3 siswa (19%) pula yang mendapatkan nilai 2 (cukup) dengan berhasil melakukan 2 kali passing dari 4 kali tes. 4 siswa (25%) siswa

mendapat skor 1 dalam artian kurang dengan berhasil melakukan 1 kali passing dari 4 kali tes. 2 siswa lainnya mendapatkan nilai 0 (12%) dengan tidak berhasil melakukan passing dari 4 kali tes dengan jumlah skor akhir kelas yaitu 33 dan nilai rata-rata dari 16 siswa 51,5% . Dari hasil pengamatan dapat dilihat dari 16 siswa ada 3 siswa berhasil melakukan 4 kali tes, 4 siswa melakukan 3 kali tes berhasil dan satu kali gagal, 3 siswa melakukan 2 kali berhasil dalam 4 kali tes, ada 4 siswa juga berhasil melakukan 1 kali tes berhasil dalam 4 kali tes, dan 2 siswa tidak dapat melakukan passing dengan gagal melakukan 4 kali tes.

## **PEMBAHASAN**

### **Siklus I**

#### **a. Perencanaan (*Planning*)**

Pada tahap perencanaan dilakukan pada tanggal 13 juni 2022. Setelah dilakukan analisis dan refleksi pada kondisi awal, peneliti bersama dengan pendamping yaitu guru pjok SMKN 1 Gending merumuskan penyebab timbulnya masalah tersebut. Kegiatan yang dilakukan adalah membuat skenario latihan yaitu dengan keterampilan latihan passing bawah yang berbeda dan menyiapkan sarana dan prasarana yang akan digunakan dalam proses latihan. Pada tahap ini peneliti meminta bantuan pada guru pendidikan jasmani untuk membantu dalam penelitian tindakan olahraga yang akan dilakukan.

#### **b. Pelaksanaan Tindakan (*Action*)**

Pelaksanaan tindakan olahraga pada proses latihan dalam siklus I berlangsung 2 kali pertemuan. Pertemuan pertama dilaksanakan pada tanggal 14 juni 2022 selama 2 jam latihan (2 x 45 menit). Sedangkan pertemuan kedua dilaksanakan pada tanggal 16 juni 2022. Proses latihannya adalah sebagai berikut:

##### **1) Kegiatan Awal**

Kegiatan awal dimulai dengan mengabsen siswa, memotivasi, dan menyampaikan tujuan latihan. Kemudian mengorganisasikan siswa,

menyampaikan tujuan latihan dan menyampaikan prosedur latihan, atau langkah-langkahnya sebagai berikut:

- a) Memimpin pemanasan.
- b) Menjelaskan materi latihan
- c) Mendemonstrasikan materi latihan.

## 2) Kegiatan Inti

Latihan berjalan berjalan secara kelompok. Pertama-tama siswa dibagi menjadi 2 kelompok, dengan kelompok laki-laki dan perempuan sendiri-sendiri. Tindakan yang dilakukan pada siklus I ini adalah melaksanakan aktivitas latihan passing bawah berpasangan dengan keterampilan latihan yang terdiri dari:

### a) Pertemuan Pertama

- (1) Latihan teknik passing bawah bola voli tanpa bola. Pertama latihan genggam tangan yang benar kemudian dilanjut dengan posisi tubuh pada awalan, pada saat perkenaan bola dan gerakan akhir dalam gerakan passing bawah bola voli yang benar.
- (2) Latihan dengan memantulkan bola secara bergiliran. Pertama bola dilempar keatas sampai memantul ke tanah kemudian passing bola tersebut mengarah ke teman. Begitu seterusnya.
- (3) Latihan dengan memantulkan bola dengan menyebut nama. Pertama bola dilempar keatas sampai memantul ke tanah kemudian passing bola tersebut mengarah ke teman Yang terlebih dahulu disebutkan namanya, sehingga masing-masing siswa harus dalam kondisi siap menerima. Begitu seterusnya.

### b) Pertemuan Kedua

- (1) Latihan dengan memantulkan bola berotasi ke belakang. Satu kelompok dibagi menjadi 2 banjar saling berhadapan. Kemudian lakukan teknik latihan dengan memantulkan bola terlebih dahulu kemudian passing diarahkan ke teman di seberangnya. Setelah melakukan kemudian berpindah ke berisan paling belakang, begitu seterusnya.

- (2) Latihan dengan semua siswa dibagi menjadi dua banjar saling berhadapan. Kemudian salah satu siswa melempar bola ke arah teman seberangnya untuk dilakukan passing kembali yang diarahkan ke teman di seberangnya. Dengan dilakukan oleh siswa yang berhadapan tepat di depannya. Latihan ini sekaligus menjadi penilaian perbandingan hasil evaluasi siklus 1 dengan kondisi awal, peneliti dan pendamping yaitu guru pjok melakukan pengamatan pada saat latihan inii.
- (3) Selesai kegiatan dilanjutkan dengan evaluasi kemudian pendinginan. Usai pendinginan siswa dibariskan, berhitung, dipimpin berdo'a, dan dibubarkan. Pada tahap akhir guru menjelaskan tentang kesalahan-kesalahan yang dilakukan siswa dan memberikn pujian pada siswa sebagai motivasi. Dengan penjelasan guru diharapkan siswa mampu mengurangi kesalahan-kesalahan pada pertemuan berikutnya. Akhir dari kegiatan ini adalah evaluasi. Hasil evaluasi siklus 1 dibandingkan dengan kondisi awal. Diharapkan nilai siklus 1 lebih baik jika dibandingkan dengan kondisi awal.

Berdasarkan hasil evaluasi pada siklus I, kemampuan siswa dalam melakukan passing bawah berpasangan mengalami peningkatan presentase nilai dari hasil latihan siswa pada kondisi awal, dengan latihan passing bawah bawah berpasangan salah satu siswa melempar bola menunjukkan bahwa dari 16 siswa baru 2 siswa (12%) yang mencapai kriteria yang ditetapkan dengan dilakukan 4 kali test passing dan berhasil semua dengan kriteria skor 4 (sangat baik). 7 siswa (44%) juga belum mencapai kriteria yang diharapkan dengan mendapat nilai skor 3 (baik) dengan berhasil melakuka 3 kali passing dalam 4 kali tes, dan ada sebanyak 4 siswa (25%) pula yang mendapatkan nilai 2 (cukup) dengan berhasil melakukan 2 kali pasising dari 4 kali tes. 2 siswa (12%) siswa mendapat skor 1 dalam artian kurang dengan berhasil melakukan 1 kali passing dari 4 kali tes. 1 siswa lainnya mendapatkan nilai 0 (7%) dengan

tidak berhasil melakukan passing dari 4 kali tes. dengan jumlah skor akhir kelas yaitu 39 dan nilai rata-rata dari 16 siswa 60,9%.

Dari hasil pengamatan dapat dilihat dari 16 siswa ada 2 siswa berhasil melakukan 4 kali tes, 7 siswa melakukan 3 kali tes berhasil dan satu kali gagal, 4 siswa melakukan 2 kali berhasil dalam 4 kali tes, ada 2 siswa juga berhasil melakukan 1 kali tes berhasil dalam 4 kali tes, dan 1 siswa tidak dapat melakukan passing dengan gagal melakukan 4 kali tes. Hasil pengamatan peneliti dan guru pjok membandingkan hasil unjuk kerja pada kondisi awal dengan hasil unjuk kerja pada Siklus I menunjukkan adanya peningkatan. Dari 16 siswa SMKN 1 Gending yang mencapai kriteria (KKM) pada kondisi awal sejumlah 7 siswa menjadi 9 pada siklus I. Sedangkan siswa yang belum mencapai kriteria (KKM) sejumlah 9 siswa menjadi 6 siswa pada siklus I.

## **Siklus II**

### **a. Perencanaan (*Planning*)**

Berdasarkan refleksi yang telah dilakukan oleh peneliti dan kolaborator telah ditemukan kekurangan proses latihan pada siklus 1 yaitu: perhatian atau fokus belum maksimal, motivasi atau keinginan belum maksimal, dan keaktifan (banyak bergerak) juga belum maksimal sehingga secara keseluruhan proses latihan belum bisa mencapai target yang diharapkan. Berdasarkan hasil evaluasi tes unjuk kerja pada siklus 1, jumlah siswa yang mendapat nilai sesuai dengan KKM baru 9 siswa dengan mendapat nilai 3 (baik) dan 4 (sangat baik). sementara target ketuntasan klasikal yang harus dicapai adalah 70%. Sedangkan siswa yang belum mencapai KKM berjumlah 7 siswa. Berdasarkan dari permasalahan yang ditemukan, kemudian penulis bersama guru pjok, merencanakan tindakan, yang bertujuan untuk mengatasi permasalahan tersebut, serta hal-hal yang harus dilakukan dalam kegiatan latihan. Melalui diskusi antara peneliti dengan guru pjok dicapai kesepakatan untuk mencapai target perlu melakukan latihan dilanjutkan pada siklus 2 dengan pengaruh passing bawah berpasangan keterampilan passing bawah bola voli. Hal itu dilakukan agar anak lebih termotivasi untuk

melakukan gerakan bola voli terutama gerakan passing bawah yang menjadi fokus dari penelitian.

#### b. Pelaksanaan Tindakan (*Action*)

##### 1) Kegiatan Awal.

Kegiatan awal peneliti menyiapkan sarana dan prasarana yang dibutuhkan seperti: lapangan bola voli, bola voli, serta lembar observasi. Menjelaskan materi dan memberikan motivasi serta mengecek kesiapan siswa.

##### 2) Kegiatan Inti

Pembelajaran berjalan berjalan secara berkelompok. Tindakan yang dilakukan pada siklus II ini adalah melaksanakan aktivitas pembelajaran passing bawah bola voli dengan menggunakan metode pembelajaran kooperatif yang merupakan kelanjutan dari siklus I, yang terdiri dari:

#### a) Pertemuan Pertama

- (1) Latihan dengan cara melambungkan bola. Satu anak berada di tengah yang lainnya berada di samping membentuk lingkaran atau persegi, kemudian tugas siswa yang berada di tengah yaitu melambungkan bola menuju siswa lain kemudian passing ke arah siswa yang di tengah kembali, begitu seterusnya dan bergantian siswa yang berada di tengah.
- (2) Latihan sama dengan point (a) hanya saja ditambahkan variasi dengan menyebutkan nama secara cepat agar semua siswa siap untuk melakukan gerakan passing bawah bola voli.
- (3) Latihan sama dengan point (a) atau (b) hanya saja ditambahkan dengan 2 kali sentuhan bola yaitu yang pertama mengarah ke atas kemudian yang kedua mengarah kepada teman yang berada di tengah.

#### b) Pertemuan Kedua

- (1) Latihan dengan cara melambungkan bola terlebih dahulu kemudian passing 1 kali sentuhan lalu berotasi ke seberang. Satu kelompok dibagi menjadi dua banjar berhadapan.

(2) Latihan dengan cara melambungkan bola terlebih dahulu kemudian passing 2 kali sentuhan (ke atas lalu ke depan) lalu berotasi ke seberang. Satu kelompok dibagi menjadi dua banjar berhadapan. Setelah itu latihan dengan semua siswa dibagi menjadi dua banjar saling berhadapan. Kemudian salah satu siswa melempar bola ke arah teman seberangnya untuk dilakukan passing kembali yang diarahkan ke teman di seberangnya. Dengan dilakukan oleh siswa yang berhadapan tepat di depannya. Latihan ini sekaligus menjadi penilaian perbandingan hasil evaluasi siklus 1 dengan siklus 2, peneliti dan pendamping yaitu guru pjok melakukan pengamatan pada latihan ini.

### 3) Kegiatan Akhir

Selesai kegiatan dilanjutkan dengan evaluasi kemudian siswa diberi pendinginan dengan cara duduk melingkar rileks sambil mendengarkan penjelasan guru. Usai pendinginan siswa dibariskan, berhitung, dipimpin berdo'a, dan dibubarkan untuk bersiap pelajaran selanjutnya. Berdasarkan hasil evaluasi pada siklus 2, kemampuan siswa dalam melakukan passing bawah berpasangan mengalami peningkatan presentase nilai dari hasil latihan siswa pada siklus 1, dengan latihan passing bawah bawah berpasangan salah satu siswa melempar bola menunjukkan bahwa dari 16 siswa 6 siswa (38%) yang mencapai kriteria yang ditetapkan dengan dilakukan 4 kali test passing dan berhasil semua dengan kriteria skor 4 (sangat baik). 4 siswa (25%) juga belum mencapai kriteria yang diharapkan dengan mendapat nilai skor 3 (baik) dengan berhasil melakukan 3 kali passing dalam 4 kali tes, dan ada sebanyak 4 siswa (25%) pula yang mendapatkan nilai 2 (cukup) dengan berhasil melakukan 2 kali passing dari 4 kali tes. 2 siswa (12%) siswa mendapat skor 1 dalam artian kurang dengan berhasil melakukan 1 kali passing dari 4 kali tes. dengan jumlah skor akhir kelas yaitu 46 dan nilai rata-rata dari 16 siswa 71,8% . Dari hasil pengamatan dapat dilihat dari 16 siswa ada 6 siswa berhasil melakukan 4 kali tes, 4 siswa melakukan 3 kali tes berhasil dan

satu kali gagal, 4 siswa melakukan 2 kali berhasil dalam 4 kali tes, ada 2 siswa juga berhasil melakukan 1 kali tes berhasil dalam 4 kali tes. Hasil pengamatan peneliti dan guru pjok membandingkan hasil unjuk kerja pada kondisi awal dengan hasil unjuk kerja pada Siklus I menunjukkan adanya peningkatan. Dari 16 siswa SMKN 1 Gending yang mencapai kriteria (KKM) pada siklus 1 sejumlah 9 siswa menjadi tetap 9 pada siklus II, dengan dibedakan pada siklus II siswa yang mendapatkan nilai 4 (sangat baik) berjumlah 6 siswa lebih banyak daripada siklus I dengan berjumlah 2 siswa.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil observasi dan penelitian, pembahasan dan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa pengaruh latihan passing bawah berpasangan terhadap keterampilan passing bawah di SMKN 1 Gending selama 2 siklus dengan melakukan beberapa model latihan berbeda di setiap pertemuannya meningkatkan ketrampilan siswa dalam melakukan passing bawah berpasangan dengan salah satu acuan untuk penilaian peneliti menggunakan salah satu model latihan tertentu untuk mengetahui hasil pengamatan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto. 2000. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta
- Babadu, J.S dan Zain. 2001. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 2001), h. 131.
- Beutelstahl, D. (2009). *Belajar Bola Voli*. Bandung: Pioner Jaya.
- Ida Bagus Wiguna. (2017). *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik*. Depok: PT ] Rajagrafindo Persabda.
- Harsono. 2015. *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosda karya
- John M. Echols dan Hassan Shadily, *Kamus Inggris Indonesia; An English-Indonesian Dictionary* (Cet. XX; Jakarta: PT. Gramedia, 1992), h. 227.
- M. Yunus. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta : Depdikbud

- Moh. Uzer Usman dan Lilis Setyowati, *Upaya Optimalisasi Kegiatan Belajar Mengajar* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 1993), h. 22.
- Muthohir, T.C.dkk. (2013). *Permainan Bola Voli*. Surabaya: Graha Pustaka Media Utama.
- Nuril Ahmadi. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta : Era Pustaka Utama
- PBVSJ. (2002). *Bola voli*. Diakses dari <http://id.wikipedia.org/wiki/bolavoli>. Pada tanggal 15 Mei 2022. Alfabeta
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistik*. Bandung: tarsito.
- Suharno HP. 1981. *Metodik Melatih Permainan Bola Volley*. Yogyakarta: FPOK IKIP
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT .Rineka Cipta.
- Sukma, A. (2016). *Peraturan Permainan Bolavoli*. Jakarta.
- Sutrisno Hadi. 2000. *Statistik Jilid I*. Yogyakarta : Andi Offset
- Syaffrudin. 2004. *Permainan Bola Voli: training, teknik, taktik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Univesitas Negeri Padang.
- Teguh Susanto. (2016). *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta: (KDT)
- Viera Barbara.L and Bonnie Ferguson. 2004. *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta : PT.Raja Grafindo
- Wijaya, R. (2008). *Bolavoli*. Jakarta: Ganeca Exact.