

Efforts to Improve Lower Passing Results in Volleyball Through Push-Up Practices and Lower Passing Practices

Benedikta Hari Werang¹⁾, Ary Artanty²⁾, Dimas Arif Prasetya³⁾,
Alfian Yahya⁴⁾

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Ilmu Eksakta Dan Keolahragaan, IKIP Budi Utomo

ABSTRACT

Underpassing is a way for volleyball players to pass the ball to a partner by hitting or taking the hand down. The importance of deep underpassing Volleyball game requires every player to be able to master it well, including students who study it. Therefore, the teacher must design a good training program, which can make students feel happy and not bored in practicing. One way is to apply push-up physical exercises and lower passing technique exercises. This study aims to: (1) describe efforts to improve the results of underhand passing in volleyball through push-up exercises and underhand passing exercises for class VIII students at SMPN Satap Watanhura, (2) find out whether or not push-up exercises and underhand passing exercises can improve volleyball underpassing results in class VIII students at SMPN Satap Watanhura.

Keywords: Lower Passing, Volleyball, Push-Up

Upaya Meningkatkan Hasil *Passing* Bawah Bola Voli Melalui Latihan *Push-Up* dan Latihan *Passing* Bawah

ABSTRAK

*Passing bawah merupakan cara pemain bola voli dalam mengoper bola ke rekan dengan pukulan atau pengambilan tangan ke bawah. Pentingnya *passing* bawah dalam permainan bola voli menuntut setiap pemain mampu menguasainya dengan baik, tidak terkecuali bagi siswa yang mempelajarinya. Oleh karena itu, maka guru harus merancang program latihan yang baik, yang bisa membuat siswa merasa senang dan tidak bosan dalam berlatih. Salah satu caranya adalah dengan menerapkan latihan fisik *push-up* dan latihan teknik *passing* bawah. Penelitian ini bertujuan untuk: (1) mendeskripsikan upaya meningkatkan hasil *passing* bawah bola voli melalui latihan *push-up* dan latihan *passing* bawah pada siswa kelas VIII di SMPN Satap Watanhura, (2) mengetahui dapat tidaknya latihan *push-up* dan latihan *passing* bawah meningkatkan hasil *passing* bawah bola voli pada siswa kelas VIII di SMPN Satap Watanhura.*

Kata Kunci : *Passing* Bawah, Bola Voli, *Push-Up*.

Correspondence author: Ary Artanti, IKIP Budi Utomo, Indonesia.

Email: arryartanty@gmail.com



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

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah bagian dari upaya dalam meningkatkan kemampuan dalam berfikir dan meningkatkan keterampilan pada peserta didik dalam kegiatan belajar, agar para peserta didik mempunyai skill dalam kehidupan bersosialisasi dan bermasyarakat (Atsani, 2020).

Pendidikan juga bertujuan dalam mewujudkan keinginan dan harapan manusia secara mutlak dengan memiliki kehidupan yang sesuai dengan kodratnya. Kehidupan yang sesuai dengan kodratnya melalui aspek, duniawi, akhirat, bersosial, beramal, beriman, berilmu dalam mencukupi kebahagiaan dunia akhirat. (Firman, 2018).

Tujuan ini harmonis dengan fungsi dan tujuan Pendidikan Nasional. UU Sistem Nasional Pendidikan No 20 tahun 2003 menerangkan bahwa pembukaan Undang- Undang Dasar Negara Republik Indonesia tahun 1945 mengamantkan Pemerintah mengusahakan dan menyelenggarakan satu system Pendidikan Nasional yang meningkatkan keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa serta akhlak mulia dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa yang diatur dengan Undang – Undang”. (Habe & AHIRUDDIN, 2017).

Proses Pendidikan di dalam ruang lingkup sekolah selalu ada Mata Pelajaran wajib untuk Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan memanfaatkan kegiatan jasmani secara sistematis, yang bertujuan dalam meningkatkan masing-masing siswa secara aktif dalam berpikir, afektif, kognitif, social dan emosional (Habe & AHIRUDDIN, 2017).

Dalam (Sriyatin et al., 2018) menurut Seaton “Pendidikan Jasmani adalah suatu jenis Pendidikan yang memberikan perhatian pada pengajaran pengetahuan, sikap dan keterampilan gerak manusia”. Pendidikan jasmani mempunyai keunikan dibandingkan dengan Pendidikan yang lainnya, yang mengembangkan bakat kemampuan dan potensi siswa dalam aktifitas fisik.

Pendidikan jasmani merupakan kegiatan dalam meningkatkan kebugaran jasmani, akan tetapi juga meningkatkan aktifitas dalam gerak

yang berarti bagi para siswa.(F. N. Hidayah & Alsaudi, 2021). Pendidikan jasmani dalam permainan bola besar seperti halnya permainan bola voli, maka para peserta didik diberikan materi dan praktek tentang cara melakukan Teknik dasar dalam permainan bola voly, sehingga peserta didik mampu dalam melakukan game.

Permainan bola voly yang biasa pada umumnya dilakukan dalam permainan beregu, 1 regu terdapat 6 orang pemain, di dalam permainan bola voly Teknik passing, Service, smash, block sangatlah di perlukan dan wajib dikuasai oleh setiap pemain. (Saputra & Gusniar, 2019). Teknik passing bawah bola voli disini sangat diperlukan, karena dari Teknik passing dapat menentukan perolehan gol atau poin, mengingat kami peneliti akan meneliti untuk meningkatkan passing bawah dengan Latihan push – up pada pemain bola voli, maka kami memberikan latihan push-up untuk hasil kemampuan passing bawah yang lebih meningkat.

Latihan kekuatan otot lengan melalui *push-up* sangat penting bagi para siswa yang mempelajari permainan bola voli, karena keterampilan siswa memperagakan teknik *passing* bawah bola voli salah satunya ditentukan oleh kekuatan otot-otot lengannya. Hal itu menjelaskan betapa pentingnya kekuatan otot-otot lengan yang dimiliki oleh siswa, karena dapat menunjang kualitas dan keberhasilannya mempraktikkan *passing* bawah dalam permainan bola voli (J et al., 2022).

Latihan adalah suatu bentuk kegiatan yang dilakukan secara terus menerus dan berulang dengan sesuai jadwal yang ditentukan setiap minggunya, agar mendapatkan hasil yang baik dan hasil yang maksimal dalam sebuah latihan tersebut (Bete, 2020).

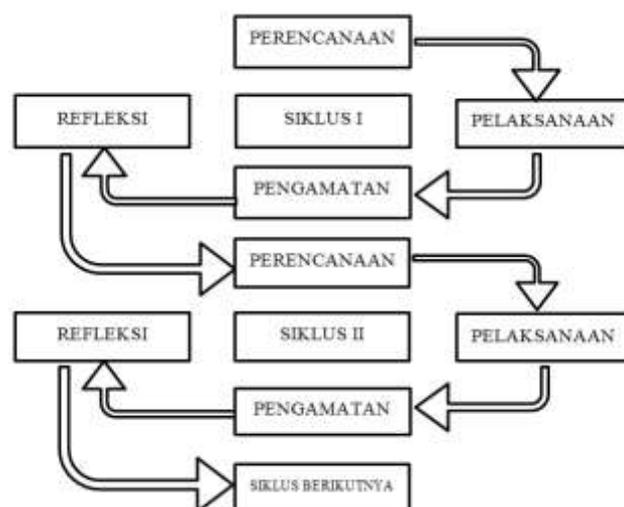
Latihan push-up ialah suatu bentuk Gerakan dengan melakukan posisi tengkurap dengan posisi kaki lurus, telapak tangan dan ujung jari kaki sebagai tumpuan menempel kelantai, dengan posisi siku tangan ditekuk, pandangan mata kedepan dan kemudian melakukan Gerakan pengulangan naik turun secara bersamaan posisi badan tidak boleh melengkung saat dinaikkan maupun di turunkan dalam posisi pengulangan. (Saputra & Gusniar, 2019).

Dampak yang dihasilkan dari Latihan push-up secara rutin disiplin dan terprogram, maka akan membentuk otot bagian atas lengan menjadi lebih kuat dan menambah endurance (Rustiawan & Rohendi, 2021).

Meningkatkan hasil kemampuan passing tidak hanya dibutuhkan pada Latihan push-up dan Latihan passing, akan tetapi motivasi sangat diperlukan dalam suatu latihan, dalam Latihan mereka harus mempunyai target agar lebih termotivasi. Motivasi ialah suatu bentuk pressure terhadap kemampuan fisik, dan mental, sehingga akan terbentuk motivasi bagi pemain untuk mengupayakan kemampuannya dalam berlatih dan bermain agar mendapatkan hasil yang maksimal di pertandingan (Sukardi, 2022).

METODE

Penelitian ini dilakukan menggunakan rancangan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Hal ini dikarenakan peneliti berupaya meningkatkan hasil *passing* bawah bola voli melalui latihan *push-up* dan latihan *passing* bawah pada siswa kelas VIII di SMPN Satap Watanhura Tahun Pelajaran 2021/2022, (F. N. Hidayah & Alsaudi, 2021). menyatakan bahwa “Penelitian Tindakan Kelas (PTK) termasuk jenis penelitian kualitatif, sehingga analisis datanya bersifat siklus” (A. A. F. Hidayah et al., 2020).



Gambar 1. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) model Hopkins (Detik.Pendidikan)

HASIL

Hasil penelitian ini memaparkan data hasil tes *passing* bawah bola voli siswa pada setiap siklus, yang dievaluasi melalui tes praktik *passing* bawah secara berpasangan di setiap akhir siklus. Hasil penelitian ini juga memaparkan proses pembelajaran *passing* bawah dalam permainan bola voli melalui latihan *push-up* dan latihan *passing* bawah, baik di siklus 1 maupun siklus 2.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar *passing* bawah bola voli siswa melalui latihan *push-up* dan latihan *passing* bawah. Peneliti berupaya mencapai target penelitian itu dengan cara menerapkan pembelajaran melalui model siklus belajar. Pada siklus 1, peneliti menerapkan latihan fisik *push-up* kepada siswa, tujuannya yaitu untuk melatih kekuatan otot-otot lengan dan bahu siswa sehingga bisa berkontribusi dalam meningkatkan hasil belajar *passing* bawah mereka.

Latihan *push-up* diberikan dengan memperhatikan porsi atau beban latihan yakni bebannya semakin ditingkatkan. Tahap awal latihan *push-up* dilakukan 5 set, waktu latihan untuk setiap setnya adalah 30 detik tanpa henti, sedangkan waktu istirahat diberikan di antara set selama 1 menit. Tahap berikutnya, *push-up* dilakukan sebanyak 7 set, waktu latihan untuk setiap setnya adalah 60 detik tanpa henti. Adapun waktu istirahat diberikan di antara set selama 2 menit.

Pada siklus 2, peneliti merubah variasi latihan menjadi variasi latihan teknik yakni latihan teknik *passing* bawah berpasangan dan latihan teknik *passing* bawah ke dinding. Kedua variasi latihan itu merupakan bentuk-bentuk latihan teknik *passing* bawah, tujuannya yaitu untuk melatih penguasaan atau keterampilan *passing* bawah serta melatih akurasi/ ketepatan *passing* bawah siswa. Selain itu, variasi latihan itu bertujuan untuk menghindari sesuatu yang monoton agar siswa tidak cepat bosan atau jenuh saat berlatih.

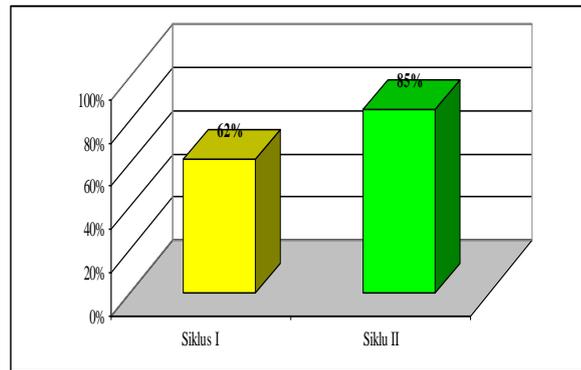
Uraian di atas menjelaskan bahwa salah satu penekanan penelitian tindakan kelas ini adalah adanya variasi dari model latihan yang diterapkan kepada siswa. Variasi latihan ini sangat penting dengan tujuan

untuk mengurangi kejenuhan siswa sehingga dengan adanya variasi latihan tersebut maka mereka akan semakin bersemangat saat berlatih, yang akhirnya akan mempengaruhi hasil belajarnya menjadi semakin baik.

Pemberian variasi dalam program latihan pada penelitian ini tampak dalam pelaksanaan latihan teknik *passing* bawah. Variasi latihan teknik *passing* bawah berpasangan dapat melatih akurasi operan bola dan kekuatan otot lengan secara bersamaan. Variasi latihan yang kedua yaitu variasi latihan teknik *passing* bawah ke dinding juga dapat melatih akurasi operan bola dan kekuatan otot lengan secara bersamaan.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dikemukakan bahwa ada dua aspek yang dilatih dari siswa yaitu aspek fisik kekuatan otot lengan (melalui latihan *push-up*) dan aspek akurasi *passing* (melalui latihan *passing* bawah berpasangan dan *passing* bawah ke dinding). Kedua variasi latihan itu sangat membantu siswa dalam mencapai keberhasilan saat melakukan *passing* bawah bola voli, karena mereka terlatih secara fisik dan tekniknya.

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas berupa kegiatan pembelajaran PJOK pada materi permainan bola voli (teknik dasar *passing* bawah) melalui latihan fisik *push-up* dan latihan teknik *passing* bawah pada siswa kelas VIII di SMPN Satap Watanhura seperti yang diuraikan di atas, maka peneliti dapat merefleksikan bahwa kegiatan pembelajaran tersebut telah dapat dilakukan dengan baik, yang terbukti mampu meningkatkan hasil belajar *passing* bawah bola voli siswa kelas VIII SMPN Satap Watanhura. Selengkapnya, Gambar di bawah ini dapat menjelaskan perbandingan persentase ketuntasan klasikal kelas VIII SMPN Satap Watanhura ditinjau dari hasil belajar *passing* bawah bola voli siswa, baik pada siklus 1 maupun siklus 2.



Gambar 2. Perbandingan persentase ketuntasan klasikal (siklus 1 dan siklus 2)
(Sumber: Data diolah, 2022)

PEMBAHASAN

Persentase siswa kelas VIII di SMPN Satap Watanhura yang tuntas (nilai tes *passing* bawah secara berpasangan ≥ 75) pada siklus 1 hanya 62%. Namun demikian, persentase tersebut mengalami peningkatan menjadi 85% pada siklus 2. Hal ini menjelaskan bahwa persentase siswa kelas VIII di SMPN Satap Watanhura yang tuntas semakin meningkat dari siklus 1 ke siklus 2 setelah siswa diberi tindakan berupa kegiatan pembelajaran permainan bola voli (teknik dasar *passing* bawah) melalui latihan fisik *push-up* dan latihan teknik *passing* bawah selama dua siklus.

Latihan fisik *push-up* tidak begitu signifikan dalam hasil kemampuan teknik *passing* bawah menurut (Kurniawan et al., 2022). Pada uraian hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan fisik *push-up* dan latihan teknik merupakan dua jenis latihan yang memiliki kontribusi besar bagi perkembangan hasil belajar *passing* bawah bola voli siswa. Latihan teknik menentukan keberhasilan pemain bola voli saat melakukan *passing* bawah. Latihan *passing* bawah berpasangan merupakan model latihan keterampilan *passing* bawah bola voli yang dilakukan dengan cara berpasangan dengan teman (Rahmat & Wahidi, 2018). Latihan *passing* bawah dipantulkan ke dinding atau tembok dapat mensiasati saat latihan dirumah tanpa adanya teman, dengan memberikan garis lurus di dinding atau kotak, dan diarahkan tepat pada sasaran kotak atau atas garis (Pelamonia et al., 2021). Kedua variasi latihan teknik *passing* bawah

bertujuan untuk melatih keterampilan dan ketepatan melakukan *passing* bawah bola voli (Muhaimin & Yusuf, 2018). Selain itu, variasi latihan teknik *passing* bawah itu dapat menghindarkan siswa dari perasaan jenuh atau bosan sehingga tetap antusias dalam mempelajari materi teknik *passing* bawah bola voli. Melalui penerapan latihan fisik *push-up* dan latihan teknik *passing* bawah maka hasil belajar *passing* bawah bola voli siswa mengalami peningkatan. Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan latihan *push-up* dan latihan *passing* bawah dapat meningkatkan hasil *passing* bawah bola voli pada siswa kelas VIII SMPN Satap Watanhura Tahun Pelajaran 2021/2022.

SIMPULAN

Hasil analisis data dan upaya yang dilakukan untuk meningkatkan hasil *passing* bawah bola voli melalui latihan *push-up* dan latihan *passing* bawah pada siswa kelas VIII di SMPN Satap Watanhura Tahun Pelajaran 2021/2022 dengan cara menerapkan pembelajaran dalam dua siklus. Siklus 1 menerapkan latihan *push-up* untuk melatih kekuatan otot-otot lengan siswa agar pukulan *passing* bawah mereka semakin bertenaga. Siklus 2 menerapkan latihan teknik *passing* bawah dengan variasi *passing* bawah berpasangan dan *passing* bawah ke dinding guna melatih akurasi *passing* bawah siswa. Dengan demikian, maka ada dua aspek yang dilatih dari siswa yaitu aspek fisik kekuatan otot lengan (melalui latihan *push-up*) dan aspek akurasi *passing* (melalui latihan *passing* bawah berpasangan dan *passing* bawah ke dinding). Persentase siswa kelas VIII di SMPN Satap Watanhura Tahun Pelajaran 2021/2022 yang tuntas belajar (nilai akhir tes *passing* bawah ≥ 75) pada siklus 1 hanya 62%. Namun, persentase ketuntasan belajar siswa meningkat menjadi 85% pada siklus 2. Hal ini menjelaskan bahwa persentase siswa yang tuntas semakin meningkat setelah mereka diberi tindakan berupa pembelajaran *passing* bawah melalui latihan *push-up* dan latihan teknik *passing* bawah. Dengan demikian, maka dapat disimpulkan penerapan latihan *push-up* dan latihan

passing bawah dapat meningkatkan hasil *passing* bawah bola voli pada siswa kelas VIII SMPN Satap Watanhura Tahun Pelajaran 2021/2022.

DAFTAR PUSTAKA

- Atsani, M. R. (2020). Meningkatkan kemampuan passing bawah bolavoli menggunakan metode bermain. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(2), 88–96. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(2\).5592](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(2).5592)
- Bete, D. E. T. (2020). Pengaruh Latihan Push-Up Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Lengan pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli di SMPK Nurobo. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 3(2), 93–101. <http://ejournal.upg45ntt.ac.id/index.php/ciencias/index>
- Firman, F. (2018). Pengaruh Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Terhadap Pembinaan Karakter Siswa. *Sport Science*, 18(2), 55–62. <https://doi.org/10.24036/jss.v18i2.17>
- Habe, H., & Ahiruddin, A. (2017). Sistem Pendidikan Nasional. *Ekombis Sains: Jurnal Ekonomi, Keuangan Dan Bisnis*, 2(1), 39–45. <https://doi.org/10.24967/ekombis.v2i1.48>
- Hidayah, A. A. F., Adawiyah, R. Al, & Mahanani, P. A. R. (2020). Efektivitas Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19: *Sosial: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 21(2), 53–56. <https://doi.org/10.36490/value.v2i1.177>
- Hidayah, F. N., & Alsaudi, A. T. B. D. (2021). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli dengan Metode Latihan Berpasangan. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara II*, 70–75.
- J, A., Syafrial, & Defliyanto. (2022). PENGARUH LATIHAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN TEMBAKAN HUKUMAN (FREE THROW) DALAM BOLA BASKET PUTRA CLUB BASKET TUNAS PENDAHULUAN Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat terkenal di kalangan dunia . Olahraga ini juga bany. *Sport Gymnastics*, 3(1), 120–129. <https://doi.org/10.33369/gymnastics>
- Kurniawan, A., Sudirman, R., & Aryadi, D. (2022). *PENGARUH LATIHAN PUSH UP TERHADAP TEKNIK DASAR PASSING BAWAH PADA PERMAINAN BOLA VOLI DI EKSTRAKULIKULER SMP NEGERI 1 CIBADAK*. 5(2), 41–52.

- Muhaimin, A., & Yusuf, P. M. (2018). Pengaruh Latihan Passing Bawah Menggunakan Sasaran Tembok (Wall Bounce) Dan Passing Berpasangan Menggunakan Tali Terhadap Kemampuan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Klub Putra Montong Baan Lombok Timur Tahun 2019. *JUPE : Jurnal Pendidikan Mandala*, 4(4), 128–132. <https://doi.org/10.36312/jupe.v4i4.898>
- Pelamonia, S. P., Dinding, M., Sasaran, D., & Lurus, G. (2021). Pengaruh Latihan Passing Bawah Menggunakan Media Dinding dengan Memakai Sasaran Garis Lurus Terhadap Kemampuan Passing Bawah. *Creating Productive and Upcoming Sport Education Profesional Hmzwadi University*, 4(2), 140–148.
- Rahmat, D., & Wahidi, R. (2018). Metode latihan passing bawah bola voli pada siswa sekolah menengah pertama. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 3(2), 96.
- Rustiawan, H. R., & Rohendi, A. (2021). Dampak Latihan Push-up Bola Bergulir dan Push-up Tubing Pada Hasil Peningkatan Daya Tahan Otot Lengan. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, 6(1), 74. <https://doi.org/10.26740/jossae.v6n1.p74-86>
- Saputra, D. I. M., & Gusniar, G. (2019). Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli melalui Bermain Melempar Bola. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 3(1), 64–73. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i1.862>
- Sriyatin, S., Sucipto, A., & Sulikan, S. (2018). Peningkatan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Melalui Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw Siswa Sdn Sambigede 03 Sumberpucung Malang. *JP.JOK (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 1(2), 80–91. <https://doi.org/10.33503/jpjok.v1i2.169>
- Sukardi, S. (2022). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan (PJOK) Materi Permainan Bulu Tangkis melalui Penerapan Model Pembelajaran Langsung. *Jurnal Inovasi, Evaluasi Dan Pengembangan Pembelajaran (JIEPP)*, 2(1), 20–26. <https://doi.org/10.54371/jiepp.v2i1.134>