

Upaya Meningkatkan Keterampilan *Passing* Bawah Menggunakan Metode Bermain pada Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Putra

Anggi Yulia Rahmawati^{1,*}, M.E. Winarno¹

¹Universitas Negeri Malang

*Corresponding Author: anggi.yulia.2006116@students.um.ac.id

Abstrak

Penelitian ini tujuannya yakni meningkatkan keterampilan *passing* bawah pemain bolavoli pada Peserta Ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 1 Gedangan dengan metode bermain. Penelitiannya berupa penelitian tindakan kelas (PTK) dengan di dalamnya terdapat 2 siklus, dengan masing-masing siklus ada 3 kali pertemuan. Setiap siklus penelitian ini meliputi tahapan perencanaan, pelaksanaan, observasi, serta refleksi terhadap tindakan yang telah dilakukan. Subjek penelitian terdiri dari 20 peserta putra ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 1 Gedangan. Instrumen penelitiannya mencakup observasi, tes, dokumentasi, serta wawancara sebagai metode non tes untuk mendukung pengumpulan data. Peneliti mempergunakan metode analisis data deskriptif kuantitatif. Berdasarkan hasil tes keterampilan proses *passing* bawah bolavoli pada siklus 1 menunjukkan hasil sebesar 64% dan setelah dilaksanakan siklus 2 terjadi peningkatan menjadi 82%. Dan hasil tes keterampilan *passing* bawah bolavoli AAHPERD pada siklus I mengalami peningkatan senilai 55,5% dan setelah dilaksanakan siklus 2 terjadi peningkatan menjadi 87,5%. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik bermain mampu memacu peningkatan keterampilan *passing* bawah bolavoli.

Kata Kunci: Keterampilan *Passing* Bawah; Bolavoli; Metode Bermain; Ekstrakurikuler

Received: 25 Jul 2024; Revised: 20 Agu 2024; Accepted: 22 Agu 2024; Available Online: 30 Agu 2024

1. PENDAHULUAN

Pengembangan kepribadian peserta didik tidak hanya dilakukan dalam pembelajaran terstruktur seperti yang terdapat dalam kurikulum, melainkan juga pada kegiatan ekstrakurikuler (Anhar, 2024). Menurut Baharuddin (2022) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang memungkinkan siswa untuk menyempurnakan dan mengembangkan minat dan keterampilan mereka di luar waktu kelas yang dijadwalkan. Program pendidikan yang tidak mempunyai jatah waktu tertentu dalam kurikulumnya disebut ekstrakurikuler (Sukiyat, 2020).

Bolavoli adalah permainan tiga pengulangan di mana pemain menggunakan seluruh kaki mereka untuk memantulkan bola (Kusbani & Surya, 2022). Dalam bolavoli, tim yang terdiri dari enam pemain mengoper bola untuk mulai mencetak poin, namun setiap regu mendapat tiga peluang memulihkan penguasaan bola (Sumantri et al., 2023) (Destriana et al., 2021). Karena ini adalah cara dasar bermain bolavoli, keterampilan dasar seperti *passing*, *servis*, *block*, dan *smash* sangat penting dalam olahraga ini (Irfandi, 2015). Sesuai dengan hasil observasi sebelumnya peneliti melakukan penelitian lanjutan tentang teknik dasar bolavoli yang dilaksanakan di SMP Negeri 1 Gedangan berjumlah 20 peserta dan menemukan hasil data observasi pelaksanaan permainan 3 set bolavoli memperoleh hasil *passing* atas dengan persentase kesalahan 66 (69.69%), *passing* bawah dengan kesalahan 134 (14.15%), *smash* dengan kesalahan 61 (64.41%), *block* dengan kesalahan 18 (19.01%), *servis* dengan kesalahan 66 (69.69%) . Hal ini dapat disimpulkan dari data observasi bahwa kesalahan terbanyak yang dilakukan oleh peserta ekstrakurikuler adalah *passing* bawah. Untuk tampil baik dalam bolavoli.

Selanjutnya peneliti melakukan observasi dengan mengutamakan kepada keterampilan teknik dasar *passing* bawah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang sering mengakibatkan terjadinya kesalahan para peserta ekstrakurikuler dengan rincian sikap kaki 9 (7.5%), sentuhan bola 29 (23.3%), sikap tangan 76 (63.3%), sikap badan 7 (5.83%), pandangan 7 (5.83%). Data menunjukkan bahwa sikap tangan adalah kesalahan terbanyak yang dilakukan oleh peserta ekstrakurikuler. Masih banyak dari peserta pada saat melakukan *passing* bawah sikap tangan tidak lurus yang mengakibatkan bola tidak tepat sasaran. Harus penuh perhatian saat melakukan *passing* bawah ini adalah lurus dan sedikit terpisah ketika tangan akan melakukan kontak dengan bola (Ginangjar et al., 2021). *Passing* adalah usaha untuk mengirimkan bola pada rekan se-tim dengan kedua tangan, yang biasanya dilaksanakan menggunakan *passing* bawah atau *passing* atas. Menurut

Ginanjari et al (2021) *passing* adalah sebuah upaya pemain untuk menerima, mengelola, dan mempertahankan *service* yang diberikan dalam bentuk serangan oleh pemain lain. *Passing* bawah adalah gerakan dimana bola di oper ke teman satu tim sambil mengayunkan lengan ke depan dan ke atas secara bersamaan.

Sebelum penelitian, peneliti mewawancarai pelatih untuk mengetahui perbedaan selama proses. Pelatih mengatakan guna ditingkatkannya kemampuan dasar bolavoli siswa, dibutuhkan metode latihan yang sesuai. Beberapa siswa merasa jenuh dengan metode latihan kemudian menganggap bahwa porsi latihan yang diberikan tidak sesuai untuk siswa SMP. Dengan menerapkan metode bermain untuk teknik *passing* bawah bolavoli, hasil pembelajaran yang diharapkan, kerja sama, serta minat siswa dapat ditingkatkan (Sasmarianto & Kamarudin, 2023). Kurangnya variasi dalam pembelajaran sebelumnya telah menyebabkan sebagian besar siswa kehilangan minat dan merasa takut pada materi *passing* bawah bolavoli sebagai penyebab siswa tidak terlibat serta tidak bekerja sama.

Metode bermain yakni pendekatan pembelajaran yang dirancang guna membantu anak-anak untuk paham mengenai teknik permainan dalam konteks kehidupan nyata. Menurut Utami & Winarno (2020) Metode bermain ialah suatu usaha pembelajaran melalui praktek gerakan fisik dengan tujuan memacu peningkatan keterampilan yang menjadi pendorong bagi perubahan keterampilan siswa. Metode bermain terbukti mampu memacu peningkatan semangat belajar, keterampilan, serta kemampuan siswa, termasuk dalam *passing* bawah bolavoli (Yulianingsih & Simanjuntak, 2014). Selain berperan penting dalam pengembangan pribadi, bermain juga memiliki fungsi sosial dan emosional. Cara bermain melalui modifikasi permainan mampu ditingkatkan keterampilan teknik dasar bolavoli (Yusmar, 2017). Metode bermain dapat mengurangi kebosanan, yang merupakan faktor penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang efektif, yang secara positif mampu mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan siswa (Arianti, 2019).

Modifikasi permainan bolavoli berarti melakukan penyesuaian atau penyederhanaan pada aturan atau karakteristiknya berdasarkan kebutuhan atau kondisi tertentu. Setelah mempelajari sifat siswanya, seorang guru dapat menetapkan tindakan yang tepat. Dalam penelitian ini, modifikasi yang dimaksudkan adalah perubahan pada permainan *passing* bawah bolavoli. Oleh karena itu, modifikasi permainan yang mengandung unsur *passing* bawah diberikan untuk meningkatkan antusiasme dan semangat siswa selama latihan. Menurut Y. Astuti (2017) metode kompetisi ini membuat siswa menjadi lebih efektif dikarenakan metodenya bisa dimodifikasi, misalnya mengecilkan ukuran lapangan serta menyederhanakan peraturan. Selain itu, ada hubungan kuat antara perkembangan kognitif anak dan kegiatan bermain. Untuk memastikan bahwa para siswa merasa senang selama proses belajar, berbagai metode pembelajaran harus dikemas menjadi suasana permainan yang menyenangkan. Selain itu, peraturan permainan harus disederhanakan atau diubah agar siswa merasa senang. Saya berharap siswa dapat mencapai hasil akademik yang lebih baik serta mereka akan lebih termotivasi untuk belajar. Dengan demikian tujuan penelitiannya yakni dalam rangka meningkatkan hasil keterampilan *passing* bawah melalui teknik bermain dapat tercapai sesuai dengan target.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani et al (2023) menemukan kalau siswa ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 2 Pakisaji mampu meningkatkan keterampilan teknik dasar mereka dalam bolavoli, seperti *passing* bawah, *passing* atas, dan smash, dengan menggunakan metode bermain. Hidayat et al (2018) menemukan bahwa metode bermain berdampak pada peningkatan *passing* bawah siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Subang dalam permainan bolavoli. Hasilnya menyatakan bahwa metode bermain memengaruhi secara signifikan peningkatan *passing* bawah dalam permainan bolavoli. Girsang & Hendrawan (2022) metode bermain dengan banyak variasi sangat diperlukan oleh atlet.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani et al (2023), Hidayat et al (2018), Girsang & Hendrawan (2022) metode bermain mempunyai pengaruh yang besar dalam meningkatkan *passing* bawah bolavoli. Ini karena, seperti yang dinyatakan oleh Astuti & Fatmaningrum (2017) metode bermain adalah kegiatan yang memberi informasi, memperluas pengetahuan, mendatangkan kesenangan, dan merangsang imajinasi pada anak usia dini.

Merujuk dari beberapa temuan yang telah dipaparkan serta hasil sebelumnya, mengingat kurangnya penguasaan kemampuan *passing* bawah bolavoli peserta ekstrakurikuler bolavoli putra di SMP Negeri 1 Gedangan, dapat disimpulkan bahwa perlu adanya peningkatan keterampilan *underhand passing* bolavoli dengan metode bermain pada peserta ekstrakurikuler bolavoli putra di SMP Negeri 1 Gedangan.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) yang melibatkan 20 orang peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 1 Gedangan. Kegiatan latihan berlangsung 3x dalam seminggu yaitu pada hari Selasa, Kamis dan Sabtu yang beralamat di Jl Diponegoro 244 Malang. Penelitian ini mengumpulkan data melalui observasi, wawancara dan tes keterampilan passing bawah bolavoli AAHPERD. Pada pelaksanaan tes AAHPERD, kategori peningkatannya cukup atau minimal mengalami peningkatan sebesar 56%, berdasarkan kategori tersebut peneliti mengklasifikasi tingkat keterampilan passing bawah bolavoli. Terdapat empat bagian dalam proyek penelitian tindakan kelas ini yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Penelitian ini dilaksanakan dalam 2 siklus. Sumber data penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bolavoli putra dan pelatih ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Gedangan. Data kuantitatif dari lembar observasi dan tes, dan data kualitatif dari wawancara dengan pelatih. Instrumen penilaian hasil belajar siswa dalam penelitian ini terdiri dari dua jenis yaitu penilaian proses dan penilaian tes. Untuk menilai pencapaian teknik dasar siswa, instrumen penilaian proses menggunakan indikator pelaksanaan passing bawah berdasarkan standar tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap gerak akhir. Sementara itu, instrumen penilaian tes bertujuan untuk mengukur tingkat keterampilan dan hasil belajar siswa setelah mengikuti pelatihan.

Tabel 1. Persentase Tahap Keberhasilan

No	Persentase	Klasifikasi
1	80-100%	Sangat Baik
2	66-79%	Baik
3	56-65%	Cukup
4	40-55%	Kurang Baik
5	<40%	Kurang Sekali

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil belajar keterampilan passing bawah siswa bolavoli pada siklus 1, terdapat kesalahan yang dilakukan siswa yaitu sikap awal atau posisi badan saat melakukan passing bawah, sikap saat melakukan gerakan dan gerakan lanjutan masih kurang sempurna. Sementara itu, hasil belajar keterampilan *passing* bawah siswa bolavoli pada siklus 2 mengalami peningkatan, hasil yang lebih rinci dapat dilihat pada Tabel 2 dan 3.

Tabel 2. Hasil Penilaian Proses Keterampilan *Passing* Bawah pada Pra Siklus, Siklus 1 dan 2

	Sikap Persiapan			Sikap Pelaksanaan			Gerak Lanjutan		
	Skor hasil	Skor Maksimal	Persentase	Skor hasil	Skor Maksimal	Persentase	Skor hasil	Skor Maksimal	Persentase
PraSiklus	33	60	55%	30	60	50%	33	60	55%
Siklus 1	40	60	67%	37	60	62%	39	60	65%
Siklus 2	48	60	80%	50	60	83%	49	60	82%

Tabel 3. Ringkasan Hasil Penilaian Proses Keterampilan *Passing* Bawah pada Pra Siklus, Siklus 1 Dan 2

	Sikap Persiapan		Sikap Pelaksanaan		Gerak Lanjutan		Persentase
Pra Siklus	33	55%	30	50%	33	37%	53%
Siklus 1	40	67%	37	62%	39	65%	64%
Siklus 2	48	80%	50	83%	49	82%	82%

Kemudian hasil dalam pelaksanaan tes AAHPERD ditemukan hasil seperti yang diuraikan dengan rinci pada Tabel 4.

Tabel 4. Ringkasan Hasil Tes AAHPERD Keterampilan *Passing* Bawah pada Pra Siklus, Siklus 1 dan 2

	Jumlah	Skor maksimal	Persentase
Pra Siklus	182	400	45,5%
Siklus 1	222	400	55,5%
Siklus 2	350	400	87,5%

Kuantitas peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Gedangan adalah 20 peserta. Pada fase refleksi awal ditemukan data sejumlah 33 keberhasilan (55%) peserta yang mampu melakukan gerakan sikap persiapan dengan benar, lalu sikap pelaksanaan sejumlah 30 keberhasilan (50%) peserta yang mampu melakukan sikap pelaksanaan dengan benar, dan 33 keberhasilan (55%) peserta yang mampu melakukan gerak lanjutan dengan benar. Dan dari data tes keterampilan bolavoli AAHPERD menemukan data sejumlah 182 keberhasilan (45,5%) yang mampu melakukan dengan berhasil. Dapat disimpulkan bahwa peserta ekstrakurikuler belum menguasai keterampilan *passing* bawah dengan baik dan perlu adanya suatu peningkatan.

Pada siklus I, peneliti menyiapkan perencanaan sebelum melakukan latihan. Dalam siklus pertama, perencanaan tindakan meliputi: a) peneliti membuat tujuan latihan *passing* bawah bolavoli dengan menggunakan pendekatan teknik bermain, b) peneliti membuat pendekatan permainan yang mengandung unsur *passing* bawah bolavoli, c) peneliti membuat program latihan, d) peneliti menyiapkan alat dan bahan yang digunakan, e) peneliti membuat lembar observasi untuk mengamati aktivitas peserta. Setelah mengetahui tingkat kesulitan yang dialami peserta dalam memahami program latihan, peneliti melakukan koordinasi dan konsultasi dengan pelatih untuk mencari alternatif solusi permasalahan terkait teknik *passing* bawah. Tindakan siklus I dilaksanakan pada tiga kali pertemuan, Selasa 20 Februari 2024, Kamis 22 Februari 2024, dan Sabtu 24 Februari 2024. Program latihan yang dirancang menggunakan metode bermain digunakan untuk melaksanakannya. Pada saat latihan selesai, peneliti menilai kinerja peserta ekstrakurikuler. Langkah-langkah pelaksanaan tindakan pada siklus I meliputi kegiatan pendahuluan, kegiatan inti, dan penutup. Observasi tindakan siklus I dilakukan oleh peneliti, pelatih, serta seorang observer tambahan. Observasi dilakukan bersamaan dengan pelaksanaan tindakan, yaitu saat proses latihan berlangsung. Tujuan observasi adalah untuk mengumpulkan informasi tentang kesesuaian latihan dengan program latihan yang telah direncanakan dan seberapa besar metode bermain yang digunakan dapat meningkatkan hasil keterampilan *passing* bawah bolavoli.

Dari observasi tersebut menemukan bahwa: a) Terjadi peningkatan yang nyata dalam kolaborasi bahwa banyak pemain cenderung melakukan kesalahan teknis yang sama saat melakukan *passing* bawah, seperti posisi kaki yang tidak tepat, gerakan lengan yang kurang efisien, dan kurangnya fokus pada posisi tubuh. Identifikasi kesalahan-kesalahan ini membantu pelatih dalam merancang latihan yang dapat mengatasi masalah-masalah tersebut rasi dan komunikasi antar pemain dalam tim. Mereka lebih sadar akan posisi rekan satu tim mereka dan lebih efektif dalam memberikan umpan yang tepat kepada mereka. Ini menunjukkan bahwa tidak hanya keterampilan individu meningkat, tetapi juga pemahaman tentang dinamika tim yang berkembang, memungkinkan tim untuk bekerja lebih efisien secara keseluruhan; b) Dilakukan perubahan signifikan dalam pola latihan tim. Pelatih memperkenalkan latihan-latihan yang lebih fokus pada teknik *passing* bawah, termasuk latihan drill yang memungkinkan pemain untuk mengulang gerakan dasar secara berulang-ulang. Ini membantu pemain untuk memperbaiki teknik mereka dan memperoleh konsistensi yang lebih baik dalam melakukan *passing* bawah; c) Terjadi peningkatan kesadaran individu pemain tentang pentingnya teknik yang benar dalam melakukan *passing* bawah. Melalui penggunaan video analisis dan umpan balik langsung dari pelatih, pemain mulai memahami area-area di mana mereka perlu memperbaiki teknik mereka. Ini menciptakan landasan yang kuat untuk peningkatan lebih lanjut selama siklus berikutnya.

Setelah siklus I pembelajaran selesai, peneliti menggunakan AAHPERD untuk mengukur hasil belajar *passing* bawah bolavoli yang lebih baik dengan hasil sebagai berikut: pada siklus ditemukan data sejumlah 40 keberhasilan (60%) peserta yang mampu melakukan gerakan sikap persiapan dengan benar, lalu sikap pelaksanaan sejumlah 37 keberhasilan (62%) peserta yang mampu melakukan sikap pelaksanaan dengan benar, dan 39 keberhasilan (65%) peserta yang mampu melakukan gerak lanjutan dengan benar. Dan dari data tes keterampilan bolavoli AAHPERD menemukan data sejumlah 222 keberhasilan (55,5%) yang mampu melakukan dengan berhasil. 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) tingginya minat dan komitmen anggota tim terhadap bolavoli, mereka hadir secara teratur dan bersemangat setiap sesi latihan.(2) Beberapa memiliki kontrol yang

baik atas gerakan dasar, sementara yang lain mungkin menghadapi tantangan dalam mempertahankan stabilitas atau presisi dalam mengarahkan bola. (3) Anggota tim saling mendukung dan berkomunikasi dengan baik.

Hasil evaluasi dan refleksi peneliti dan guru pembina siklus I menunjukkan bahwa ada perbaikan yang diperlukan untuk meningkatkan teknik *passing* bawah bolavoli menggunakan teknik bermain siklus II. Perencanaan siklus II meliputi hal-hal berikut: a) Peneliti akan menyiapkan program latihan untuk siklus II untuk tiga kali pertemuan dan menambahkan materi latihan, b) Peneliti akan menyiapkan alat pembelajaran, c) Peneliti akan menyiapkan alat evaluasi, seperti instrumen atau tes praktik, d) Peneliti akan menyiapkan lembar observasi untuk melacak aktivitas peserta didik selama siklus pembelajaran. Selasa 27 Februari 2024, Kamis 29 Februari 2024, dan Sabtu 2 Maret 2024 adalah hari-hari di mana tindakan siklus II dilaksanakan.

Metode bermain digunakan untuk melaksanakan tindakan siklus II. Untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah peserta, siklus II memasukkan latihan tambahan. Peserta didik diberi peringatan dan teguran agar tetap tertib dan disiplin, jika mereka tidak melakukannya, mereka akan dihukum. Kedisiplinan peserta diharapkan akan meningkatkan hasil tes. Latihan berlangsung secara bersamaan dengan observasi tindakan siklus II. Dari observasi tersebut menemukan bahwa: a) para pemain telah menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kecepatan reaksi mereka terhadap bola. Mereka lebih responsif terhadap pergerakan bola dan mampu melakukan *passing* bawah dengan lebih cepat dan lebih tepat. Latihan yang lebih intensif dalam situasi yang menyerupai permainan nyata telah membantu meningkatkan waktu respon pemain secara keseluruhan, b) pemain telah mencapai tingkat kontrol yang lebih baik dalam melakukan *passing* bawah. Mereka lebih mampu mengarahkan bola dengan akurasi yang tinggi, bahkan dalam situasi yang kompleks dan di bawah tekanan. Ini menunjukkan perkembangan yang signifikan dalam keterampilan teknis mereka dan kemampuan untuk mempertahankan kontrol dalam situasi permainan yang dinamis, c) terjadi peningkatan yang nyata dalam kolaborasi dan komunikasi antar pemain dalam tim. Mereka lebih sadar akan posisi rekan satu tim mereka dan lebih efektif dalam memberikan umpan yang tepat kepada mereka. Ini menunjukkan bahwa tidak hanya keterampilan individu meningkat, tetapi juga pemahaman tentang dinamika tim yang berkembang, memungkinkan tim untuk bekerja lebih efisien secara keseluruhan.

Hasil tindakan pada siklus II ditemukan data sejumlah 48 keberhasilan (80%) dengan peserta yang mampu melakukan gerakan sikap persiapan dengan benar, lalu sikap pelaksanaan sejumlah 50 keberhasilan (83%) peserta yang mampu melakukan sikap pelaksanaan dengan benar, dan 49 keberhasilan (82%) peserta yang mampu melakukan gerak lanjutan dengan benar. Dan dari data tes keterampilan bolavoli AAHPERD menemukan data sejumlah 350 (87,5%) yang mampu melakukan dengan berhasil. Dapat dikatakan bahwa kemampuan *passing* bawah pemain bolavoli yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dapat dikatakan meningkat secara signifikan, dan tidak perlu adanya kegiatan siklus latihan berikutnya. Adapun refleksi dari pengamatan siklus 2 adalah: (1) Adanya peningkatan yang signifikan dalam konsistensi teknik *passing* bawah di antara anggota tim. Mereka telah berhasil menginternalisasi gerakan dasar dengan lebih baik, yang tercermin dalam tingkat keberhasilan yang lebih tinggi dalam mengirimkan bola secara akurat kepada rekan satu tim. (2) Terlihat bahwa anggota tim telah menunjukkan peningkatan respon terhadap umpan yang datang. Mereka lebih cepat dalam menyesuaikan posisi tubuh dan mengatur gerakan mereka untuk menghadapi berbagai jenis umpan, baik yang tinggi maupun rendah. (3) kerja sama tim dalam latihan *passing* bawah semakin solid. Anggota tim saling mendukung dan memberikan umpan balik secara konstruktif satu sama lain.

Hasil dari kedua siklus penelitian digunakan untuk menentukan apakah metode bermain tertentu meningkatkan keterampilan *passing* bawah bolavoli. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan dari 64% pada siklus I menjadi 82% pada siklus II dalam tes keterampilan proses. Hasil AAHPERD menunjukkan peningkatan keterampilan *passing* bawah pada siklus I, tetapi masih belum mencapai target peningkatan teknik dasar yang diinginkan oleh peneliti, yaitu 55,5% dalam kategori cukup. Menurut peneliti, target peningkatan keterampilan *passing* bawah tidak tercapai selama siklus I dikarenakan beberapa faktor seperti sebagian siswa memiliki kurangnya pengetahuan atau pengalaman dalam melakukan *passing* bawah kemudian siswa juga mengalami kesulitan teknis atau fisik yang membuat mereka sulit untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah. Menurut Kurowski et al (2018) pemain bolavoli dapat dikatakan terampil apabila mampu menguasai dan melakukan berbagai unsur gerakan dalam permainan bolavoli dengan baik sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Setelah mengetahui hasil tes siklus II sudah mengalami peningkatan keterampilan *passing* bawah meningkat menjadi 87,5%. Keberhasilan penerapan metode bermain dipengaruhi oleh faktor partisipasi aktif siswa dalam latihan menggunakan metode tersebut. Partisipasi yang aktif membantu siswa untuk mempraktikkan

dan mengasah keterampilan *passing* bawah dengan lebih efektif. Umek & Kos (2020) mengungkapkan bahwa dengan melakukan teknik *passing* yang baik, pemain akan lebih mudah menerima serangan dari lawan.

Metode bermain merupakan suatu cara mengajar yang baik dan peluang bagi siswa untuk melakukan berbagai hal, karena itulah yang membuat siswa mau belajar (Linda, 2006). Kelebihan metode bermain yaitu a) mendorong pembelajaran yang aktif, dimana siswa terlibat langsung dalam proses pembelajaran; b) meningkatkan motivasi belajar siswa karena menyenangkan dan menarik; c) metode bermain sering kali melibatkan kerja sama tim dan diskusi antar siswa, yang dapat meningkatkan pembelajaran kolaboratif dan kemampuan siswa untuk bekerja dalam kelompok.

Kemampuan siswa dalam melakukan *passing* bawah yang optimal tidak dapat dicapai secara instan, tetapi memerlukan proses latihan yang panjang. Pemilihan model atau metode latihan yang tepat sangat penting untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah dalam permainan bolavoli. (Purwanto, 2013). Dari latihan yang diubah menjadi permainan yang lebih sederhana, metode bermain ini bertujuan untuk menguasai teknik dasar bolavoli. Latihan dengan metode bermain yakni kegiatan sosial yang menyenangkan, menggembirakan, dan melibatkan banyak orang. Penggunaan metode bermain tidak hanya mengurangi kebosanan dari latihan yang monoton, tetapi juga menghadirkan variasi yang dapat meningkatkan kemampuan dasar siswa secara efektif (Sudarajat, 2016).

Pelatihan keterampilan teknik bermain bolavoli dengan metode bermain dapat memberikan kesan yang berbeda-beda karena keikutsertaan aktif setiap Siswa dalam kegiatan bermain akan menunjukkan tingkat keterampilan yang berbeda-beda. Selain itu, siswa akan termotivasi dan tanpa disadari telah mempelajari gerakan dasar bermain bolavoli secara berulang-ulang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani et al (2023) yang mencoba meningkatkan keterampilan *passing* bawah, *passing* atas, dan smash dengan metode bermain pada siswa ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 2 Pakisaji. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode bermain dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar bolavoli.

Metode bermain adalah salah satu pendekatan yang efektif dalam meningkatkan keterampilan ini, karena memungkinkan pemain untuk belajar dengan cara yang alami dan melibatkan aspek-aspek permainan yang lebih menyenangkan dan bervariasi. Metode bermain dapat membantu siswa meningkatkan keterampilan bermain bolavoli mini mereka. Anna (2013) menjelaskan bahwa hakikat modifikasi adalah menganalisis dan mengembangkan bahan ajar dengan menyajikannya dalam bentuk kegiatan belajar yang potensial, sehingga dapat meningkatkan kemampuan belajar siswa secara efektif.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penilaian keterampilan *passing* bawah sudah mencapai sasaran peningkatan keterampilan dasar teknik yang diinginkan oleh peneliti yaitu dengan kategori sangat baik. Dapat disimpulkan bahwa penelitian tindakan kelas (PTK) dengan metode bermain dapat meningkatkan keterampilan *passing* bawah bolavoli pada peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Gedangan setelah dilakukannya penerapan latihan selama 2 siklus. Dengan demikian, penelitian ini memberikan dukungan bagi pengguna metode bermain sebagai strategi pelatihan yang bermanfaat dalam meningkatkan kinerja siswa dalam bolavoli.

Daftar Pustaka

- Anhar, A. (2024). Basic Football Game Skills in Extra-Curricular Football Male Students. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 2(1), 9–13. <https://doi.org/10.59923/champions.v2i1.124>
- Anna, B. (2013). *The art of play: Recess and the practice of invention*. Temple University Press Philadelphia.
- Arianti, A. (2019). Urgensi Lingkungan Belajar Yang Kondusif Dalam Mendorong Siswa Belajar Aktif. *DIDAKTIKA: Jurnal Kependidikan*, 11(1), 41–62. <https://jurnal.iain-bone.ac.id/index.php/didaktika/article/view/161>
- Astuti, B., & Fatmaningrum. (2016). Pengembangan Panduan Permainan Untuk Engoptimalkan Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 5(1). <https://doi.org/10.21831/jpa.v5i1.12363>
- Astuti, Y. (2017). Pengaruh metode drill dan metode bermain terhadap keterampilan bermain bola voli mini (studi eksperimen pada siswa SD Negeri 14 Kampung Jambak Kecamatan Koto Tangah Kota Padang). *Al Ibtida: Jurnal Pendidikan Guru MI*, 4(1), 1–16. <https://doi.org/10.24235/al.ibtida.snj.v4i1.1276>

- Baharuddin. (2022). *Studi Kebijakan Pendidikan Agama Islam*. Media Nusa Creative (MNC Publishing).
- Destriana, Herry, & Muslimin. (2021). *Model Pembelajaran Permainan Bola Voli*. 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*. Deepublish.
- Girsang, E. A., & Hendrawan, D. (2022). Upaya Meningkatkan Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Melalui Metode Bermain. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 56–67. <https://doi.org/https://doi.org/10.55081/jbpbkm.v2i2.560>
- Hidayat, S., Riyanto, P., & Rosman, D. B. (2018). Pengaruh Metode Bermain Terhadap Peningkatan Passing Bawah dalam Permainan Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Subang. *Biomatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 4(1). <http://www.ejournal.unsub.ac.id/index.php/FKIP/article/view/217>
- Irfandi. (2015). *Pengembangan Model Latihan Sepak Bola dan Bola Voli: Studi Penelitian pada Atlet Putra-Putri di Banda Aceh*. Deepublish.
- Kurowski, P., Szlag, K., Zaluski, W., & Sitnik, R. (2018). Accurate ball tracking in volleyball actions to support referees. *Opto-Electronics Review*, 26(4), 296–306. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.opelre.2018.10.004>
- Kusbani, & Surya. (2022). *Teori Dan Praktek Bola Voli*. Cv Literasi Nusantara Abadi.
- Linda, C. (2006). *Metode Praktis Pembelajaran Berbasis MultiIntelegences*. Instuisi Pers.
- Purwanto, J. (2013). *Upaya Peningkatan Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Melalui Modifikasi Alat Bantu Pembelajaran Pada Siswa Kelas V SD Negeri 04 Kebak Kecamatan Jumantono Kabupaten Karanganyar Tahun Pelajaran 2011/2012*. <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/detail/30971>
- Ramadhani, R. A., Tomi, A., & Yudasmara, D. S. (2023). Peningkatan Keterampilan Passing Bawah, Passing Atas, Dan Smash Melalui Metode Bermain Pada Ekstrakurikuler Bola Voli Putra SMP Negeri 2 Pakisaji. *Bersatu: Jurnal Pendidikan Bhinneka Tunggal Ika*, 1(6), 264–277. <https://doi.org/https://doi.org/10.51903/bersatu.v1i6.479>
- Sasmarianto, S., & Kamarudin, K. (2023). Motor Ability of Elementary School Students in Upper Class. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 1(3), 6–11. <https://doi.org/10.59923/champions.v1i3.53>
- Sudarajat, D. (2016). Pengaruh Metode Bermain terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Putra SMA Negeri 6 Purworejo. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 5(7). <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/pjkr/article/view/2640>
- Sukiyat. (2020). *Pendidikan Kepramukaan Berbasis Pendidikan Karakter*. Jakad Media Publishing.
- 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>
- Umek, A., & Kos, A. (2020). Sensor system for augmented feedback applications in volleyball. *Procedia Computer Science*, 174, 369–374. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.procs.2020.06.101>
- Utami, A. I. S., & Winarno, M. E. (2020). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Ortodoks Melalui Metode Bermain di SMP Negeri 1 Durenan. *Sport Science and Health*, 2(2), 99–104.
- Yulianingsih, D., & Simanjuntak, V. (2014). Upaya Meningkatkan Passing Bawah Permainan Bola Voli Dengan Metode Bermain Bola Karet Siswa SD. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 3(9).
- 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), 143–152.