

**MENINGKATKAN KEMAMPUAN PASSING BAWAH BOLA VOLI
MENGUNAKAN PERMAINAN 3 ON 3 DENGAN METODE DISCOVERY
LEARNING PADA SISWA KELAS VII SMP N 5 RAMBAH HILIR TP.2020/2021**

Oleh

Yaya Sunarya Saragih
SMP N 5 Rambah Hilir
yayaspd861@yahoo.com

Article History

Received : 02-06-2022

Accepted : 07-06-2022

Published : 07-06-2022

Keywords

*Down Pass, 3 on 3 Game,
learning, volleyball*

Abstract

This study aims to improve volleyball bottom passing skills in physical education learning using 3 on 3 games for seventh grade students of SMP Negeri 5 Rambah Hilir. This research is a classroom action research that takes place in 2 cycles. The data collection methods used were observation, and performance tests. The results showed that the learning process has increased from each cycle, students also look more enthusiastic and feel happy in participating in learning so they are not bored. The results of students' passing skills also increased. In cycle 1, students who achieve the minimum completeness criteria (KKM) are 21 students or 53.85%, increasing in cycle 2 to 30 students who reach the minimum completeness criteria (KKM) or 76.92%. The average value of the class also increased which previously in cycle 1 was 70 and then increased to 81. From these results it can be concluded that using 3 on 3 games can improve the learning process and volleyball passing skills of seventh grade students of SMP Negeri 5 Rambah Hilir.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan passing bawah bola voli dalam pembelajaran penjasorkes menggunakan permainan 3 on 3 pada siswa kelas VII SMP Negeri 5 Rambah Hilir. Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang berlangsung dalam 2 siklus. Adapun metode pengumpulan data yang dilakukan adalah observasi, dan tes unjuk kerja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses pembelajaran mengalami peningkatan dari setiap siklusnya, siswa juga terlihat lebih antusias dan merasa senang dalam mengikuti pembelajaran sehingga tidak jenuh. Hasil keterampilan passing bawah yang dimiliki siswa juga meningkat. Pada siklus 1 siswa yang mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM) adalah 21 siswa atau 53,85 %, meningkat pada siklus 2 menjadi 30 siswa yang mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM) atau 76,92 %. Nilai rata-rata kelas juga meningkat yang sebelumnya pada siklus 1 adalah 70 kemudian naik menjadi 81. Dari hasil tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa dengan menggunakan permainan 3 on 3 dapat meningkatkan proses pembelajaran dan kemampuan passing bawah bola voli siswa kelas VII SMP Negeri 5 Rambah Hilir.

A. Pendahuluan

Salah satu tujuan nasional yang tersurat dalam Pembukaan UUD Republik Indonesia tahun 1945 ialah “Mencerdaskan kehidupan bangsa”. Untuk mencapai tujuan tersebut dalam ketetapan UU No. 20 Tahun 2003 secara tersurat telah mencantumkan tujuan pendidikan nasional sebagai berikut :

Mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya, yaitu manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani, kepribadian yang mantap dan mandiri serta tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan.

Berkaitan dengan tujuan tersebut diatas maka masalah pendidikan harus mendapatkan perhatian yang lebih besar, memerlukan keterlibatan dan kerjasama beberapa pihak serta unsur yang ada didalamnya. Dengan adanya

pendidikan, maka akan timbul dalam diri seseorang untuk berlomba-lomba dan memotivasi diri kita untuk lebih baik dalam segala aspek kehidupan. Pendidikan merupakan salah satu syarat untuk lebih memajukan bangsa dan negara ini. Pendidikan saat ini guru dituntut bekerja lebih keras dalam meningkatkan hasil belajar siswa ini berhubungan dengan bagaimana guru menyampaikan pembelajaran kepada siswa (Deden Heryadi and Hadiana 2016).

Pendidikan bagi kehidupan umat manusia merupakan kebutuhan mutlak yang harus dipenuhi sepanjang hayat. Tanpa pendidikan sama sekali mustahil suatu kelompok manusia dapat hidup berkembang sejalan dengan aspirasi (cita-cita) untuk maju, sejahtera dan bahagia menurut konsep pandangan hidup mereka.

Menurut Ihsan (2008: 1), pendidikan sebagai usaha manusia untuk menumbuhkan dan mengembangkan potensi-potensi pembawaan baik jasmani maupun rohani sesuai dengan nilai-nilai yang ada di dalam masyarakat dan kebudayaan. Usaha-usaha yang dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai dan norma-norma tersebut serta mewariskannya kepada generasi

berikutnya untuk dikembangkan dalam hidup dan kehidupan yang terjadi dalam suatu proses pendidikan. “pendidikan pada hakekatnya adalah usaha sadar untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam dan di luar sekolah dan berlangsung seumur hidup”. Tujuan utama dalam pendidikan adalah mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Perkembangan individu secara menyeluruh berarti individu tersebut dapat berkembang pada aspek fisik, mental, sosial, emosional dan spiritualnya secara baik.

Berdasarkan pada kebutuhan tersebut, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu wadah yang dapat membantu individu untuk dapat berkembang secara menyeluruh. Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang melibatkan aktivitas fisik guna memperoleh kemampuan dan keterampilan jasmani (Hanief, Mashuri, and Agiasta Subekti 2010). Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tidak hanya terfokus pada aspek motoriknya saja tetapi juga terdapat aspek kognitif dan afektif. Sehingga pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat dikembangkan di lingkup satuan pendidikan sehingga dapat mengembangkan peserta didik yang ada.

Menurut Pangrazi dan Dauer yang dikutip oleh (Suherman, 2000: 20) mengungkapkan bahwa, pendidikan jasmani merupakan bagian dari program pendidikan umum yang memberi kontribusi terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh. Pendidikan jasmani didefinisikan sebagai pendidikan melalui gerak dan harus dilakukan dengan cara-cara yang sesuai dengan konsepnya.

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

Pada dasarnya teknik – teknik dalam permainan bola voli, passing bawah sangat menunjang dalam permainan maupun bertahan. Dari kegiatan permainan bola voli memang tidak terlepas dari teknik – teknik yang menunjang yaitu: service, passing, spike, block (Heriyadi and Hadiana 2018).

Dari keempat teknik dasar di atas passing merupakan salah satu teknik yang penting dan fundamental dalam permainan bola voli. Bagi para pemula

selain serve, 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 dikuasai dengan baik oleh para peserta didik.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan di SMP Negeri 5 Rambah Hilir, Kabupaten Rokan Hulu minat siswa dalam mengikuti pelajaran penjasorkes masih kurang, dimana siswa lebih suka duduk-duduk atau berteduh tanpa melakukan aktivitas olahraga pada 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. Padahal di SMP Negeri 5 Rambah Hilir telah memiliki sarana dan prasarana yang cukup lengkap yang dapat menunjang terlaksananya proses belajar mengajar.

Selain itu juga diperoleh data bahwa nilai bola voli khususnya passing bawah pada siswa kelas VII SMP Negeri 5 Rambah Hilir, Kabupaten Rokan Hulu masih rendah dan masih banyak siswa yang belum dapat memenuhi standar Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang telah ditentukan di sekolah tersebut yaitu 73, dimana dari 30 anak khususnya

kelas VII hanya 10 anak yang memenuhi standar KKM atau 33,33 dengan nilai rata-rata 72.

Hal ini menimbulkan berbagai pertanyaan, tentang standar KKM terlalu tinggi sehingga siswa sulit untuk dapat memenuhi kriteria yang ditentukan atukah memang kualitas pembelajaran, baik dari guru maupun siswanya yang kurang optimal sehingga mempengaruhi hasil belajar siswa. Sebagai guru penjasorkes untuk mengantisipasi hal tersebut maka harus pandai-pandai membuat inovasi pembelajaran sebaik mungkin untuk dapat meningkatkan hasil belajar siswanya sehingga dengan Kriteria Ketuntasan Minimal yang telah ditentukan dapat terpenuhi. Oleh karena itu diperlukan suatu metode baru yang diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran passing bawah bola voli, yaitu dengan metode discovery learning. Menurut Abidin (2014 : 175) menyatakan bahwa Discovery didefinisikan sebagai proses pembelajaran yang terjadi bila siswa disajikan materi pembelajaran yang masih bersifat belum tuntas atau belum lengkap sehingga menuntut siswa menyingkapkan beberapa informasi yang diperlukan untuk melengkapi materi ajar tersebut.

Pembelajaran dengan penemuan (Discovery Learning) merupakan suatu komponen penting dalam pendekatan konstruktivis yang telah memiliki sejarah panjang dalam dunia pendidikan. Ide pembelajaran penemuan (Discovery Learning) muncul dari keinginan untuk memberi rasa senang kepada anak/siswa dalam "menemukan" sesuatu oleh mereka sendiri dengan mengikuti jejak para ilmuwan (Kristianingsih 2021).

Banyak faktor yang menjadi penyebab kurangnya minat siswa dalam mengikuti pelajaran penjasorkes yang pada akhirnya akan berpengaruh terhadap nilai penjasorkes itu sendiri. Salah satunya adalah faktor internal dari diri siswa tersebut, dimana siswa merasa jenuh atau bosan dengan materi yang diajarkan oleh guru, karena guru hanya memberikan materi pokok tanpa disertai permainan atau variasi pembelajaran yang menarik yang dapat meningkatkan minat atau motivasi siswa dalam mengikuti pelajaran penjasorkes. Sehingga perlu diadakannya materi pembelajaran yang bervariasi dan menarik yang sesuai dengan karakteristik umur siswa SMP khususnya kelas VII yang berkisar antara 10-12 tahun, dimana siswa pada umur tersebut cenderung masih gemar

bermain. Sehingga guru menerapkan model pembelajaran yang berupa permainan, siswa tidak hanya akan bermain saja tetapi bisa sambil belajar.

Oleh karena itu perlunya metode pembelajaran yang mampu memotivasi siswa untuk bergerak, salah satunya adalah metode pembelajaran passing bawah bola voli dengan menggunakan permainan 3 on 3. Permainan 3 on 3 merupakan permainan bolavoli yang di modifikasi sedemikian rupa dari jumlah pemain, ukuran lapangan dan tinggi net dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan passing bawah bolavoli (Indriyani, 2011). Dimana

dengan permainan tersebut selain bertujuan untuk meningkatkan motivasi atau minat siswa dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes di sekolah, yang pada akhirnya dengan adanya minat siswa tersebut diharapkan dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan passing bawah bola voli. Apalagi permainan tersebut diterapkan pada siswa kelas VII, dimana pada usia anak kelas VII yang berkisar antara 10-12 tahun masih gemar bermain. Selain itu kemampuan gerak anak usia tersebut untuk melakukan suatu gerakan koordinasi masih kurang. Sehingga dengan diterapkannya modifikasi

permainan tersebut dalam pembelajaran dapat menciptakan proses belajar mengajar yang menyenangkan dan tercapainya tujuan dari pembelajaran tersebut. Permainan 3 on 3 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.

Dari latar belakang masalah diatas maka peneliti ingin mengadakan penelitian tentang pembelajaran bola voli yang berjudul “Peningkatan Kemampuan Passing Bawah Bola Voli dengan Menggunakan Permainan 3 on 3 pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 5 Rambah Hilir Tahun Pelajaran 2020/2021”.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan (*action research*) yang bertujuan untuk meningkatkan passing bawah bola voli menggunakan permainan 3 on 3 dengan metode Discovery Learning pada siswa kelas VII SMP N 5 Rambah Hilir TP.2020/2021. Tindakan yang akan dilakukan adalah meningkatkan passing bawah bola voli menggunakan permainan 3 on 3 dengan metode Discovery Learning.

Jenis penelitian tindakan yang dipilih adalah jenis emansipatori. Rancangan penelitian yang digunakan adalah rancangan model Kemmis yang terdiri atas empat langkah, yakni : perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi (Wardhani, 2007 : 45).

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Hasil Penelitian

Di dalam kegiatan praktek permainan bola voli terjadi peningkatan keberanian siswa melakukan permainan 3 on 3 sehingga tercipta suasana kegiatan pembelajaran yang lebih dinamis dan lebih bermakna.

Tabel 1.

Partisipasi siswa dalam pembelajaran siklus 1 dan 2

No.	Aspek yang diamati	Siklus I			Siklus II		
		Frek.	%	Ket.	Frek.	%	Ket.
1	Kesungguhan dalam proses pembelajaran	18	55	C	30	85	BS
2	Kerjasama siswa dalam kelompok/regu	18	55	C	30	85	BS
3	Kerjasama siswa dalam mengerjakan passing bawah	18	55	C	28	80	B
4	Saling membantu teman dalam beregu	16	50	K	28	80	BS
5	Keaktifan siswa melakukan permainan 3 on 3	12	35	K	28	75	B
6	Berani melakukan praktek permainan	14	40	K	25	70	B
7	Merespon dan menerima bola pada permainan 3 on 3	14	40	K	30	85	BS
8	Bertanggungjawab atas kekompakan permainan	18	50	K	28	80	B
9	Usaha menjadi kelompok terbaik	12	40	K	30	85	BS
10	Melaksanakan praktek permainan dengan baik/sungguh-sungguh	10	30	K	30	85	BS
	Rata-rata	16	45	K	30	81	B

Sumber: Data Primer (2018)

Keterangan:

K : Kurang

C : Cukup

B : Baik

BS : Baik Sekali

2. Pembahasan

Pada tahap observasi putaran pertama ini, peneliti sebagai guru penjasorkes melakukan pencatatan di lembar pengamatan yang berupa kondisi siswa, suasana pembelajaran dan hasil yang diperoleh siswa pada permainan 3 on 3 dapat diterapkan sebagai metode pembelajaran baru khususnya dalam pembelajaran passing bawah bola voli siswa kelas VII SMP Negeri 5 Rambah Hilir Tahun Pelajaran 2020/2021.

Kegiatan pembelajaran dengan penerapan metode 3 on 3 berjalan sangat pasif, tegang dan partisipasi siswa sangat rendah. Suasana pembelajaran sangat melelahkan siswa dan guru. Jadi, perlu adanya perbaikan tindakan pada putaran ke dua dengan memperhatikan aspek-aspek yang dirasa sangat kurang dan tidak mendukung terhadap partisipasi belajar siswa yang dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

Pada pelaksanaan putaran kedua siswa lebih paham dan dapat menerapkan dalam proses pembelajaran yang ingin dicapai pada permainan 3 on 3 sehingga dapat meningkatkan kemampuan melakukan passing bawah.

Adapun peningkatan-peningkatan tersebut di atas, meliputi: kesungguhan siswa dalam kegiatan pembelajaran, kerjasama dalam kelompok, semangat dan berusaha menjadi kelompok terbaik, kemauan saling membantu teman dan kelompok.

D. Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Permainan 3 on 3 dapat meningkatkan proses dan kemampuan passing bawah bola voli pada siswa kelas VII SMP Negeri 5 Rambah Hilir, Kabupaten Rokan Hulu Tahun Pelajaran 2020/2021. Hal ini dapat dilihat dari proses pembelajaran dan hasil belajar siswa yang selalu meningkat dari siklus 1 hingga siklus 2.
2. Pengajaran dengan menggunakan permainan 3 on 3 dapat menjadikan pembelajaran passing bawah bola voli pada siswa kelas VII SMP Negeri 5 Rambah Hilir Tahun Pelajaran 2020/2021 menjadi lebih baik, siswa lebih antusias dan merasa senang dalam mengikuti

pembelajaran yang dilaksanakan dan terlihat tidak merasa bosan.

Daftar Pustaka

- Deden Heryadi, and Oman Hadiana. 2016. "Perbandingan Model Discovery Learning Dengan Model Peer Teaching (Tutor Sebaya) Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada Kelas Xi Sma Negeri 1 Ciawigebang Kabupaten Kuningan."
- Hanief, Yulingga Nanda, Hendra Mashuri, and Tri Agus Agiasta Subekti. 2010. "Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bolavoli Melalui Permainan 3 on 3 Pada Siswa Sekolah Dasar." *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 3(76): 161–66.
- Heriyadi, Deden, and Oman Hadiana. 2018. "Perbandingan Model Discovery Learning Dengan Model Peer Teaching Terhadap Teknik Passing Bawah." *JUARA : Jurnal Olahraga* 3(2): 89.
- Kristianingsih, Yemi. 2021. "Penerapan Model Pembelajaran Discovery Learning Sebagai Upaya Peningkatan Pembelajaran Passing Bawah Bola Voli Pada Siswa VII C SMP Negeri 6 Kota Blitar Tahun Ajaran 2019 / 2020." I: 251–64.
- Suherman, Adang. 2000. *Dasar-dasar Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud
- Ihsan, Fuan. 2008. *Dasar-Dasar Kependidikan*. Jakarta: PT Rineka Cipta