

MENINGKATKAN KETERAMPILAN *PASSING* BAWAH BOLA VOLI MENGUNAKAN PERMAINAN 4 ON 4 PADA SISWA SEKOLAH DASAR

Salam Abadi

SDIT Nusintama Lab School Cirebon

Email: salamabaditea@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masih rendahnya keterampilan *passing* bawah bola voli peserta didik kelas 6 di SDIT Nusintama Lab School Cirebon. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan apakah permainan 4 on 4 dapat meningkatkan keterampilan *passing* bawah bola voli pada siswa kelas 6 SDIT Nusintama Lab School Cirebon. Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*classroom action research*) yang dilakukan secara kolaboratif dan partisipatif. Desain penelitian ini menggunakan Model Kurt Lewin dalam 2 siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan & observasi, dan refleksi. Sampel penelitian meliputi siswa kelas 6 yang berjumlah 35 siswa di SDIT Nusintama Lab School Cirebon. Fokus penelitian adalah meningkatkan keterampilan *passing* bawah. Teknik pengumpulan data melalui tes perbuatan. Teknik analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif dan kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Keterampilan *Passing* Bawah Bola voli Menggunakan Permainan 4 On 4 Untuk Siswa Kelas 6 SDIT Nusintama Lab School Cirebon mengalami peningkatan, yaitu dari Hasil tes siklus I diperoleh sebanyak 10 siswa (32,26%) tuntas belajar, dan 21 siswa atau 67,74% belum tuntas belajar. Kemudian pada hasil tes siklus II menunjukkan 29 siswa (93,55%) tuntas belajar dan 2 siswa atau 6,45% belum tuntas belajar. Berdasarkan hasil rerata yang diperoleh tersebut dapat dikatakan terjadi peningkatan 20,18% pada siklus II dari siklus I. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan permainan 4 on 4 dapat meningkatkan proses pembelajaran dan kemampuan *passing* bawah bola voli siswa kelas 6 SDIT Nusintama Lab School Cirebon.

Kata Kunci: *Passing Bawah, Permainan 4 on 4, Bola Voli*

Abstract

This research was motivated by the low level of volleyball passing skills of grade 6 students at SDIT Nusintama Lab School Cirebon. This research aims to determine whether the 4 on 4 game can improve volleyball passing skills in grade 6 students at SDIT Nusintama Lab School Cirebon. This research is classroom action research (*classroom action research*) which was carried out collaboratively and participatively. This research design uses the Kurt Lewin Model in 2 cycles consisting of planning, implementation & observation, and reflection. The research sample included 35 grade 6 students at SDIT Nusintama Lab School Cirebon. The focus of the research is improving downfield passing skills. Data collection techniques through action tests. Data analysis techniques were carried out descriptively qualitatively and quantitatively. The research results show that Under the Ball Passing Skills Volleyball Using the 4 On 4 Game for Class 6 Students at SDIT Nusintama Lab School Cirebon experienced an increase, namely from the first cycle test results, it was found that 10 students (32.26%) had completed studying, and 21 students or 67.74% had not completed studying. Then the results of the second cycle test showed that 29 students (93.55%) had completed their studies and 2 students or 6.45% had not yet completed their studies. Based on the average results obtained, it can be said that there was an increase of 20.18% in cycle II from cycle I. Thus it can be concluded that using the 4 on 4 game can improve the learning process and volleyball passing ability of grade 6 students at SDIT Nusintama Lab School Cirebon.

Keywords: *Bottom Passing, 4 on 4 Game, Volleyball*

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan pada hakekatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan *holistic* dan kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, dari pada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

Bila ditinjau dari per definisi, pendidikan jasmani diartikan berbagai ungkapan dan kalimat. Namun esensinya sama, yang disampaikan bermakna dan jelas, bahwa pendidikan jasmani memanfaatkan alat fisik untuk mengembangkan keutuhan manusi. Pendidikan jasmani ini karenanya harus menyebabkan perbaikan dalam pikiran dan tubuh yang mempengaruhi seluruh aspek dan jiwa kehidupan seseorang. Pendekatan holistik tubuh-jiwa ini termasuk pula penekanan pada ketiga domain pendidikan; psikomotor, kognitif dan afektif.

Menurut Kompetensi Inti-Kompetensi Dasar pendidikan jasmani untuk SD salah satunya sebagai berikut:

1. Kompetensi Inti
Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik
2. Kompetensi Dasar
Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.
3. Indikator Keberhasilan
Bermain bola besar dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.

Sutomo, dkk (2007: 37) mengatakan, sekolah memiliki misi mendidik siswanya agar dapat melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi, meningkatkan pengetahuan dan hubungan timbal balik dengan masyarakat.

Pada sekolah terkandung tugas untuk mengoptimalkan kemampuan siswa secara teoritis maupun praktik agar mereka dapat survive di era globalisasi dengan memanfaatkan peluang dan usaha atau keterampilan praktis yang dimilikinya sebagai hasil pembelajaran di sekolah.

Oleh karena itu, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan menjadi salah satu mata pelajaran yang diajarkan di sekolah dari jenjang pendidikan dasar sampai jenjang pendidikan menengah atas melalui fisik, selain itu pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan juga dapat membiasakan siswa untuk melakukan pola hidup sehat. Cabang olahraga yang menjadi salah satu materi yang diajarkan di Sekolah Dasar adalah bola voli. Bola voli merupakan cabang olahraga yang sudah tidak asing lagi bagi masyarakat di Indonesia, baik masyarakat perkotaan maupun masyarakat pedesaan karena untuk melakukan olahraga ini tidak membutuhkan biaya yang terlalu

banyak, sarana dan prasarana pun mudah didapatkan. Banyak masyarakat yang menyukai olahraga ini sehingga banyak pula masyarakat yang ingin mempelajari permainan bola voli ini secara lebih jauh. Sekolah merupakan salah satu tempat yang tepat untuk bisa belajar tentang permainan bola voli dengan teknik- teknik yang benar.

Teknik dasar diatas *passing* merupakan salah satu teknik yang penting dan fundamental dalam permainan bola voli. Bagi para pemula selain *servis*, *passing* bawah sangat menentukan jalannya permainan pada bola voli, oleh karena itu untuk pembelajaran bola voli di sekolah *passing* bawah adalah teknik terpenting yang harus dipelajari dan di kuasai dengan baik oleh peserta didik.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan di SDIT Nusintama Lab School Cirebon, dengan melakukan wawancara dan diskusi dengan salah satu guru penjasorkes, diperoleh informasi bahwa di SDIT Nusintama Lab School Cirebon minat siswa dalam mengikuti pelajaran penjasorkes masih kurang, dimana siswa lebih suka duduk-duduk atau bergurau sendiri, pada saat jam pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan khususnya *passing* bawah bola voli. Hanya beberapa siswa yang benar benar mengikuti pelajaran penjasorkes dengan baik dan sungguh-sungguh.

Oleh karena itu perlunya metode pembelajaran yang mampu memotivasi siswa untuk bergerak, salah satunya adalah metode pembelajaran *passing* bawah bola voli menggunakan permainan *4 on 4*. Dimana dengan permainan ini selain bertujuan untuk meningkatkan motivasi atau minat siswa dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes disekolah, yang pada akhirnya dengan adanya minat siswa tersebut diharapkan dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan *passing* bawah bola voli. Sehingga dengan diterapkannya modifikasi permainan tersebut dalam pembelajaran dapat menciptakan proses belajar mengajar yang menyenangkan dan tercapainya tujuan dari pembelajaran tersebut. Permainan *4 on 4* merupakan suatu modifikasi permainan bola voli yang diciptakan untuk menarik minat siswa dalam mengikuti pelajaran penjasorkes dan juga dapat membantu meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan *passing* bawah bola voli.

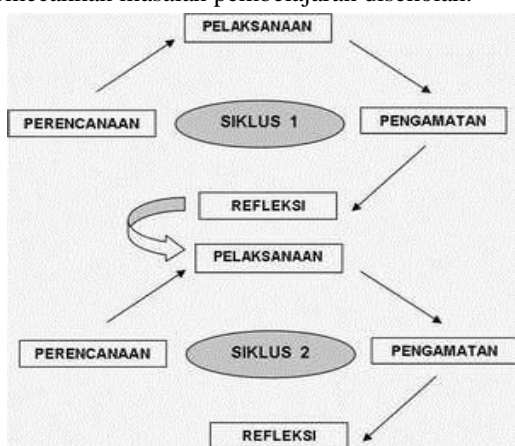
Bermain merupakan kegiatan yang dilakukan anak-anak untuk memperoleh kesenangan sebagai hiburan, sedangkan kegiatan orang dewasa dikategorikan sebagai rekreasi atau mengisi waktu luang. Menurut W.R.Smith yang dikutip oleh (Soemitro, 1992: 2) mengatakan bahwa, "bermain adalah dorongan langsung dari dalam dari setiap individu, yang bagi anak-anak merupakan pekerjaan, sedangkan bagi orang dewasa lebih dirasakan sebagai kegemaran".

4 on 4 merupakan permainan bola voli yang dimodifikasi sedemikian rupa dari jumlah pemain, ukuran lapangan, dan tinggi net, dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan *passing* bawah boalvoli. Selain itu juga agar siswa lebih aktif bergerak sehingga anak merasa gembira dan tertarik

untuk melakukan teknik yang paling mendasar dalam permainan bola voli ini.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*). Menurut Hopkins yang dikutip oleh Mansur Mustich (2011: 8) “Penelitian Tindakan Kelas adalah suatu bentuk kajian yang bersifat reflektif, yang dilakukan oleh pelaku tindakan untuk meningkatkan kemantapan rasional dari tindakan-tindakannya dalam melaksanakan tugas dan memperdalam pemahaman terhadap kondisi dalam praktik pembelajaran”. Penelitian tindakan kelas bertujuan untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas pembelajaran serta membantu memberdayakan guru dalam memecahkan masalah pembelajaran di sekolah.



Gambar 1. Model Gambar Kurt Lewin

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian Tindakan Kelas ini dilakukan di kelas 6 SDIT Nusintama Lab School Cirebon. Subyek penelitian pada penelitian tindakan kelas ini adalah siswa yang duduk di bangku kelas 6 yang berjumlah 35 siswa di SDIT Nusintama Lab School Cirebon. Dalam pelaksanaan penelitian tindakan kelas tentang Meningkatkan Keterampilan *Passing* Bawah bola voli Menggunakan Permainan *4 On 4* Untuk Siswa Kelas 6 SDIT Nusintama Lab School Cirebon, khususnya keterampilan dalam *passing* bawah.

Penelitian Tindakan Kelas meliputi 2 siklus yang terdiri dari siklus I dan siklus II. 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 tes yang berupa tingkat keterampilan gerak siswa yang diperoleh melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan dengan materi *passing* bawah dalam bola voli melalui permainan *4 on 4*. Hasil dari kedua siklus tersebut digunakan untuk mengetahui peningkatan ketuntasan belajar siswa dengan modifikasi permainan pada pembelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan materi

passing bawah bola voli siswa 6 SDIT Nusintama Lab School Cirebon.

Data yang diperoleh sebelum dan setelah dilaksanakan tindakan menunjukkan adanya peningkatan ketuntasan belajar siswa yang ditunjukkan dengan hasil keterampilan gerak siswa. Sebelum diterapkannya modifikasi media pada pembelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan materi *passing* bawah melalui permainan *4 on 4* diperoleh Hasil tes siklus I diperoleh sebanyak 10 siswa (32,26%) tuntas belajar, dan dan 21 siswa atau 67,74% belum tuntas belajar. Kemudian pada hasil tes siklus II menunjukkan 29 siswa (93,55%) tuntas belajar dan 2 siswa atau 6,45% belum tuntas belajar. Berdasarkan hasil rerata yang diperoleh tersebut dapat dikatakan terjadi peningkatan 20,18% pada siklus II dari siklus I.

Berdasarkan penelitian di atas menunjukkan bahwa dengan pengemasan pembelajaran yang disesuaikan dengan kemampuan dan tingkat kesulitan teknik dasar yang diajarkan akan mampu memberikan perubahan yang signifikan pada peningkatan keterampilan gerak siswa. Hal ini mengingat pada dewasa ini sebagian besar guru masih menerapkan pola pembelajaran yang kurang disukai oleh siswa. Di mana hanya dengan memberikan pembelajaran yang mengajarkan teknik dasar dengan metode driil atau mungkin langsung pada permainan aslinya. Dengan keadaan ini membuat permainan bola voli tidak dapat berjalan dengan baik dikarenakan siswa tidak memiliki kemampuan teknik dasar yang baik.

Pembelajaran yang dikemas dengan sedemikian rupa yang mampu memberikan kesempatan bagi siswa mengenali dirinya seberapa jauh penguasaan teknik dasarnya dan memberikan kesempatan siswa untuk memperbaiki ini akan memberikan peluang siswa untuk lebih memiliki teknik dasar yang baik. Dengan memberikan permainan yang dimodifikasi untuk memberikan kesempatan siswa berkembang dengan tahap-tahap sesuai dengan kemampuannya akan memberikan kontribusi yang positif. Hal ini dikarenakan keterampilan teknik dasar memiliki ketentuan tertentu agar dapat melakukan keterampilan yang baik. Secara khusus keterampilan *passing* bawah bola voli harus dikuasai dengan baik dengan kriteria hasil *passing* yang baik agar mudah diterima oleh toser.

Menurut Amung Ma'mun dan Yudha (2000: 70) pencapaian suatu keterampilan dipengaruhi oleh banyak faktor. Faktor tersebut dibedakan menjadi tiga hal yaitu (1) faktor proses belajar mengajar, (2) faktor Pribadi, dan (3) faktor situasional (lingkungan). Senada dengan pendapat tersebut menunjukkan bahwa kegiatan belajar mengajar harus diciptakan suasana yang baik agar guru dapat menyampaikan materi dengan mudah diterima oleh siswa. Selain agar mudah diterima oleh siswa guru harus mampu memberikan penyampaian materi dengan tahapan yang mudah disesuaikan dengan kemampuan yang dimiliki oleh siswa. Hal ini dikarenakan setiap siswa memiliki karakter dan tingkat keterampilan yang berbeda-beda sehingga harus mampu memberikan pembelajaran yang disesuaikan dengan kemampuan secara klasikal.

Tingkat kesulitan materi yang diajarkan juga akan mempengaruhi cepat lambatnya siswa dalam menguasai teknik tersebut sehingga guru harus mampu menjembatani keterbatasan tersebut. Disamping itu, lingkungan sekolah juga dapat mempengaruhi tingkat penguasaan siswa terhadap materi yang diajarkan. Hal ini seperti kualitas sarana dan prasarana yang dimiliki oleh sekolah.

Dengan memiliki sarana yang lengkap maka guru akan mudah untuk memberikan materi pembelajaran dengan mudah untuk memodifikasi permainan yang didukung oleh kelengkapan sarana yang dimiliki.

Secara khusus pemberian modifikasi permainan *4 on 4* dalam materi *passing* bawah bola voli akan memberikan kesempatan siswa untuk mampu bermain dengan tahap-tahap tingkat keterampilan yang dimiliki dan didukung dengan faktor kebersamaan sesama teman. Dengan adanya permainan akan membantu siswa untuk berkerja sama dalam permainan sehingga siswa yang masih belum memiliki keterampilan yang baik dibantu oleh teman setimnya untuk bermain dengan baik. Permainan ini akan membantu siswa secara teknik dan psikis siswa. Prinsip psikis adalah bermain dengan senang dan kerjasama yang baik (Suharno HP, 1981: 1-2). Pembelajaran yang senang dan kerjasama yang baik akan mengubah situasi yang menjenuhkan ke situasi yang menyenangkan sehingga siswa akan semakin semangat dalam pembelajaran.

Proses pembelajaran melalui permainan *4 on 4* ini bertujuan agar siswa memiliki kemampuan bermain yang baik. Karakteristik permainan bola voli adalah permainan yang mengutamakan kerjasama agar mudah dalam mencetak poin. Permainan bola voli diawali dengan *servis*, *passing* dan diakhiri dengan *smash* dan *blocking*. Hal ini menunjukkan bahwa *passing* bawah sangat dibutuhkan untuk mampu menerima *servis* dari lawan yang bertujuan untuk mempertahankan permainan dan memberi umpan ke toser agar mudah memberikan umpan kepada *smasher*. Dengan memiliki keterampilan teknik dasar *passing* bawah yang akan memudahkan siswa untuk menghidupkan permainan. Di mana dewasa ini teknik *servis* digunakan sebagai teknik menyerang yang pertama dan dilakukan sebaik mungkin agar dapat mencetak poin secepat mungkin. Sehingga dengan menguasai teknik *passing* bawah yang baik akan mudah dalam menerima *servis*.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, maka dapat disimpulkan bahwa Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli Menggunakan Permainan *4 On 4* Untuk Siswa Kelas 6 SDIT Nusintama Lab School Cirebon mengalami peningkatan, yaitu dari Hasil tes siklus I diperoleh sebanyak 10 siswa (32,26%) tuntas belajar, dan 21 siswa atau 67,74% belum tuntas belajar. Kemudian pada hasil tes siklus II menunjukkan 29 siswa (93,55%) tuntas belajar dan 2 siswa atau 6,45% belum tuntas belajar. Berdasarkan hasil rerata yang

diperoleh tersebut dapat dikatakan terjadi peningkatan 20,18% pada siklus II dari siklus I.

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian mengenai peningkatan Keterampilan *Passing* Bawah Bola voli Menggunakan Permainan *4 On 4* Untuk Siswa Kelas 6 SDIT Nusintama Lab School Cirebon, maka penulis dapat mengemukakan beberapa saran yang sekiranya dapat dijadikan masukan/ pertimbangan:

1. Untuk guru, dalam proses pembelajaran sebaiknya harus mengemas pembelajaran yang mudah dimengerti, dipahami dan dipraktikkan oleh siswa agar peningkatan hasil belajar siswa dapat dimaksimalkan.
2. Perlu dilakukan penelitian dengan menggunakan metode pembelajaran, modifikasi media dan pengemasan pembelajaran yang lebih beragam dalam setiap materi ajar agar pembelajaran dapat berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adang Suherman 2000. *Dasar-dasar Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud.
- Amung Ma'mun dan Yudha. (2000). *Perkembangan Grrak Dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Arif Syarifuddin dan Muhadi. (1992). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Depdikbud
- Barbara L Viera dan Bonie Robinson. (1997) *Bola Voli Bimbingan, Petunjuk Dan Teknik Bermain*. Semarang: Dahara Prize Semarang.
- Cox Riarg H (1980). *Teaching volley ball*. Burges publishing company: America
- Depdiknas. 1999. *Petunjuk Tes Keterampilan Bola voli Usia 15-17 tahun*. Jakarta : Puasat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Dhanu Agustiantoro. 2012. *Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Dalam Pembelajaran Bola Voli Mini Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa kelas V SD Negeri Adisucipto 2 Yogyakarta*. Yogyakarta. FIK UNY.
- Fuaad Ihsan. 2008. *Dasar-Dasar Kependidikan*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Machfud Irsyada. 2000. *Bola Voli*. Jakarta: Depdiknas.
- Masnur Muslich. 2009. *Melaksanakan PTK itu mudah*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- M. Yunus. (1992). *Olahrga Pilihan Bola Voli* .Jakarta: Depdikbud.
- Nuril ahmadi. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.

Saifudin Azwar. (1997). *Reabilitas dan Validitas*.
Yogyakarta: Pustaka Belajar Offset.

Soemitro. 1992. *Permainan Kecil*. Jakarta: Depdikbud

Sugiyanto, dan Sudjarwo. 1993. *Perkembangan dan
Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud.

Suhadi. (2004). *Pengaruh pembelajaran bola voli*.
Dedikbud.

Suharno HP. (1979). *Dasar-Dasar Permainan Bola
Volley*. Kaliwangi: Yogyakarta.

Sukintaka. 1992. *Teori Bermain untuk D2 PGSD*. Jakarta:
Depdikbud. Sutomo, dkk. 2007. *Manajemen
Sekolah*. Semarang: UPT MKK Universitas
Negeri Semarang.

PP. PBVSI, Dewan & Bidang. 2005. *Peraturan
Permainan Bola Voli*. Jakarta : Pengurus Pusat
Persatuan Bola Voli seluruh Indonesia