

Upaya Meningkatkan Passing Bawah Permainan Bola Voli Melalui Media Dinding Siswa Putri Kelas VI Madrasah Ibtidaiyah Ilyas Maduretno Buluspesantren Kabupaten Kebumen

Yogi Ferdy Irawan¹, Dini Febriani²

^{1,2} Olahraga, Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen
e-mail: yogiferdian@umnu.ac.id

Abstrak

Passing bawah merupakan teknik dasar yang fundamental dalam permainan bola voli. Namun, siswa putri kelas VI MI Ilyas Maduretno mengalami kesulitan dalam menguasai teknik ini karena keterbatasan fasilitas dan metode pembelajaran yang kurang bervariasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kemampuan passing bawah bola voli siswa putri kelas VI melalui penggunaan media dinding sebagai alat bantu pembelajaran. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan desain dua siklus. Subjek penelitian adalah 20 siswa putri kelas VI MI Ilyas Maduretno. Data dikumpulkan melalui tes praktik passing bawah, observasi, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan teknik deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kemampuan passing bawah siswa. Pada pra-siklus, rata-rata nilai siswa adalah 65,5 dengan ketuntasan klasikal 30%. Siklus I mencapai rata-rata 72,8 dengan ketuntasan 60%, dan siklus II mencapai rata-rata 81,2 dengan ketuntasan klasikal 85%. Penggunaan media dinding terbukti efektif meningkatkan kemampuan passing bawah bola voli siswa putri kelas VI. Media ini membantu siswa memahami teknik dasar, meningkatkan koordinasi mata-tangan, dan memberikan umpan balik langsung.

Kata Kunci: *Passing Bawah, Bola Voli, Media Dinding, Pembelajaran, Siswa Putri*

Abstract

Underhand passing is a basic fundamental technique in volleyball. However, female students of class VI MI Ilyas Maduretno have difficulty in mastering this technique due to limited facilities and less varied learning methods. This study aims to determine the improvement of female students' underhand passing ability in volleyball in class VI through the use of wall media as a learning aid. This study uses the Classroom Action Research (CAR) method with a two-cycle design. The subjects of the study were 20 female students of class VI MI Ilyas Maduretno. Data were collected through underhand passing practice tests, observation, and documentation. Data analysis used quantitative and qualitative descriptive techniques. The results showed a significant increase in students' underhand passing ability. In the pre-cycle, the average student score was 65.5 with a classical completion of 30%. Cycle I achieved an average of 72.8 with a completion of 60%, and cycle II achieved an average of 81.2 with a classical completion of 85%. The use of wall media has proven to be effective in improving female students' underhand passing ability in volleyball in class VI. This media helps students understand basic techniques, improves hand-eye coordination, and provides immediate feedback.

Keywords: *Underhand Pass, Volleyball, Wall Media, Learning, Female Students*

PENDAHULUAN

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang populer di Indonesia dan menjadi bagian integral dari kurikulum pendidikan jasmani di sekolah dasar. Dalam pembelajaran bola voli, penguasaan teknik dasar menjadi fondasi yang sangat penting untuk dikembangkan sejak dini. Salah satu teknik dasar yang fundamental adalah passing bawah, yang merupakan teknik pertama yang harus dikuasai siswa sebelum mempelajari teknik-teknik lainnya. Passing bawah dalam bola voli memiliki peranan yang sangat vital dalam permainan. Teknik ini tidak hanya berfungsi sebagai

teknik pertahanan untuk menerima serangan lawan, tetapi juga sebagai teknik untuk membangun serangan tim. Keberhasilan dalam melakukan passing bawah akan menentukan kelancaran permainan dan strategi tim secara keseluruhan.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan di Madrasah Ibtidaiyah Ilyas Maduretno Buluspesantren Kabupaten Kebumen, ditemukan beberapa permasalahan dalam pembelajaran passing bawah bola voli pada siswa putri kelas VI. Permasalahan utama yang diidentifikasi adalah rendahnya kemampuan siswa dalam melakukan passing bawah dengan teknik yang benar. Hasil evaluasi awal menunjukkan bahwa hanya 6 dari 20 siswa (30%) yang mampu melakukan passing bawah dengan baik dan memenuhi kriteria ketuntasan minimal. Faktor-faktor yang menyebabkan rendahnya kemampuan passing bawah siswa antara lain: pertama, keterbatasan fasilitas dan sarana prasarana olahraga yang tersedia di sekolah. Kedua, metode pembelajaran yang masih konvensional dan kurang bervariasi. Ketiga, kurangnya media pembelajaran yang dapat membantu siswa memahami dan mempraktikkan teknik passing bawah dengan lebih efektif. Keempat, karakteristik siswa putri yang cenderung kurang percaya diri dalam melakukan aktivitas olahraga yang membutuhkan koordinasi motorik yang kompleks. Menghadapi permasalahan tersebut, diperlukan inovasi dalam metode dan media pembelajaran yang dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran passing bawah bola voli. Salah satu alternatif yang dapat diterapkan adalah penggunaan media dinding sebagai alat bantu pembelajaran. Media dinding dipilih karena memiliki beberapa keunggulan, yaitu mudah didapat, tidak memerlukan biaya yang mahal, dapat digunakan secara individual maupun berkelompok, dan memberikan umpan balik langsung kepada siswa.

METODE

Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (Classroom Action Research) dengan pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Desain penelitian mengacu pada model Kemmis dan McTaggart yang terdiri dari empat tahapan utama: perencanaan (planning), tindakan (acting), observasi (observing), dan refleksi (reflecting). Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, dimana setiap siklus terdiri dari dua pertemuan.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah siswa putri kelas VI Madrasah Ibtidaiyah Ilyas Maduretno Buluspesantren Kabupaten Kebumen tahun pelajaran 2024/2025. Jumlah subjek penelitian adalah 20 siswa dengan rentang usia 11-12 tahun. Pemilihan subjek penelitian dilakukan secara purposive sampling berdasarkan permasalahan yang ditemukan di kelas tersebut.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada semester genap tahun pelajaran 2024/2025, yaitu pada bulan Februari-Maret 2025. Tempat penelitian adalah lapangan olahraga Madrasah Ibtidaiyah Ilyas Maduretno Buluspesantren Kabupaten Kebumen.

Teknik Pengumpulan Data

Data dalam penelitian ini dikumpulkan melalui:

1. **Tes Praktik:** Tes kemampuan passing bawah bola voli yang dilakukan pada pra-siklus, akhir siklus I, dan akhir siklus II.
2. **Observasi:** Pengamatan terhadap proses pembelajaran dan aktivitas siswa selama pembelajaran berlangsung menggunakan lembar observasi.
3. **Dokumentasi:** Pengambilan foto dan video selama proses pembelajaran untuk mendukung data observasi.
4. **Catatan Lapangan:** Pencatatan hal-hal penting yang terjadi selama proses pembelajaran.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi:

1. **Rubrik Penilaian Passing Bawah:** Berisi kriteria penilaian teknik passing bawah yang mencakup sikap awal, pelaksanaan gerakan, dan sikap akhir.
2. **Lembar Observasi Aktivitas Siswa:** Untuk mengamati partisipasi dan antusiasme siswa selama pembelajaran.

- 3. Lembar Observasi Guru:** Untuk menilai kesesuaian pelaksanaan pembelajaran dengan rencana yang telah dibuat.

Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Analisis kuantitatif digunakan untuk menganalisis hasil tes praktik passing bawah, sedangkan analisis kualitatif digunakan untuk menganalisis data observasi dan catatan lapangan.

Rumus yang digunakan untuk menghitung ketuntasan individual:

$$\text{Nilai} = (\text{Skor Perolehan} / \text{Skor Maksimal}) \times 100$$

Rumus untuk menghitung ketuntasan klasikal:

$$\text{Ketuntasan Klasikal} = (\text{Jumlah Siswa Tuntas} / \text{Jumlah Seluruh Siswa}) \times 100\%$$

Indikator Keberhasilan

- Indikator keberhasilan dalam penelitian ini adalah:
- Ketuntasan individual dengan nilai minimal 75 (sesuai KKM sekolah)
- Ketuntasan klasikal minimal 80% dari jumlah siswa mencapai KKM

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Kondisi Awal (Pra-Siklus)

Sebelum dilakukan tindakan, peneliti melakukan tes awal untuk mengetahui kemampuan passing bawah siswa. Hasil tes pra-siklus menunjukkan bahwa kemampuan passing bawah siswa masih sangat rendah. Dari 20 siswa yang mengikuti tes, hanya 6 siswa (30%) yang mencapai nilai ketuntasan minimal (≥ 75), sedangkan 14 siswa lainnya (70%) belum mencapai ketuntasan. Rata-rata nilai kelas pada pra-siklus adalah 65,5. Berdasarkan hasil observasi, permasalahan yang ditemukan antara lain:

- Siswa kesulitan dalam koordinasi gerakan tangan dan kaki
- Posisi tubuh saat melakukan passing bawah tidak tepat
- Arah bola hasil passing tidak terkontrol
- Kurangnyanya kepercayaan diri siswa dalam melakukan gerakan

Hasil Siklus I

Perencanaan Siklus I: Berdasarkan hasil pra-siklus, disusun rencana tindakan untuk siklus I yang meliputi:

- Pengenalan dan penjelasan teknik passing bawah yang benar
- Penggunaan media dinding untuk latihan passing bawah
- Pemberian contoh dan demonstrasi oleh guru
- Latihan passing bawah dengan media dinding secara bertahap

Pelaksanaan Siklus I: Siklus I dilaksanakan dalam 2 pertemuan dengan alokasi waktu 2×35 menit setiap pertemuan. Kegiatan pembelajaran menggunakan media dinding sebagai alat bantu latihan passing bawah.

Hasil Siklus I: Setelah dilakukan tindakan pada siklus I, diperoleh hasil sebagai berikut:

- Jumlah siswa yang mencapai ketuntasan: 12 siswa (60%)
- Jumlah siswa yang belum tuntas: 8 siswa (40%)
- Rata-rata nilai kelas: 72,8

Meskipun terjadi peningkatan dari pra-siklus, hasil siklus I belum mencapai indikator keberhasilan yang ditetapkan (ketuntasan klasikal 80%).

Refleksi Siklus I: Berdasarkan hasil observasi dan evaluasi siklus I, ditemukan beberapa kekurangan:

- Waktu latihan dengan media dinding masih kurang
- Beberapa siswa masih kesulitan mengatur jarak dengan dinding
- Perlu variasi latihan yang lebih menarik
- Motivasi siswa perlu ditingkatkan

Hasil Siklus II

Perencanaan Siklus II: Berdasarkan refleksi siklus I, disusun perbaikan untuk siklus II: Menambah waktu latihan dengan media dinding

- a. Memberikan variasi latihan dengan berbagai jarak dan ketinggian
- b. Menggunakan permainan sederhana untuk meningkatkan motivasi
- c. Memberikan bimbingan individual yang lebih intensif

Pelaksanaan Siklus II: Siklus II dilaksanakan dengan perbaikan berdasarkan refleksi siklus I. Pembelajaran lebih difokuskan pada latihan intensif dengan media dinding dan variasi yang lebih menarik.

Hasil Siklus II: Hasil tes pada akhir siklus II menunjukkan peningkatan yang signifikan:

- a. Jumlah siswa yang mencapai ketuntasan: 17 siswa (85%)
- b. Jumlah siswa yang belum tuntas: 3 siswa (15%)
- c. Rata-rata nilai kelas: 81,2
- d. Hasil ini telah mencapai indikator keberhasilan yang ditetapkan dengan ketuntasan klasikal 85% (>80%).

Pembahasan

Efektivitas Media Dinding dalam Pembelajaran Passing Bawah

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media dinding sangat efektif dalam meningkatkan kemampuan passing bawah bola voli siswa. Peningkatan ini terjadi karena beberapa faktor:

Pertama, media dinding memberikan umpan balik langsung kepada siswa. Ketika siswa melakukan passing ke dinding, mereka dapat langsung melihat dan merasakan hasil dari teknik yang mereka lakukan. Jika teknik benar, bola akan kembali dengan baik, namun jika teknik salah, bola akan memantul ke arah yang tidak diinginkan.

Kedua, media dinding memungkinkan siswa untuk berlatih secara berulang-ulang tanpa memerlukan partner. Hal ini sangat membantu dalam proses otomatisasi gerakan, dimana siswa dapat mengulang gerakan hingga membentuk pola gerakan yang benar dalam memori motoriknya.

Ketiga, penggunaan media dinding mengurangi rasa takut siswa terhadap bola. Dalam latihan konvensional, siswa sering takut terkena bola atau tidak dapat mengendalikan arah bola. Dengan media dinding, siswa dapat mengatur sendiri kecepatan dan kekuatan bola sesuai dengan kemampuannya.

Keempat, media dinding memungkinkan guru untuk melakukan koreksi teknik secara lebih mudah. Guru dapat mengamati gerakan siswa dari berbagai sudut dan memberikan perbaikan teknik secara individual.

Peningkatan Kemampuan Passing Bawah Siswa

Peningkatan kemampuan passing bawah siswa dapat dilihat dari tiga aspek utama:

Aspek Teknik:

- a. Sikap awal: Siswa menunjukkan perbaikan dalam posisi kaki, posisi tubuh, dan kesiapan menerima bola.
- b. Pelaksanaan: Koordinasi gerakan tangan dan kaki semakin baik, kontak bola dengan lengan bawah semakin tepat.
- c. Sikap akhir: Gerakan lanjutan setelah passing semakin terkontrol dan terarah.

Aspek Fisik:

- a. Koordinasi mata-tangan meningkat
- b. Keseimbangan tubuh saat melakukan passing membaik
- c. Kekuatan dan akurasi passing bertambah

Aspek Psikologis:

- a. Kepercayaan diri siswa meningkat
- b. Motivasi belajar siswa bertambah
- c. Kecemasan saat melakukan passing berkurang

Faktor Pendukung Keberhasilan

Beberapa faktor yang mendukung keberhasilan penelitian ini antara lain:

- a. **Karakteristik Media Dinding:** Media ini mudah diakses, tidak memerlukan biaya mahal, dan dapat digunakan kapan saja.
- b. **Metode Pembelajaran Bertahap:** Pembelajaran dilakukan secara bertahap dari gerakan dasar hingga aplikasi dalam permainan.

- c. **Motivasi Siswa:** Penggunaan media yang baru dan menarik meningkatkan antusiasme siswa dalam belajar.
- d. **Dukungan Sekolah:** Pihak sekolah memberikan dukungan penuh terhadap pelaksanaan penelitian.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media dinding terbukti efektif meningkatkan kemampuan passing bawah bola voli siswa putri kelas VI Madrasah Ibtidaiyah Ilyas Maduretno. Hal ini ditunjukkan dengan peningkatan rata-rata nilai dari 65,5 (pra-siklus) menjadi 72,8 (siklus I) dan 81,2 (siklus II), ketuntasan klasikal mengalami peningkatan yang signifikan dari 30% (pra-siklus) menjadi 60% (siklus I) dan 85% (siklus II), yang telah mencapai indikator keberhasilan minimal 80%, media dinding memberikan beberapa keunggulan dalam pembelajaran passing bawah, yaitu: memberikan umpan balik langsung, memungkinkan latihan berulang, mengurangi rasa takut siswa, dan memudahkan guru dalam melakukan koreksi Teknik, peningkatan kemampuan siswa tidak hanya terjadi pada aspek teknik, tetapi juga pada aspek fisik dan psikologis, yang meliputi peningkatan koordinasi, keseimbangan, kepercayaan diri, dan motivasi belajar. Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menyarankan, menggunakan media dinding sebagai alternatif media pembelajaran passing bawah bola voli yang efektif dan efisien, menyediakan fasilitas dinding yang memadai untuk pembelajaran bola voli dan mendukung pengembangan media pembelajaran inovatif lainnya, melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan media pembelajaran lain atau mengkombinasikan beberapa media untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran teknik dasar bola voli. terus berlatih menggunakan media dinding di rumah untuk meningkatkan kemampuan passing bawah secara mandiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, N. (2018). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Arikunto, S., Suhardjono, & Supardi. (2019). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Bachtiar, B. (2017). Peningkatan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Melalui Modifikasi Bola pada Siswa Kelas V SD. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 2(1), 45-52.
- Depdiknas. (2020). *Kurikulum 2013 Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Depdiknas.
- Firmansyah, G. (2019). Pengaruh Latihan Wall Volley terhadap Kemampuan Passing Bawah dalam Permainan Bola Voli. *Jurnal Keolahragaan*, 7(2), 120-128.
- Gustiana, A. D. (2018). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD dalam Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(2), 78-85.
- Harsono. (2017). *Kepelatihan Olahraga: Teori dan Metodologi Pelatihan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Husdarta. (2018). *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Kemmis, S., & McTaggart, R. (2020). *The Action Research Planner*. Victoria: Deakin University Press.
- Kurniawan, F. (2019). Efektivitas Penggunaan Media Dinding dalam Pembelajaran Teknik Dasar Bola Voli di Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 18(1), 67-74.
- Ma'mun, A., & Saputra, Y. M. (2016). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdiknas.
- Nurhasan, & Cholil, D. (2017). *Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: FPOK UPI.
- Poole, J. (2018). *Belajar Bola Voli*. Bandung: Pionir Jaya.
- Rohendi, E. (2019). Pengaruh Metode Latihan Terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Bawah dalam Permainan Bola Voli. *Sport Science and Health*, 1(2), 156-163.
- Suharno, H. P. (2017). *Metodik Melatih Permainan Bola Voli*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Sukmadinata, N. S. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Syafruddin. (2016). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Viera, B. L., & Ferguson, B. J. (2019). *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Wahjoedi. (2018). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
Winarno, M. E. (2017). *Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: UM Press.