

## Pengaruh Metode Pembelajaran Fisik Terhadap *Passing* Bawah Bola Voli

Teguh Andibowo<sup>1</sup>, Erik Teguh Prakoso<sup>2</sup>

FKIP, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta,

\*e-mail: [andy.back99@gmail.com](mailto:andy.back99@gmail.com)

---

**Abstrak:** Penelitian ini dilatarbelakangi siswa kesulitan dalam melakukan *passing* bawah, karena siswa tidak memahami bagaimana cara melakukannya, bagaimana perkenaan bola dan ayunan serta posisi kaki dan tangan saat melakukan *passing* bawah, hal itulah yang mendasari peneliti melakukan observasi sehingga hasil tersebut menunjukkan bahwa *passing* bawah memiliki tingkat kesulitan tinggi dan beragam bagi peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Slogohimo. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif dengan jenis penelitian Quasi Eksperimental. Sampel untuk penelitian ini terdiri dari siswa X.A dan X.B SMA Negeri 1 Slogohimo dengan menerapkan purposive sampling. Analisis data yang diterapkan yaitu sample t-test dengan taraf signifikansi 5%. Hasil Penelitian dari 25 peserta didik X.A (praktek fisik part practice) dan 25 siswa kelas X.B (praktek fisik whole practice) diketahui terdapat peningkatan hasil belajar *passing* bawah menggunakan penerapan model belajar praktek fisik part practice dan juga praktek fisik whole practice. Kenaikan kelas part practice sebesar 19%. Kenaikan praktek fisik whole practice sebesar 17%. Simpulan penelitian ini adalah ada dampak penggunaan metode belajar praktek fisik part practice dan praktek whole practice hal ini dikarenakan adanya kenaikan hasil belajar siswa. Namun melalui pengujian independen sampel t-test menyatakan bahwa penggunaan metode belajar part practice dan juga praktek whole practice sama-sama berpengaruh memperbaiki nilai pembelajaran *passing* bawah bola voli peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Slogohimo.

**Kata kunci:** Pembelajaran, Hasil Pembelajaran, Fisik, Bola Voli

---

### PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani dan olahraga pada dasarnya adalah proses pendidikan yang menggunakan gerak dan aktivitas fisik untuk meningkatkan kualitas fisik, mental, dan emosional seseorang. Daripada melihat anak-anak hanya sebagai kualitas fisik dan mental, penjas meminta mereka bertindak sebagai satu kesatuan. Hal ini berarti bahwa olahraga, pendidikan jasmani, dan kesehatan dapat meningkatkan aspek manusia secara

keseluruhan, termasuk kognitif (pengetahuan), afektif (sikap), dan psikomotor (keterampilan).

Menurut Mulyana Ani (2018) Misalnya, dalam UU No. RI, Dokumen No. 20 tentang sistem pendidikan nasional tahun 2003 dengan jelas disebutkan pendidikan merupakan kondisi belajar dan proses belajar secara sadar dan terencana, agar siswa secara aktif mengembangkan kemampuan individu serta mempunyai



kondisi spiritual keagamaan, kontrol diri, kepribadian, dan kebijaksanaan, akhlak mulia, dan keterampilan. Apa yang dia, masyarakat, negara dan negara butuhkan.

Di sekolah, olahraga menjadi salah satu cara untuk mengenalkan siswa pada berbagai aktivitas fisik dan menjaga kesehatan. Mulai dari bulutangkis hingga atletik, beragam olahraga diajarkan. Tujuannya agar siswa tumbuh sehat secara fisik, mental, dan spiritual. Namun, tidak sedikit siswa yang menghadapi kendala saat berlatih, terutama dalam olahraga bola voli. Kesulitan ini bisa muncul karena materi yang kurang dipahami, kurangnya minat, atau kondisi kesehatan yang kurang mendukung. Padahal, dengan metode yang tepat, masalah seperti rasa sakit pada tangan saat bermain voli dapat diatasi dan membuat olahraga ini lebih menyenangkan.

Olahraga merupakan bagian integral dari pendidikan di sekolah. Selain menjadi sarana untuk menjaga kesehatan fisik, olahraga juga berperan penting dalam membentuk karakter, meningkatkan kepercayaan diri, dan mengembangkan kemampuan sosial siswa. Berbagai jenis olahraga, dari yang individual seperti bulutangkis hingga yang beregu seperti bola basket, diperkenalkan kepada siswa dengan tujuan untuk mencapai perkembangan yang optimal, baik secara fisik maupun mental.

Bola voli, dengan dinamikanya yang cepat dan kerja sama tim yang tinggi, menjadi salah satu olahraga favorit di sekolah. Namun, tidak semua siswa merasa nyaman dan menikmati permainan ini. Beberapa siswa seringkali menghadapi kendala yang membuat mereka kurang antusias dalam mengikuti pembelajaran bola voli.

Menurut Rahmani (2014) Bola voli adalah olahraga beregu dengan pemain dalam satu team yang bermain di lapangan berjumlah enam orang, sedangkan dalam pelaksanaannya di dunia pendidikan bola voli dikategorikan sebagai permainan bola besar dimana dalam hal ini siswa diajarkan bagaimana cara bermain bola voli dengan benar seperti cara melakukan passing atas dan *passing* bawah, *smash*, blocking, dan *service*.

Berdasarkan hasil observasi, ditemukan bahwa tingkat kesulitan siswa dalam melakukan teknik passing bawah bola voli cukup tinggi. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, di antaranya adalah kurangnya pemahaman mengenai mekanisme gerakan yang benar, posisi tubuh yang tepat, serta titik kontak bola yang akurat. Kebanyakan siswa cenderung memukul bola dengan ujung jari, padahal teknik yang benar adalah dengan menggunakan bagian bawah pergelangan tangan.

Menurut Fathurrohman (2017) Pembelajaran merupakan langkah dimana siswa berinteraksi bersama pelatih dan media pembelajaran didalam lingkup sekolah. Pembelajaran adalah proses dimana pelatih membantu peserta didik mendapat ilmu, memperoleh keterampilan, watak, dan membentuk sikap serta keyakinan. Yang artinya pembelajaran merupakan kegiatan dalam membantu siswa menjadi lebih baik.

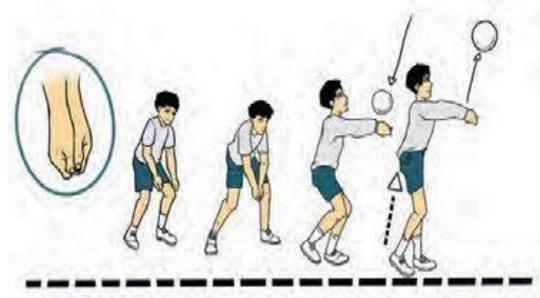
Menurut Rachmawati, dkk. Dalam jurnal I Gusti Komang Sabda Adi Antara, dkk (2017:2). Belajar adalah “proses dimana individu memperoleh perubahan baru dalam tingkah lakunya . Hasil belajar adalah indikator capaian proses belajar yang dilakukan. Secara umum, hasil belajar

tercermin dalam beberapa aspek, yaitu aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Secara umum, siswa dikategorikan berhasil mencapai tujuan belajar apabila terdapat perubahan pada aspek pengetahuan, sikap dan keterampilan menjadi lebih baik dari sebelumnya. Hadi (2017).

Metode pembelajaran menurut Nana Sudjana (2013) mengemukakan, bahwa metode mengajar adalah cara guru membangun komunikasi kepada peserta didik di kelas, untuk itu seorang pendidik harus memilih atau menentukan model yang tepat dan efektif untuk belajar. *part practice* menjadi alternatif menyampaikan materi dengan cara mengkategorikan beberapa keterampilan menjadi beberapa bagian. Kondisi eksternal mencakup faktor-faktor yang terdapat diluar individu yang memberikan pengaruh langsung atau tak langsung terhadap penampilan gerak seseorang Putro (2015). Metode pembelajaran juga praktek *whole practice* adalah cara mengajar yang dilakukan dengan menampilkan keterampilan secara utuh. Mahendra (2012).

Olahraga yang memiliki cukup banyak peminat salah satunya adalah bola voli di Indonesia khususnya. Permainan ini diciptakan oleh William G.Morgan pada 1895 dikota Holyoke, Amerika Serikat. Awalnya permainan ini bernama mintonette, kemudian diubah menjadi volley ball. (Irwansyah, 2016). Ide dasar permainan bola voli adalah mengoper bola melewati net ke dalam daerah pertahanan lawan dan berusaha membuat point dengan cara memindahkan bola ke dalam daerah pertahanan lawan. permainan dimulai dengan servis. Permainan bola voli memiliki beberapa teknik *passing* yang umum

digunakan yaitu *passing* atas dan *passing* bawah dalam permainan *passing* atas sering digunakan untuk memberikan umpan kepada toser agar dapat di pukul ke pertahanan lawan oleh smasher sedangkan *passing* bawah lebih sering digunakan untuk mengantisipasi bola hasil service lawan.



Gambar 1. Sikap Saat Perkenaan Passing Bawah Sumber: Faruq (2009)

Menurut Irwansyah (2016) *passing* bawah adalah mengoper bola atau menerima dengan dua tangan secara bersamaan. *Passing* bawah umumnya digunakan saat pemain menerima serangan dari lawan agar dapat menerima pukulan smash yang terlewat dari blocking dan juga digunakan untuk mengirim atau mengoper bola kepada teman saat akan melakukan serangan.

## METODE

Peneliti menggunakan desain penelitian true eksperimental “Two Groups Pretest-Posttest Design”. menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain pre –test post-test sambil membandingkan kondisi sebelum dan sesudah treatment,

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penggunaan metode belajar *part practice* dan praktek *whole practice* terhadap hasil belajar *passing* bawah. bola voli siswa SMA Negeri 1 Slogohimo.

## HASIL DAN DISKUSI

Temuan hasil mengenai penggunaan metode *part practice* dan praktek *whole practice* terhadap capaian pembelajaran peserta didik SMA Negeri 1 Slogohimo bertujuan agar penggunaan metode belajar dengan benar yaitu agar siswa memahami materi yang disampaikan dan meraih nilai yang baik. Hasil pengujian ini menunjukkan gambaran sebagai berikut:

Metode Pembelajaran *part practice* dari penelitian yang sudah dilakukan di dapatkan hasil pretest dan posttest diperoleh hasil belajar siswa meliputi nilai Afekti, Kognitif dan

Psikomotor dengan nilai minimal sebesar 55 dan nilai maksimal 78, rata-rata (mean) 66,72 sedangkan dengan simpang baku (std. Deviation) 6,779, dan untuk posttest diperoleh hasil belajar siswa meliputi nilai Afekti, Kognitif dan Psikomotor dengan nilai minimal sebesar 64 dan nilai maksimal 97, rata-rata (mean) 78,64 dengan nilai simpang baku (std. Deviation) 9,814

Metode Pembelajaran praktek *whole practice* dari penelitian yang sudah dilakukan di dapatkan hasil pretest diperoleh hasil belajar siswa meliputi nilai Afekti, Kognitif dan Psikomotor dengan nilai min. 48 dan nilai maks. 89, rata-rata (mean) 9,929 dengan nilai simpang baku (std. Deviation) = 9,929, dan untuk posttest diperoleh hasil belajar siswa meliputi nilai Afekti, Kognitif dan Psikomotor dengan nilai min. 64 dan nilai maks. 97, rata-rata (mean) 77,68 dengan nilai simpang baku (std. Deviation) = 9,003

Uji independen sampel t-test diterapkan guna mengetahui adakah selisih rata-rata antara dua sampel yang tidak berpasangan.

Dari hasil pengujian independen sampel t-test diperoleh hasil Sig.(2-tailed)  $0,720 > 0,05$ , diartikan tidak terdapat perbedaan rata-rata hasil belajar siswa yang menggunakan metode *part practice* dan praktek *whole practice* terhadap capaian pembelajaran *pasing* bawah bola voli kelas X di SMA Negeri 1 Slogohimo.

## KESIMPULAN

Simpulan menurut hasil melalui uji paired sampel t-test menunjukkan bahwa penggunaan metode *part practice* dan juga praktek *whole practice* memiliki hasil Sig.(2-tailed)  $0,000 < 0,05$  sehingga dimaknai penggunaan metode *part practice* dan juga praktek *whole practice* bisa memperbaiki capaian pembelajaran *pasing* bawah bola voli peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Slogohimo atau dengan katalain penggunaan metode ini berpengaruh. Namun penggunaan metode ini tidak berpengaruh secara signifikan terhadap capaian pembelajaran yang artinya penggunaan metode tersebut bisa meningkatkan capaian pembelajaran *pasing* bawah.

Dengan mengacu pada hasil penelitian dan keterbatasan penelitian, peneliti menyarankan untuk guru PJOK, kegiatan pembelajaran bola voli lebih tepat dalam menggunakan metode yang cocok untuk siswa dan kondisi sekolah, bagi penulis sebagai bahan acuan mengajar agar lebih banyak menerapkan beberapa metode belajar disesuaikan dengan kondisi yang ada. Mencari banyak referensi dan pengalaman terkait model pembelajaran agar siswanya tidak takut saat mengikuti pembelajaran.

## REFERENSI

- Faturrohman, M. (2017). Model-Model Pembelajaran Inovatif Alternatif Desain Pembelajaran yang Menyenangkan. Ar-Ruzz Media, Jogjakarta.
- Faruq. (2009). Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Bola Voli.
- Galang, Baqiyudin. (2013). “Perbandingan Metode Pembelajaran Whole Practice dan Part Practice Terhadap Hasil Belajar Dribbling Bola Basket.”
- Hadi, S. (2017, May). Efektivitas Penggunaan Video Sebagai Media Pembelajaran Untuk Siswa Sekolah Dasar. In Seminar Nasional Teknologi Pembelajaran Dan Pendidikan Dasar 2017 (pp. 96-102).
- Irwansyah, Nenggala K.A. (2016). PJOK untuk SMA/MA/SMK/MAK kelas X. Bandung: Gafindo Media Pratama
- Mulyana, A. (2018) Umdamg-Undang (UU) no.20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan.
- Nurman Ramadhan. (2016). “Pengaruh Metode Whole Practice Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Gerak Pada Aspek Ketepatan Servis Bawah Dalam Pembelajaran Bola Voli.”
- Putro. (2015). Evaluasi Program Pembelajaran. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rahmani, M. (2014). Buku Super Lengkap Olahraga. Jakarta Timur: Dunia CerdasSabila,
- Ayu Wulandari. (2015). “Perbandingan Metode Pembelajaran Whole Pracice dan Part Practice Terhadap Hasil Belajar Dribble Bola Basket.”
- Setyawan, H., & Dimiyati, D. (2015). Model permainan aktivitas luar kelas untuk mengembangkan ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik siswa SMA. *Jurnal Keolahragaan*, 3(2), 164-177.
- Sugiyono. (2014). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta