

Upaya Meningkatkan Keterampilan *Passing* Bawah dengan Strategi Kombinasi antara *Massed Practice* dan *Distributed Practice* Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli

Alif Putra Pradana^{1,*}, M.E. Winarno¹

¹Universitas Negeri Malang

*Corresponding Author: alif.putra.2006116@students.um.ac.id

Abstrak

Latar belakang penelitian ini ialah penguasaan keterampilan *passing* bawah bolavoli yang rendah pada peserta ekstrakurikuler bolavoli putra MTs Miftahush Shibyan kecamatan Bantur. Tujuan penelitian yang terlaksana yakni mencari tahu peningkatan keterampilan *passing* bawah bolavoli dengan strategi kombinasi antara *massed practice* dan *distributed practice*. Penelitian ini menerapkan rancangan penelitian tindakan kelas yang langkahnya mencakup perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, serta refleksi yang dilakukan sebanyak dua siklus. Subjek yang diteliti ialah peserta ekstrakurikuler bolavoli putra di MTs Miftahush Shibyan sebanyak 10 peserta. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini ialah instrumen tes berupa keterampilan proses dan keterampilan hasil menggunakan tes AAHPERD. Sumber datanya peneliti peroleh lewat tes yaitu keterampilan proses serta keterampilan hasil *passing* bawah bolavoli dengan uji AAHPERD. Metode analisis datanya menggunakan analisis data kualitatif dan kuantitatif. Analisis kualitatif digunakan sebagai catatan hasil wawancara pelatih serta catatan refleksi pelatih. Sedangkan analisis kuantitatif dalam penelitian ini adalah Teknik analisis data uji statistik deskriptif kuantitatif. Jenis analisis statistik yang menggunakan persentase untuk menggambarkan karakteristik suatu sampel atau populasi. Penelitiannya diperoleh hasil di siklus 1 menunjukkan peningkatan yaitu 66%, dan meningkat pada siklus 2 menjadi 92%. Dan hasil tes keterampilan *passing* bawah bolavoli AAHPERD pada siklus pertama terjadi peningkatan dengan persentase 42,5% dan setelah dilaksanakannya siklus 2 terdapat kenaikan menjadi 80,5%. Hasil penelitian mengarah pada kesimpulan bahwa menggunakan strategi kombinasi antara *massed practice* dan *distributed practice* mampu memacu peningkatan keterampilan *passing* bawah bolavoli hingga masuk dalam kategori sangat baik setelah dilakukannya 2 siklus.

Kata Kunci: *Passing Bawah; Massed Practice; Distributed Practice; Bolavoli*

Received: 23 Jul 2024; Revised: 18 Agu 2024; Accepted: 21 Agu 2024; Available Online: 30 Agu 2024

1. PENDAHULUAN

Kegiatan ekstrakurikuler ialah rangkaian aktivitas belajar mengajar yang berlangsung di luar jadwal sekolah dan bertujuan untuk memperluas wawasan berpikir siswa, meningkatkan keterampilan dan minat siswa, dan mengabdikan diri kepada masyarakat (Daryanto & Effendi, 2023). Menurut Mubarok (2022), kegiatan ekstrakurikuler adalah program pengajaran dan bimbingan yang dirancang secara khusus oleh guru dan atau guru sekolah untuk membantu siswa berkembang sesuai dengan kebutuhannya. Terdapat beberapa 2 jenis kegiatan ekstrakurikuler yang meliputi kegiatan ekstrakurikuler olahraga dan non olahraga (Satriawan, 2022). Kegiatan ekstrakurikuler non olahraga misalnya hadrah, band religi dan tata boga. Dan kegiatan ekstrakurikuler olahraga seperti basket, sepak bola, bolavoli, serta pencak silat. Dari observasi yang dilakukan peneliti dan informasi data dari para pelatih kegiatan ekstrakurikuler di MTs Miftahush Shibyan, peneliti menemukan hanya ada tiga kegiatan ekstrakurikuler bakat atau minat olahraga di antaranya adalah: Pencak silat, Taekwondo, dan bolavoli. Dari observasi tersebut peneliti menemukan data dari ketiga ekstrakurikuler yang memiliki masalah pada keterampilan teknik dasar yaitu ekstrakurikuler bolavoli dengan jumlah 10 peserta.

Permainan bolavoli termasuk dalam kategori olahraga ekstrakurikuler yang dikategorikan sebagai pengembangan bakat atau olah bakat (Sumantri, Afandi, Wati, Mudayat, & Syarif, 2023). Permainan bolavoli sangat disukai oleh orang dari segala usia karena sangat kompetitif dan menyenangkan. Permainan bolavoli ialah permainan yang luar biasa kompetitif karena merupakan permainan kesalahan. Tujuannya adalah untuk menempatkan bola di lapangan lawan ataupun membuat lawan terpaksa melakukan kesalahan saat mengelola bola (Kardiyanto & Sunardi, 2020). Pada olahraga bolavoli terdapat sejumlah teknik yang perlu para pemainnya kuasai. Oleh karena itu, pada permainan bolavoli menurut Purwati & Srihandayani (2021), ada berbagai teknik yang perlu pemainnya kuasai. Teknik-teknik tersebut meliputi *passing*, servis, smash, serta *block*.

Permainan bolavoli dapat dikatakan baik, apa bila peserta dapat menguasai keterampilan dasar bolavoli, khususnya *passing*. *Passing* merupakan upaya mengoper bola ke rekan satu tim menggunakan kedua tangan dengan *passing* bawah maupun *passing* atas. Lebih jauh dikatakan oleh Destriani et al., (2021) *passing* artinya mengoper bola kepada rekannya dengan cara tertentu untuk memulai serangan terhadap kelompok lawan. Dengan penguasaan *passing* yang baik, tim dapat dengan mudah mengontrol bola dan melancarkan serangan ke arah tim lawan. Tidak ada tim yang dapat memainkan bolavoli dengan sempurna tanpa keterampilan *passing* yang baik. Menurut Ginanjar et al., (2021) pengambilan bolanya menggunakan tangan bergandengan disertai arah ayunan dari bawah ke atas disebut *passing* bawah. Dari penjelasan tersebut, kesimpulannya *passing* bawah ialah keterampilan penting yang perlu dimiliki oleh pemain bolavoli dan merupakan teknik dasar dalam pemberian umpan pada rekan satu tim dengan merencanakan dan mencetak serangan strategis terhadap tim lawan.

Peneliti melakukan observasi untuk mendapatkan data keterampilan teknik dasar bolavoli dan dari kegiatan observasi yang dilakukan oleh peneliti selama 3 set, menemukan data kesalahan servis sebanyak 18 atau 17,3%, kesalahan *passing* atas sebanyak 28 atau 19,7%, kesalahan *passing* bawah sebanyak 140 atau 70%, kesalahan smash sebanyak 22 atau 25%, dan kesalahan blok sebanyak 14 atau 20,5%. Dari hasil observasi tersebut menunjukkan bahwa kesalahan terbanyak yang dilakukan oleh peserta ekstrakurikuler yang harus dibenahi yaitu penguasaan dasar *passing* bawah bolavoli.

Selanjutnya, peneliti juga melakukan observasi yang berpusat kepada penguasaan dasar *passing* bawah bolavoli. Tujuan dari observasi ini yakni 3 mengidentifikasi faktor kesalahan apa yang paling sering dilakukan oleh peserta ekstrakurikuler. Dari observasi tersebut peneliti mendapatkan data dengan rincian, kesalahan sikap kaki sebanyak 10 atau 7%, kesalahan sikap lutut sebanyak 73,5%, kesalahan sikap tangan sebanyak 26 atau 18,5%, kesalahan sikap badan sebanyak 1 atau 1%, dan pada indikator pandangan peserta ekstrakurikuler tidak melakukan kesalahan. Seperti yang telah penulis sebutkan, bisa disimpulkan kesalahan terbanyak yang dilakukan oleh peserta ekstrakurikuler adalah pada sikap lutut. Sikap lutut yang banyak dilakukan oleh peserta ekstrakurikuler tersebut adalah tidak melakukan tekukan pada lututnya. Dan indikator yang benar menurut Susilawati & Safari (2018), adalah lutut sedikit ditekuk.

Untuk melatih *passing* bawah, dibutuhkan metode latihan yang tepat. Suatu teknik yang tepat dalam rangka memacu peningkatan serta melatih kemampuan *passing* bawah bolavoli yang sesuai dengan permasalahan kurangnya penguasaan keterampilan, dan sesuai dengan karakteristik, serta kondisi waktu latihan yang sesuai untuk peserta ekstrakurikuler bolavoli putra di MTs Miftahush Shibyan adalah kombinasi antara metode masal dan terdistribusi. Sesuai dengan pernyataan Suhendro dalam (Daryanto, Rustanto, Effendi, & Fuzita, 2016), menyatakan bahwa metode latihan yang bisa meningkatkan penguasaan keterampilan teknik diantaranya dengan *massed practice* dan *distributed practice*.

Model latihan *massed practice* atau masal adalah cara latihan yang dilakukan secara berulang tanpa diselingi waktu istirahat. Dengan demikian, seorang atlet akan mendapat arahan latihan secara berkesinambungan sepanjang masa latihan. Lutan dalam (Priambodo, Kusuma, & Sakti, 2021), Disebutkan juga bahwa latihan model *massed practice* adalah suatu kegiatan latihan yang dilakukan secara seri dengan jeda istirahat yang sangat singkat antar kegiatan percobaan. Hal senada dikemukakan Setiawan dalam (Ramdhani, Haikm, & Hammado, 2022), bahwa *massed practice* adalah latihan untuk mempelajari keterampilan motorik dilakukan secara terus menerus dan konsisten tanpa henti. Berdasarkan definisi latihan *massed practice* di atas yang dikemukakan oleh para ahli tersebut, kita dapat menyimpulkan bahwa latihan *massed practice* adalah prinsip gerakan bergantian terus menerus tanpa istirahat untuk melatih keterampilan.

Sebaliknya, metode latihan terdistribusi adalah model latihan yang mencakup jeda antar pengulangan gerakan. Mahendra (2020), mengemukakan bahwa latihan terdistribusi adalah prinsip latihan bergantian dimana waktu latihan dan waktu istirahat dilakukan secara bergantian. Di sini, waktu istirahat sama pentingnya dengan waktu berolahraga. Dalam cabang olahraga bolavoli, model latihan ini dapat meningkatkan keterampilan *passing* bolavoli dengan metode latihan yang disesuaikan dengan kebutuhan. Lutan dalam (Wafil & Hidayat, 2014), juga menerangkan bahwa *distributed practice* merupakan serangkaian kegiatan latihan dengan jeda yang cukup antar kegiatan. Metode latihan terdistribusi pada dasarnya mengatur waktu latihan secara bergantian, dan mengganti waktu latihan dan istirahat dengan waktu yang teratur. Menurut Sugiyono dalam (Junianto & Winarno, 2017), Dasar dari latihan terdistribusi adalah waktu istirahat (pemulihan) yang lama

dari satu aktivitas ke aktivitas berikutnya atau kembali normal. Waktu istirahat adalah hal yang wajib dan harus dipertimbangkan dalam metode latihan terdistribusi. Latihan terdistribusi merupakan metode latihan dimana waktu istirahat sama pentingnya dengan waktu latihan. Waktu istirahat bukanlah waktu yang terbuang, melainkan merupakan bagian penting dari pelatihan keterampilan. Waktu istirahat antar sesi latihan adalah untuk pemulihan. Istirahat yang cukup di antara periode latihan memungkinkan atlet untuk pulih dan lebih siap untuk sesi kerja atau latihan berikutnya.

Selaras kondisi riil yang ada di lapangan, temuan penelitian selanjutnya mendukung hal ini, yaitu penelitian yang dilakukan oleh Imistauma et al., (2021) menyebutkan bahwa dengan menggunakan metode *massed practice* dapat meningkatkan hasil belajar *passing* bawah bolavoli pada siswa kelas VII di SMP Satu Atap 3 Pringgasela. Penelitian yang dilakukan oleh Latif (2023), menunjukkan hasil metode latihan *massed practice* dan *distributed practice* efektif untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah siswa kelas XI SMK Bhakti Putra Bangsa. Penelitian Junianto & Winarno (2017), menunjukkan terdapat pengaruh latihan *distributed practice* terhadap keterampilan *passing* bawah bolavoli pada peserta ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 10 Malang. Wardoyo (2018), menemukan bahwa latihan *distributed practice* saja dapat meningkatkan keterampilan *passing* bolavoli atas dan bawah. Kasanah (2016), lebih lanjut mendukung hal ini, dengan menyatakan bahwa latihan *massed practice* lebih efektif bagi siswa. Terakhir, Siregar (2014), menunjukkan efektivitas latihan *distributed practice* dalam meningkatkan keterampilan *passing* bolavoli.

Dengan adanya permasalahan kurangnya keterampilan *passing* bawah maka menurut peneliti kombinasi metode *massed practice* dan *distributed practice* merupakan metode yang cocok sesuai dengan karakteristik serta kondisi yang ada pada kegiatan ekstrakurikuler bolavoli putra di MTs Miftahush Shibyan. Dapat disimpulkan bahwa perlu adanya peningkatan keterampilan *passing* bawah bolavoli dengan kombinasi metode *massed practice* dan *distributed practice* mengingat kurangnya penguasaan keterampilan *passing* bawah bolavoli peserta ekstrakurikuler bolavoli putra di MTs Miftahush Shibyan Kecamatan Bantur.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini berjenis penelitian tindakan kelas (PTK). Kegiatannya peneliti laksanakan pada latihan ekstrakurikuler bolavoli dengan jadwal latihan tiga kali dalam satu minggu di lapangan bolavoli MTs Miftahush Shibyan kecamatan Bantur. Subjek yang diteliti ialah peserta ekstrakurikuler yang meliputi 10 peserta. Pengumpulan datanya menggunakan teknik observasi, wawancara serta tes keterampilan *passing* bawah bolavoli AAHPERD. Penelitian nantinya akan dilakukan melalui beberapa siklus hingga ada peningkatan keterampilan *passing* bawah dari subjek penelitian, Tiap siklus diselesaikan dalam 3 kali pertemuan, 5 setiap siklusnya terdapat 4 tahap : (1) persiapan, (2) tindakan, (3) pengamatan, dan (4) introspeksi/refleksi. Pada penelitian ini akan terlaksana pada beberapa siklus hingga tercapai peningkatan keterampilan *passing* bawah atau masuk dalam kategori cukup atau minimal atau mengalami kenaikan sebesar 56% dengan menghitung perbandingan hasil tes observasi dengan hasil tes setelah dilakukannya siklus.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penilaian proses keterampilan *passing* bawa pad refleksi awal, siklus 1, dan siklus 2 bisa dilihat pada uraian Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Penilaian Proses Keterampilan *Passing* Bawah

	Sikap Persiapan			Sikap Pelaksanaan			Gerak Lanjutan		
	Skor hasil	Skor Maksimal	Persentase	Skor hasil	Skor Maksimal	Persentase	Skor hasil	Skor Maksimal	Persentase
Refleksi awa	11	30	37%	11	30	37%	11	30	37%
Siklus1	22	30	73%	20	30	67%	17	30	57%
Siklus2	30	30	100%	27	30	90%	26	30	87%

Tabel 1 memaparkan bahwa ada peningkatan pada proses penguasaan keterampilan *passing* bawah bolavoli para peserta, dan dapat dirincikan peningkatan tersebut dari fase refleksi awal penguasaan sikap persiapan dari 37% menjadi 73% pada siklus 1, serta meingkat menjadi 100% keberhasilan pada siklus 2.

Dan pada sikap pelaksanaan, fase refleksi awal memperoleh keberhasilan sejumlah 37% menjadi 67% pada siklus 1, serta menjadi 90% pada siklus 2, Kemudian pada gerak lanjutan memperoleh 37% pada fase refleksi awal menjadi 57% pada siklus 1, serta menjadi 87% pada siklus 2. Kemudian untuk meringkas hasil penguasaan keterampilan tersebut tersebut dipaparkan pada tabel 2.

Tabel 2. Ringkasan Hasil Penilaian Proses Keterampilan *Passing* Bawah

	Sikap Persiapan		Sikap Pelaksanaan		Gerak Lanjutan		Persentase
Refleksi awal	11	37%	11	37%	11	37%	37%
Siklus 1	22	73%	20	67%	17	57%	66%
Siklus 2	30	100%	27	90%	26	87%	92%

Tabel 2 di atas merupakan ringkasan hasil penguasaan keterampilan proses *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli putra di MTs Miftahush Shibyan Bantur. Hasil tersebut memaparkan peningkatan dari 37% pada refleksi awal menjadi 66% pada siklus1, kemudian meningkat menjadi 92% pada siklus 2. Penilaian tersebut didasarkan pada instrumen penilaian keterampilan proses berikut. Sikap Persiapan yang pertama yaitu kaki dibuka selebar bahu, yang kedua yaitu posisi lutut sedikit ditekuk, dan yang ketiga yaitu kedua tangan dirapatkan serta diluruskan hingga kedua ibu jari sejajar. Sikap pelaksanaan, yang pertama yaitu kedua lengan tetap lurus dan didorong ke arah datangnya bola, yang kedua yaitu perkenaan bola di antara lengan bawah atau di atas pergelangan tangan, dan yang ketiga yaitu menaikkan badan, lutut, secara bersamaan. Terakhir gerak Lanjutan, yang pertama yaitu badan kembali ditegakkan, dan yang kedua yaitu posisi kaki tetap dibuka selebar bahu, serta yang terakhir pada gerak lanjutan yaitu pandangan mata mengikuti arah datangnya bola.

Untuk memperkuat hasil penilaian proses keterampilan *passing* bawah bolavoli, diperkuat oleh hasil penilaian tes keterampilan *passing* bawah AAHPERD pada Tabel 3.

Tabel 3. Ringkasan Hasil Tes Aahperd Keterampilan *Passing* Bawah

	Jumlah Keberhasilan	Skor Maksimal	Persentase
Refleksi Awal	44	200	22%
Siklus 1	85	200	42,5%
Siklus 2	161	200	80,5%

Hasil tes keterampilan *passing* bawah AAHPERD juga menunjukkan peningkatan penguasaan keterampilan *passing* bawah bolavoli dari 22% keberhasilan pada refleksi awal, menjadi 42,5% pada siklus 1, serta menjadi 80,5% pada siklus 2. Hasil tersebut menjadi penguat akan penguasaan keterampilan *passing* bawah bolavoli peserta ekstrakurikuler.

Sebelum melaksanakan tindakan siklus 1, peneliti menguji tes refleksi awal, tes tersebut dilakukan peneliti untuk menilai kemahiran peserta ekstrakurikuler bolavoli dengan teknik *passing* bawah. Pada fase refleksi awal ditemukan data sejumlah 11 keberhasilan atau 37% peserta yang mampu melakukan gerakan sikap persiapan dengan benar, sejumlah 11 keberhasilan atau 37% peserta yang mampu melakukan sikap pelaksanaan dengan benar, dan sejumlah 11 keberhasilan atau 37% peserta yang mampu melakukan gerak lanjutan dengan benar. Dan dapat disimpulkan keberhasilan keterampilan proses *passing* bawah yaitu 37%. Dan dari data tes keterampilan bolavoli AAHPERD menemukan data sejumlah 44 keberhasilan atau 22% yang mampu melakukan dengan berhasil. Dapat disimpulkan bahwa peserta ekstrakurikuler belum menguasai keterampilan *passing* bawah dengan baik dan perlu adanya suatu peningkatan.

Pada siklus 1 sebelum melaksanakan tindakan siklus peneliti melakukan koordinasi dengan pelatih terkait tindakan siklus yang akan dilaksanakan. Koordinasi menghasilkan menghasilkan poin-poin sebagai berikut: a) peneliti bersama pelatih merumuskan tujuan latihan *passing* bawah bolavoli melalui kombinasi metode *massed practice* dan *distributed practice*, b) peneliti bersama pelatih berkoordinasi serta merancang

program latihan dengan mempertimbangkan waktu latihan dan kondisi subjek, c) peneliti bersama pelatih mendata serta menyiapkan alat dan bahan yang akan digunakan dalam pelaksanaan program latihan, d) peneliti menyiapkan lembar observasi untuk mengamati aktivitas peserta dalam latihan. Pelaksanaan siklus 1 berlangsung selama seminggu dalam tiga pertemuan pada hari Selasa, Kamis, dan Jumat, dengan dua varian pelatihan pada setiap pertemuan. Pelaksanaan program latihan dilaksanakan selama 30 menit dengan jumlah peserta 10. Pelaksanaan latihan didampingi oleh observer 1 dan 2 untuk mengamati proses latihan yang dilaksanakan. Di pertemuan pertama terlihat ada beberapa peserta yang merasa kesulitan dan kebingungan dalam mengikuti kegiatan latihan, disebabkan karena belum pernah melaksanakan program latihan seperti yang diberikan. Namun sesama peserta yang mengerti saling menasehati peserta yang belum mengerti. Pada pertemuan kedua siklus 1 terlihat kesalahan yang dilakukan oleh para peserta semakin sedikit, juga para peserta sudah menerapkan hasil dari aktivitas latihan pada keterampilan *passing* bawah bolavoli yang sudah dilaksanakan. Pada pertemuan ketiga atau pertemuan terakhir pada siklus 1 para peserta sudah mampu memperlihatkan peningkatan pada keterampilan *passing* bawah. Hasil pengamatan pelatih juga menuturkan bahwa adanya peningkatan pada keterampilan *passing* bawah namun harus ditingkatkan agar hasilnya lebih baik dengan menerapkan program latihan yang tegas. Peningkatan tersebut berdasarkan hasil tes yang sudah dilaksanakan serta hasil tes tersebut dipaparkan sebagai berikut. Ditemukan data sejumlah 22 keberhasilan atau 73% peserta yang mampu melakukan gerakan sikap persiapan dengan benar, sejumlah 20 keberhasilan atau 67% peserta yang mampu melakukan gerakan sikap pelaksanaan dengan benar, dan sejumlah 17 keberhasilan atau 57% peserta yang mampu melakukan gerak lanjutan dengan benar. Dan dapat disimpulkan keberhasilan keterampilan proses *passing* bawah yaitu 66%. Dan dari data tes keterampilan bolavoli AAHPERD menemukan data sejumlah 85 keberhasilan atau 42,5% yang mampu melakukan dengan berhasil. Dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan peserta ekstrakurikuler dalam melakukan keterampilan *passing* bawah, namun diperlukan peningkatan lanjutan. Adapun refleksi dari pengamatan siklus 1 adalah: (1) Pendekatan kepada peserta perlu ditingkatkan agar peserta bisa lebih terbuka dalam menyampaikan kesulitan yang dialami dalam pelaksanaan program latihan. (2) Semakin sedikit kesalahan para peserta saat melakukan program latihan yang dilaksanakan. (3) Perlu tindakan yang tegas kepada peserta yang kurang serius dalam menjalankan latihan agar hasil latihan lebih maksimal.

Dari hasil evaluasi dan refleksi siklus 1 yang dilakukan oleh peneliti, pengamat dan pelatih, maka perlu diadakan perbaikan untuk dapat meningkatkan teknik *passing* bawah bolavoli dengan metode kombinasi metode padat merencanakan program latihan dengan melakukan pendekatan yang lebih baik serta pelaksanaan program latihan yang lebih tegas, dengan membuat program latihan dengan tingkat kesulitan yang hampir sama, b) Program latihan pada siklus 2 juga dilaksanakan selama satu minggu dengan jumlah 3 kali pertemuan sebanyak 4 variasi latihan, dan salah satu variasi latihan yang dilaksanakan pada siklus 2 ada salah satu program latihan yang sama dengan program latihan siklus 1 namun, intensitas latihan ditambah. c) peneliti bersama pelatih mendata serta menyiapkan sarana dan prasarana yang diperlukan dalam pelaksanaan program latihan, d) peneliti menyiapkan lembar observasi untuk mengamati aktivitas peserta dalam latihan. Pelaksanaan latihan pada siklus 2 dilaksanakan selama 30 menit setiap pertemuan yaitu pada hari Selasa, Kamis, dan Jum'at. Pelaksanaan latihan didampingi oleh *observer* 1 dan 2 untuk mengamati proses latihan yang dilaksanakan. Dan pada siklus 2 di pertemuan pertama terlihat para peserta melaksanakan program latihan dengan baik dan sedikit kesalahan yang dilakukan oleh para peserta. Pada pertemuan kedua di siklus 2 para peserta semakin memperlihatkan perkembangan keterampilan *passing* bawah bolavolinya daripada pertemuan pada siklus 1. Dan pada pertemuan ketiga di siklus 2 terlihat para peserta sudah bisa melakukan teknik keterampilan *passing* bawah dengan bagus dan terlihat ada peningkatan daripada siklus 1 sebelumnya. Hasil pengamatan pelatih juga menuturkan bahwa adanya peningkatan daripada siklus 1 kemudian program latihan tersebut akan dijadikan program latihan mingguan pada kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di MTs Miftahush Shiblyan. Pernyataan tersebut didukung hasil tes *passing* bawah yang dilakukan dan menemukan hasil sebagai berikut. Ditemukan data sejumlah 30 keberhasilan atau 100% peserta yang mampu melakukan gerakan sikap persiapan dengan benar, sejumlah 27 keberhasilan atau 90% peserta yang mampu melakukan gerakan sikap pelaksanaan dengan benar, dan sejumlah 26 keberhasilan atau 87% peserta yang mampu melakukan gerak lanjutan dengan benar. Dan dapat disimpulkan keberhasilan keterampilan proses *passing* bawah yaitu 92%. Dan dari data tes keterampilan bolavoli AAHPERD menemukan data sejumlah 161 keberhasilan atau 80,5% yang mampu melakukan dengan berhasil. Dapat disimpulkan bahwa ditemukan peningkatan yang cepat pada keterampilan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli, dan tidak perlu adanya kegiatan siklus latihan

berikutnya. Adapun refleksi dari pengamatan siklus 2 adalah: (1) Pendekatan yang baik akan menghasilkan kemudahan belajar. (2) Perlu melaksanakan program latihan yang tegas, agar dapat memaksimalkan hasil (3) Perlu ketelatenan dalam menerapkan program latihan yang baru kepada peserta yang belum pernah menerima program latihan tersebut.

Penelitian Tindakan Kelas di MTs Miftahush Shibyan ini berisi dua siklus yaitu siklus 1 dan siklus 2. Setiap siklus terdiri dari beberapa tahapan yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan evaluasi/refleksi. Siklus 2 menerapkan tahapan perbaikan dibandingkan siklus sebelumnya. Penelitian ini menggunakan hasil dua siklus untuk mengetahui apakah kombinasi latihan *massed practice* dan latihan terdistribusi meningkatkan keterampilan *passing* bawah bolavoli. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan hasil yang meningkat. Dilihat dari hasil tes keterampilan proses pada siklus I yaitu 66% kemudian meningkat menjadi 92% pada siklus II. Juga peningkatan dapat dilihat dari keterampilan hasil tes bolavoli AAHPERD yaitu pada siklus I sejumlah 42,5% dan meningkat pada siklus II menjadi 80,5%. Dari hasil tersebut dapat dilihat bahwa ada peningkatan penguasaan keterampilan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler. Peningkatan ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Latif (2023), yang menyebutkan bahwa dengan menggunakan latihan terdistribusi dapat meningkatkan penguasaan keterampilan *passing* bawah. Penelitian yang dilakukan oleh Wardoyo (2018), yang menyebutkan bahwa dengan menggunakan model latihan *distributed practice* dapat meningkatkan penguasaan keterampilan *passing*. Juga penelitian yang dilakukan oleh Imistauma et al., (2021) yang menyebutkan bahwa dengan menggunakan pembelajaran model *massed practice* dapat meningkatkan hasil belajar *passing* bawah bolavoli. Dari penelitian terdahulu tersebut dapat disimpulkan bahwa metode latihan *massed practice* dan *distributed practice* mempunyai pengaruh yang baik terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah dan kedua metode ini memiliki ciri khas tersendiri. Pada metode *massed practice* memiliki ciri dengan pengulangan yang terus menerus, siswa akan menjadi lebih peka terhadap *passing* bawah yang dilakukan (Maulana, Pratiwi, & Asri, 2024). Selain itu, metode latihan padat juga berpengaruh terhadap memori jangka panjang, karena keterampilan yang dilatih secara terus menerus disimpan dalam memori dalam waktu yang lama untuk menjaga daya pikir motorik (Yuning Eka Rahma Wati, Riyan Jaya Sumantri, Irwanto, 2024). Sedangkan pada metode *distributed practice* memiliki keunikan yaitu adanya jeda antar sesi latihan. Keuntungan dari metode latihan ini adalah kecilnya kemungkinan menimbulkan cedera karena tidak dilakukan secara terus-menerus, dan tidak mudah menimbulkan gejala kelelahan (Budiman, 2023).

Selain itu, hasil belajar yang lebih baik dari penelitian ini dipengaruhi oleh persepsi peserta akan pentingnya penguasaan teknik dasar. Hal ini dibuktikan pada pelaksanaan kegiatan latihan yang dimana para peserta antusias dan sangat aktif dalam kegiatan latihan. Kesadaran tersebut dikarenakan teknik dasar adalah teknik yang memerlukan syarat-syarat tertentu yang harus dipenuhi agar permainan dapat dimainkan dengan baik (Syamsuryadin Syamsuryadin, Sri Ayu Wahyuti, 2024). Menurut Kristiyani (2020), Pencapaian keterampilan dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut dikelompokkan menjadi tiga kelompok: (1) faktor manusia, (2) proses belajar mengajar, dan (3) faktor lingkungan (*environmental*). Menurut pemikiran tersebut, kegiatan belajar mengajar hendaknya diciptakan dengan baik agar guru atau guru dapat dengan mudah mengajarkan materi dan diterima oleh siswa. Selain memudahkan siswa dalam menerima, pelatih dan guru juga harus mampu menyajikan materi secara bertahap dan sesuai dengan kemampuan siswa. Mengingat situasi dan tingkatan setiap siswa berbeda-beda, maka perlu diberikan pembelajaran yang disesuaikan dengan kemampuan masing-masing siswa.

4. KESIMPULAN

Kesimpulannya kombinasi antara *massed practice* dan *distributed practice* mampu memacu peningkatan keterampilan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli putra hingga masuk pada kategori peningkatan yang sangat baik setelah dilakukannya penerapan latihan selama 2 siklus. Dari keseluruhan latihan *passing* bawah yang diterapkan terbukti dapat memacu peningkatan keterampilan *passing* bawah bolavoli ekstrakurikuler bolavoli MTs Miftahush Shibyan Kecamatan Bantur.

Daftar Pustaka

- Budiman, I. A. (2023). *Paradigma Baru Belajar Motorik*. Cirebon: Lovrinz.
- Daryanto, Z. P., & Effendi, A. R. (2023). *Futsal Playing Skill Level of Futsal Extracurricular Participants*.

Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation, 1(3), 1–5.
<https://doi.org/10.59923/champions.v1i3.55>

- Daryanto, Z. P., Rustanto, H., Effendi, A. R., & Fuzita, M. (2016). Pengaruh Latihan Distribute Practice Dan Massed Practice Terhadap Kemampuan Pukulan Forehand Tenis Meja Pada Mahasiswa Putra. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 5(1), 71–81.
- Destriani, Destriana, & Giartama. (2021). *Teknik Pembelajaran Permainan Bola Voli Mix*. Palembang: Bening Media Publishing.
- Ginangjar, A., Kharisma, Y., Ramadhan, R., Effendy, F., Agustin, N. M., & Oktriani, S. (2021). *Mengetahui, Mengenal, Mempraktikkan, dan Merancang Sport Education Menggunakan Cabang Olahraga Bola Voli*. Yogyakarta: Deepublish.
- Imistauma, A., Kusuma, L. S. W., & Imran, A. (2021). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Dengan Pendekatan Pembelajaran Massed Practice. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*, 8(1), 37–48.
- Junianto, C., & Winarno, M. E. (2017). Pengaruh latihan distributed practice terhadap keterampilan passing bawah bagi peserta ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 10 Malang. Universitas Negeri Malang.
- Kardiyanto, D. W., & Sunardi. (2020). *Kepelatihan Bola Voli*. Sidoarjo: Zifatama Jawa.
- Kasanah, H. (2016). Pengaruh metode latihan massed practice dan distributed practice terhadap keterampilan dasar passing bolavoli ditinjau dari fleksibilitas punggung dan tungkai siswa putra sd Kemiren Srumbung Magelang (Studi Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli S. UNS (Sebelas Maret University)).
- Kristiyani, T. (2020). *Self-regulated learning: Konsep, implikasi dan tantangannya bagi siswa di Indonesia*. Yogyakarta: Sanata Dharma University Press.
- Latif, M. I. (2023). Pengaruh Latihan Padat dan Terdistribusi dalam Meningkatkan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Siswa Kelas XI SMK Bhakti Putra Bangsa Purworejo. In *Seminar Nasional Keindonesiaan (FPIPSKR)* (Vol. 8).
- Mahendra, A. (2020). Metode Latihan Dan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Hasil Latihan Shooting Free Throw Bola Basket. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 9–21.
- Maulana, A., Pratiwi, E., & Asri, N. (2024). *Buku Ajar Teori dan Praktik Bola Basket*. Palembang: Bening Media Publishing.
- Mubarok, I. S. H. (2022). Implementasi Ekstrakurikuler Science Club untuk Menumbuhkan Sikap Ilmiah Siswa Tentang Science di MI NU Nurur Shofa Karangbener Bae Kudus. IAIN KUDUS.
- Priambodo, W., Kusuma, D. W. C. W., & Sakti, N. W. P. (2021). Pengaruh Latihan Massed Practice Terhadap Kemampuan Chest Pass Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Basket Sma Negeri 1 Gunungsari Tahun Pelajaran 2018/2019. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*, 6(2), 126–130.
- Purwati, A. E., & Srihandayani, T. (2021). *Mandiri Belajar Tematik SD/MI Kelas 4 PJOK*. Bmedia.
- Ramdhani, R., Haikm, H., & Hammado, N. (2022). Pengaruh Latihan Massed Practice Terhadap Keterampilan Jump Shoot Pada Atlet Bolabasket Eleven Basketball Club Makassar. *Journal of Sport Education, Coaching, and Health (JOCCA)*, 3(2), 100–109.
- Satriawan, R. (2022). Perbedaan Empati Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga dan yang Tidak Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 12(2), 13–17.
- Siregar, H. E. (2014). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Pada Passing Atas Bola Voli Melalui Penerapan Metode Distributed Practice Pada Siswa Kelas X Mas Ypks Padangsidempuan Tahun Ajaran 2013/2014. UNIMED.
- Suhendro, A. (2007). *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.

- Sumantri, R. J., Afandi, R., Wati, Y. E. R., Mudayat, M., & Syarif, A. (2023). Improving Volleyball Bottom Passing Learning Results Through Playing Ball Throwing. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 1(3), 24–30. <https://doi.org/10.59923/champions.v1i3.34>
- Susilawati, D., & Safari, I. (2018). *Tes dan Pengukuran*. Sumedang: UPI Sumedang Press.
- Syamsuryadin Syamsuryadin, Sri Ayu Wahyuti, H. P. (2024). Cardiovascular Fitness Profile of Sleman Regency PLAPD Volleyball Athletes. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 2(1), 14–18. <https://doi.org/10.59923/champions.v2i1.127>
- Wafil, A., & Hidayat, T. (2014). Perbandingan Metode Massed Practice Dan Distributed Practice terhadap Hasil Belajar Sepak Sila (Studi pada Siswa Kelas V SDN Sambikerep 2 Surabaya). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 2(2), 436–443.
- Wardoyo, T. (2018). Meningkatkan keterampilan kombinasi passing atas dan passing bawah permaninan bolavoli melalui metode distributed practice pada peserta putra ekstrakurikuler SMK Negeri 5 Malang.
- Yuning Eka Rahma Wati, Riyan Jaya Sumantri, Irwanto, A. D. C. (2024). Relationship of Emotional Intelligence to Basic Locomotor Movements in Early Children. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 2(1), 25–32. <https://doi.org/10.59923/champions.v2i1.156>