

PENINGKATAN KETERAMPILAN PASSING BAWAH BOLA VOLI MELALUI PERMAINAN BOLA VOLI MINI PADA SISWA KELAS V SD N SOMOMORODUKUH KECAMATAN PLUPUH KABUPATEN SRAGEN
(Muh. Ikhwan Iskandar)

PENINGKATAN KETERAMPILAN PASSING BAWAH BOLA VOLI MELALUI PERMAINAN BOLA VOLI MINI PADA SISWA KELAS V SD N SOMOMORODUKUH KECAMATAN PLUPUH KABUPATEN SRAGEN

Muh. Ikhwan Iskandar
Muh.iskandar@lecture.utp.ac.id
Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

ABSTRAK

Pendidikan Jasmani di sekolah dasar menjadi sangat penting, karena pada masa ini seorang anak sedang dalam proses tumbuh kembang yang optimal. Upaya penguasaan terhadap berbagai macam gerak dasar serta penyempurnaan fungsi dan sistem tubuh serta pertumbuhannya secara dominan dialami anak pada tahap ini. Ciri yang paling dominan pada siswa sekolah dasar adalah bermain, maka guru juga dituntut untuk dapat mendesain materi pembelajaran menjadi sebuah permainan. Bermain mempunyai keterkaitan dengan pendidikan. Keterkaitan itu salah satunya adalah makna bermain dalam pendidikan. Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang terdiri atas 4 tahap yang meliputi tahap perencanaan, tahap tindakan, tahap observasi dan tahap refleksi. Penelitian ini dilakukan dalam 2 siklus, pada masing-masing siklus terdiri atas 3 pertemuan. Penelitian dilakukan di SD N SOMORODUKUH, pada bulan Desember 2020. Subjek penelitian ini yaitu siswa kelas V SD N SOMORODUKUH berjumlah 10 siswa. Keterampilan passing bawah siswa mengalami peningkatan dari siklus I sampai siklus III. Presentase rata-rata (mean) kenaikan keterampilan passing individu pada siklus sampai ke siklus 3 sebesar 50%. Kenaikan rata-rata pada keterampilan passing bawah dengan teman dari siklus 1 sampai ke siklus 3 sebesar 57% dan kenaikan rata-rata pada keterampilan passing bawah melewati net dari siklus 1 sampai ke siklus 3 mengalami kenaikan sebesar 60%. Adapun pada siklus ke 3 hanya ada 1 siswa (10%) yang tidak memenuhi KKM dan sebanyak 9 siswa (90%) sudah berada diatas KKM.

Kata Kunci: Passing bawah, Permainan Bolavoli mini

ABSTRACT

Physical education in elementary schools is very important, because at this time a child is in the process of optimal growth and development. Efforts to master various kinds of basic movements as well as perfecting body functions and systems as well as their growth are predominantly experienced by children at this stage. The most dominant characteristic of elementary school students is playing, so the teacher is also required to be able to design the learning material into a game. Play is related to education. One of the linkages is the meaning of playing in education. This research is a Classroom Action Research (PTK) which consists of 4 stages which include the planning stage, the action stage, the observation stage and the reflection stage. This research was conducted in 2 cycles, each cycle consisting of 3 meetings. The research was conducted at SD N SOMORODUKUH, in December 2020. The subjects of this study were 10 grade students of SD N SOMORODUKUH. Students' lower pass skills have increased from cycle I to cycle III. The percentage of the average (mean) increase in individual fitting skills in the cycle to cycle 3 is 50%. The average increase in lower passing skills with friends from cycle 1 to cycle 3 is 57% and the average increase in lower passing skills over the net from cycle 1 to cycle 3 has an increase of 60%. As for the third cycle there was only 1 student (10%) who did not meet the KKM and 9 students (90%) were already above the KKM.

Keywords: Lower Passing, Mini Volleyball Game

PENINGKATAN KETERAMPILAN PASSING BAWAH BOLA VOLI MELALUI PERMAINAN BOLA VOLI MINI PADA SISWA KELAS V SD N SOMOMORODUKUH KECAMATAN PLUPUH KABUPATEN SRAGEN
(Muh. Ikhwan Iskandar)

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani di sekolah dasar menjadi sangat penting, karena pada masa ini seorang anak sedang dalam proses tumbuh kembang yang optimal. Upaya penguasaan terhadap berbagai macam gerak dasar serta penyempurnaan fungsi dan sistem tubuh serta pertumbuhannya secara dominan dialami anak pada tahap ini. Pendidikan Jasmani hadir diharapkan dapat membantu semua proses yang dialami oleh para siswa tersebut. Untuk itu, pelaksanaan pembelajaran di tingkat satuan sekolah dasar sangat perlu kehati-hatian dan kecermatan (Sri Mawarti, 2009: 67).

Ciri yang paling dominan pada siswa sekolah dasar adalah bermain, maka guru juga dituntut untuk dapat mendesain materi pembelajaran menjadi sebuah permainan. Bermain mempunyai keterkaitan dengan pendidikan. Keterkaitan itu salah satunya adalah makna bermain dalam pendidikan. Jadi bermain juga mengandung unsur pendidikan, dimana dalam melakukan permainan bisa melatih anak untuk lebih kreatif dalam menentukan sesuatu atau tindakan, mengembangkan daya tangkap serta imajinasinya, dapat bekerja sama, melatih kejujuran meningkatkan jiwa social (Yulingga Nanda Hanief, Hendra Mashuri, Tri Bagus Agiasta Subekti, 2018: 162).

Upaya untuk mengubah atau mematangkan sumber daya manusia salah satunya yaitu melalui pembinaan dengan kegiatan olahraga pada generasi muda. Olahraga ini terdiri dari olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, olahraga prestasi, olahraga amatir, olahraga professional dan olahraga penyandang cacat. Tetapi dalam penelitian ini akan dibahas yaitu tentang olahraga pendidikan yang maksudnya adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, kemampuan, kesehatan dan kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan olahraga tersebut. Permainan bola voli mini merupakan permainan yang dimainkan di atas lapangan kecil dengan 4 pemain tiap-tiap tim dan mempergunakan peraturan sederhana. Pembinaan dan pengembangan permainan bola voli mini merupakan salah satu usaha untuk menerapkan teknik-teknik dasar bola voli sedini mungkin kepada anak-anak usia 9-13 tahun melalui bola voli mini. Selanjutnya tujuan dari pembinaan dan

PENINGKATAN KETERAMPILAN PASSING BAWAH BOLA VOLI MELALUI PERMAINAN BOLA VOLI MINI PADA SISWA KELAS V SD N SOMOMORODUKUH KECAMATAN PLUPUH KABUPATEN SRAGEN
(Muh. Ikhwan Iskandar)

pengembangan bola voli mini ini agar anak-anak mengenal, menyenangkan dan dapat bermain bola voli dengan baik.(Yuni Astuti, 2017: 2).

Pada survey awal penelitian ditemukan bahwa kemampuan passing siswa kelas V SD N Somooro Dukuh Kecamatan Sragen belum maksimal, hal ini terlihat pada pembelajaran pendidikan jasmani pada saat melakukan praktek passing bawah banyak siswa yang tidak tepat sasaran bahkan tidak bisa mengontrol arah bola pada saat melakukan atau menerima bola untuk melakukan passing bawah. Untuk mengatasi hal tersebut maka perlu dilakukan perbaikan dalam meningkatkan passing bawah dengan permainan bola voli mini.

KAJIAN TEORI

Desain bolavoli mini dikhususkan untuk anak-anak usia 9 sampai 13 tahun. Permainan bolavoli mini didesain untuk 4 pemain untuk setiap tim nya.artinya, four versus four. Permainan bolavoli mini adalah permainan bolavoli yang dimainkan di atas lapangan kecil dengan empat orang pemain tiap timnya di lapangan dengan panjang 12 meter dan lebar 5,5 meter dan dibatasi oleh net dengan tinggi untuk putra 210 cm dan untuk putri 200 cm (Kusmiyati, Soegiyanto, Setya Rahayu, 2014: 75).

Permulaan permainan bola voli mini dilakukan seperti pertandingan bola voli pada umumnya. Bola pertama dilakukan dengan servis bawah, servis dilakukan digaris luar bagian belakang. Setelah itu lawan yang menerima servis, melakukan passing, apabila yang menerima adalah pemain yang berposisi di garis bagian luar, bola tidak boleh langsung dilewatkan ke net, bola harus dioperkan ke pemain yang berposisi di garis bagian dalam terlebih dahulu. Bola dioperkan ke temannya paling banyak 5 kali sentuhan. Pemain yang melakukan servis dan pemain yang berposisi digaris bagian dalam harus berusaha menjatuhkan bola ke daerah lawan, apabila bola itu jatuh di garis dalam lawan maka mendapatkan poin 1 dan apabila berhasil menjatuhkan bola di garis luar lawan maka berhak mendapatkan poin 2. Perputaran posisi pemain seperti perputaran posisi bola voli sebenarnya. Jumlah minimal sentuhan harus 3 kali sentuhan, apabila kurang dari 3 dan bola sudah dilewatkan ke daerah lawan, dianggap pelanggaran dan 1 poin untuk lawan (Alif Edo Yuniawan, Heny setyawati, Cahyo Yuwono, 2012: 187).

PENINGKATAN KETERAMPILAN PASSING BAWAH BOLA VOLI MELALUI PERMAINAN BOLA VOLI MINI PADA SISWA KELAS V SD N SOMOMORODUKUH KECAMATAN PLUPUH KABUPATEN SRAGEN
(Muh. Ikhwan Iskandar)

Menurut Paneo dalam Deka Ismi Mori Saputra, Gusniar (2019: 66) Passing bawah yaitu passing yang dilakukan dengan dua tangan yang dikaitkan, dengan ayunan dan perkenaan dari bawah lengan, perkenaan bola pada bagian proximal pergelangan tangan dengan bidang selebar mungkin agar bola tidak banyak membuat putaran. Teknik dasar passing bawah antara lain :

1. Sikap Permulaan Sikap berdiri normal yaitu kedua kaki dibuka dengan kedua lutut ditekuk dan badan sedikit dibengkokkan ke depan, badan menumpu pada kaki bagian depan agar lebih mudah dan cepat bergerak ke segala arah.
2. Pelaksanaan Setelah bola dipukul posisi badan kembali berdiri normal (tegak) dan diikuti dengan gerakan badan dan langkah kaki ke depan koordinasi tetap terjaga dengan baik.

METODOLOGI

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang terdiri atas 4 tahap yang meliputi tahap perencanaan, tahap tindakan, tahap observasi dan tahap refleksi. Penelitian ini dilakukan dalam 2 siklus, pada masing-masing siklus terdiri atas 3 pertemuan. Penelitian dilakukan di SD N SOMOORODUKUH, pada bulan Desember 2020. Subjek penelitian ini yaitu siswa kelas V SD N SOMOORODUKUH berjumlah 10 siswa.



Gambar 1. Siklus PTK

HASIL DAN PEMBAHASAN

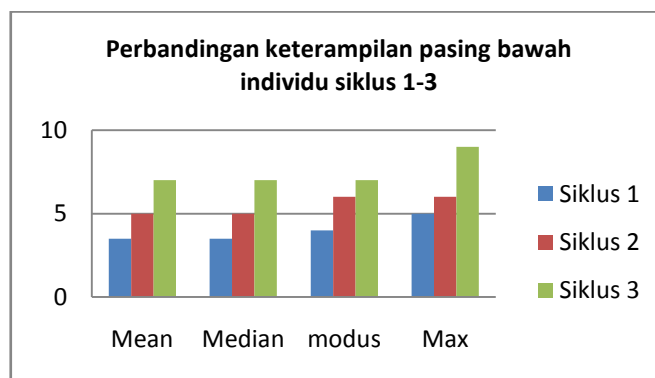
Dalam penelitian ini dilakukan II siklus dengan 1 kali pertemuan di setiap siklusnya dan ada 3 aspek yang diteliti. Yang pertama adalah aspek psikomotor berkaitan dengan ketrampilan gerak siswa, pada aspek ini yang menjadi kriteria penilaian yaitu test passing bawah individu, passing bawah dengan teman,

PENINGKATAN KETERAMPILAN PASSING BAWAH BOLA VOLI MELALUI PERMAINAN BOLA VOLI MINI PADA SISWA KELAS V SD N SOMOMORODUKUH KECAMATAN PLUPUH KABUPATEN SRAGEN
(Muh. Ikhwan Iskandar)

passing bawah melewati net. Dari hasil penelitian passing bawah individu pada siklus I-III menunjukkan angka sebagai berikut:

Tabel 1. Perbandingan keterampilan passing bawah individu siklus 1-3

	Siklus 1	Siklus 2	Siklus 3	Kenaikan
Mean	3.5	5	7	50%
Median	3.5	5	7	50%
modus	4	6	7	43%
Max	5	6	9	44%

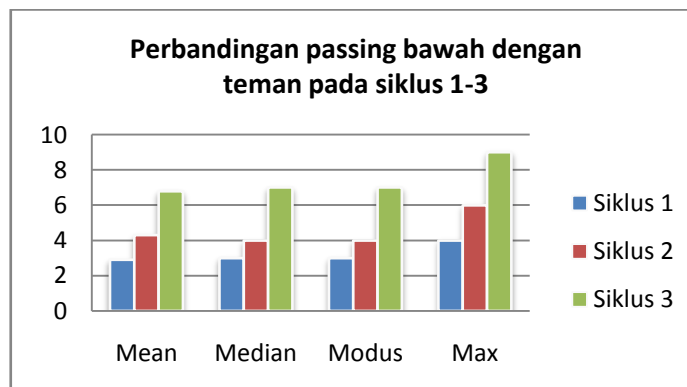


Gambar 2. Perbandingan keterampilan passing bawah individu siklus 1-3

Data passing bawah dengan teman menunjukkan angka pada tabel dibawah ini:

Tabel 2. Perbandingan keterampilan passing bawah dengan teman siklus 1-3

	Siklus 1	Siklus 2	Siklus 3	Kenaikan
Mean	2.9	4.3	6.8	57%
Median	3	4	7	57%
Modus	3	4	7	57%
Max	4	6	9	56%



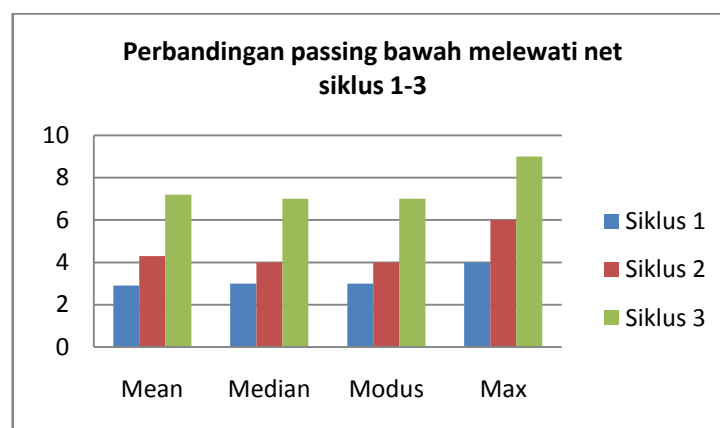
Gambar 3. Perbandingan keterampilan passing bawah dengan teman siklus 1-3

PENINGKATAN KETERAMPILAN PASSING BAWAH BOLA VOLI MELALUI PERMAINAN BOLA VOLI MINI PADA SISWA KELAS V SD N SOMOMORODUKUH KECAMATAN PLUPUH KABUPATEN SRAGEN
(Muh. Ikhwan Iskandar)

passing bawah melewati net dari penelitian menunjukkan angka pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Perbandingan keterampilan passing bawah melewati net siklus 1-3

	Siklus 1	Siklus 2	Siklus 3	Kenaikan
Mean	2.9	4.3	7.2	60%
Median	3	4	7	57%
Modus	3	4	7	57%
Max	4	6	9	56%



Gambar 4. Perbandingan keterampilan passing bawah melewati net siklus 1-3

SIMPULAN

Keterampilan passing bawah siswa mengalami peningkatan dari siklus I samapi siklus III. Presentase rata-rata (mean) kenaikan keterampilan passing individu pada siklus sampai ke siklus 3 sebesar 50%. Kenaikan rata-rata pada keterampilan passing bawah dengan teman dari siklus 1 samapai ke siklus sebesar 57% dan kenaikan rata-rata pada keterampilan passing bawah melewati net dari siklus 1 samapai ke siklus 3 mengalami kenaikan sebesar 60%. Adapun pada siklus ke 3 hanya ada 1 siswa (10%) yang tidak memenuhi KKM dan sebanyak 9 siswa (90%) sudah berada diatas KKM.

SARAN

Para guru, khususnya guru penjas SD disarankan untuk menerapkan model bola voli mini untuk meningkatkan keterampilan passing bawah pada siswa khususnya siswa kelas V.

PENINGKATAN KETERAMPILAN PASSING BAWAH BOLA VOLI MELALUI PERMAINAN BOLA VOLI MINI PADA SISWA KELAS V SD N SOMOMORODUKUH KECAMATAN PLUPUH KABUPATEN SRAGEN
(Muh. Ikhwan Iskandar)

DAFTAR PUSTAKA

- Alif Edo Yuniawan, Heny setyawati, Cahyo Yuwono. 2012. *“MODIFIKASI MODEL PEMBELAJARAN BOLA VOLI MELALUI PERMAINAN BOLA VOLI MINI BERLAPIS”*. **Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation** 1 (4) (2012). ISSN 2252-6773
- Kusmiyati, Soegiyanto, Setya Rahayu. 2014. *“PENGEMBANGAN MODEL MODIFIKASI PERMAINAN BOLAVOLI MINI “SERPASSRING” PEMBELAJARAN PENJASORKES SD KELAS V”*. **JOURNAL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS. JPES** 3 (2) (2014) ISSN 2252-648X
- Sri Mawarti. 2009. *“PERMAINAN BOLAVOLI MINI UNTUK ANAK SEKOLAH DASAR”*. **Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia** Volume 6, Nomor 2, November 2009
- Yulingga Nanda Hanief, Hendra Mashuri, Tri Bagus Agiasta Subekti. 2018. *“Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bolavoli melalui Permainan 3 on 3 pada Siswa Sekolah Dasar”*. **Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga. JPJO** 3 (2) (2018) 161-166. ISSN 2580-071X (online) ISSN 2085-6180 (print) DOI : 10.17509/jpjo.v3i2.12414
- Yuni Astuti. 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** (2017) Vol 4 (1): 01-16. ISSN: 2442-5133, e-ISSN: 2527-7227