

Upaya Meningkatkan Kemampuan Melakukan Passing Bawah Bola Voli Bagi Siswi SMK Swasta Bandung

Ferdinandus Simbolon¹, Samsuddin Siregar², Josua J. Situmorang³, Samuel I. Simamora⁴

^{1,2,3,4} Universitas Negeri Medan

e-mail: ferdinansimbolon942@gmail.com samsuddinsiregar@unimed.ac.id josuasitumorang654@gmail.com

samuelsimamora@gmail.com

Article Info

Article history:

Received 27-09-2024

Revised 14-10-2024

Accepted 21-10-2024

Keyword:

Meningkatkan, passing bawah, Bola Voli, SMK, Siswi.

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan passing bawah bola voli yang dilakukan siswi smk swasta bandung. Desain penelitian Tindakan kelas yang mengikuti model Kemmis dan Taggart.. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswi smk swasta bandung mendapatkan peningkatan dalam hal passing bola bawah, walaupun tidak semua sempurna dalam melakukan passing bola bawah tetapi peningkatan signifikan yang dilakukan siswi mendapatkan hasil yang positif hingga mendorong mereka untuk lebih belajar lagi untuk teknik dasar bola voli.



©2024 Authors. Published by Sabajaya Publisher. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License. (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

PENDAHULUAN

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang populer di kalangan pelajar, baik di tingkat sekolah dasar maupun menengah. Selain memberikan manfaat fisik, seperti meningkatkan kebugaran dan keterampilan motorik, bola voli juga mengajarkan nilai-nilai penting seperti kerja sama, disiplin, dan sportivitas. Namun, meskipun banyak manfaat yang ditawarkan, minat siswa putri dalam mempelajari permainan ini masih terbilang rendah.

Sukintaka (2004) menyatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian yang integral dari pendidikan total yang mencoba mencapai tujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, mental sosial, serta emosional dalam kerangka menuju manusia Indonesia seutuhnya dengan wahana aktivitas jasmani sehingga pengertian pendidikan jasmani adalah proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungan melalui aktivitas jasmani yang disusun secara sistematis untuk menuju manusia Indonesia seutuhnya. Salah satunya adalah teknik passing bawah bola voli. Gerakan passing bawah dilakukan saat posisi bola berada di bawah atau rendah. Teknik passing bawah dalam voli biasanya digunakan untuk menerima bola yang datang dan meluncur ke arah bawah. Teknik ini biasa digunakan sebagai benteng pertahanan untuk menahan smash dari lawan. Lalu, passing bawah digunakan untuk menerima, menahan, dan mengendalikan bola servis yang dilambungkan oleh lawan. Posisikan tangan kamu berada di bawah dengan menggunakan satu atau dua tangan. Selain mengasah teknik ini, dibutuhkan pula kerja sama yang kuat antara satu tim.

Menurut Winarno (2011:40) menyatakan bahwa permainan bolavoli merupakan cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh enam orang pemain setiap regu, permainan ini akan berjalan dengan baik apabila setiap pemain minimal telah menguasai teknik dasar bermain bolavoli. Menurut Sanchez (2014:153) mengatakan "bolavoli adalah olahraga yang ditandai dengan gerakangerakan yang umum seperti melompat, pukulan lengan dan perpindahan yang pendek. Serangan dan memblokir sangat penting dalam permainan bolavoli untuk mencapai kemenangan dalam kompetisi tingkat tinggi"

METODE PENELITIAN

Metode Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah siswi smk swasta Bandung dapat belajar passing bawah bola voli ,apakah mereka mendapatkan peningkatan setelah latihan dan teknik variasi dan dapat meningkatkan hasil belajar passing bawah bola voli siswi SMK swasta Bandung. Penelitian tindakan kelas adalah suatu kegiatan ilmiah yang dilakukan oleh guru kelasnya sendiri dengan jalan merancang, melaksanakan, mengamati, dan merefleksikan tindakan melalui beberapa siklus secara kolaboratif dan partisipatif yang bertujuan untuk memperbaiki atau meningkatkan mutu proses pembelajaran di kelas (Tampubolon, 2014). Penelitian Tindakan Kelas (PTK) adalah penelitian yang dilakukan oleh guru di dalam kelasnya melalui refleksi diri. Tujuannya adalah untuk memperbaiki kinerjanya sebagai guru, sehingga hasil belajar siswa menjadi meningkat dan secara sistem mutu pendidikan pada satuan pendidikan juga meningkat (Arikunto, 2010). Pengertian lain dari PTK adalah penelitian praktis di dalam kelas untuk memperbaiki kualitas proses pembelajaran, meningkatkan hasil belajar, dan menemukan model atau metode pembelajaran yang inovatif untuk memecahkan masalah yang dialami oleh guru dan siswa (Juanda, 2016). Model yang dikemukakan oleh Kemmis & Taggart pada hakekatnya berupa perangkat-perangkat atau untaian-untaian dengan satu perangkat terdiri dari empat komponen, yaitu perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi. Keempat komponen yang berupa untaian tersebut dipandang sebagai satu siklus. Untuk pelaksanaan sesungguhnya, jumlah siklus sangat bergantung pada permasalahan yang perlu diselesaikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, yang kami lakukan di sekolah SMK Swasta Bandung kami mengajarkan siswi siswi SMK tersebut dengan materi teknik Passing Bawah dalam permainan bola voli. Yang pertama kami lakukan adalah kami briefing dengan guru olahraga sekolah yang kami datangi apa maksud dan tujuan kami datang ke sekolah tersebut. Lalu kami disuruh masuk ke kelas untuk mendengarkan atau menganalisis cara guru penjas dalam menjelaskan materi di dalam kelas tersebut. Di dalam kelas guru menjelaskan apa itu bola voli, sejarah bola voli dan menjelaskan teknik – teknik passing di dalam permainan bola voli. Guru bertanya pada siswa ada berapa passing di dalam permainan bola voli ada siswa yang menjawab 3 lalu guru memperbaiki jawaban tersebut passing di dalam permainan bola voli dibagi jadi 4 yang pertama passing , kedua servis , ketiga smash dan yang keempat adalah block . Jadi guru hanya membahas passing bawah . Di dalam kelas guru membuat suasana kelas menyenangkan sehingga siswa tidak ada yang cepat bosan .

Lalu siap menjelaskan materi di dalam kelas guru mengajak siswa untuk keluar dari ruangan dan membuat barisan untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu . sebelum melakukan pemanasan guru juga mengajarkan untuk berdoa menurut agama dan kepercayaannya masing – masing . sesudah siap guru menyuruh untuk melanjutkan materi pembelajaran dan guru duduk untuk melihat bagaimana cara kami mengajar .

Sebelum kami mulai mengajarkan pembelajaran passing bawah kami terlebih dahulu memperkenalkan diri dan tujuan kami datang ke sekolah tersebut. setelah kami siap memperkenalkan diri kami kami juga mengatakan pada siswa tujuan kami datang ke sekolah untuk Upaya Meningkatkan Kemampuan Melakukan Passing Bawah Bola Volley. Lalu kami mengajarkan bagaimana cara melakukan passing bawah dan bagi mana posisi tangan ketika menerima bola .

(1).Berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka selebar bahu (2)Tekuk lutut sedikit dan condongkan badan ke depan (3)Rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan dada, dengan kedua ibu jari menempel dan sejajar (4)Saat bola datang, dorong kedua lengan ke arah bola bersamaan dengan lutut dan pinggul naik (5)Pukul bola dengan pergelangan tangan (6)Angkat tumit sedikit dari lantai untuk menambah daya dorong (7)Arahkan pandangan ke tempat datangnya bola

Kami juga mempraktekkan passing bawah kepada siswi siswi. Pada saat melakukan passing bawah Sebagian siswa sudah bisa melakukan passing bawah dengan benar dan Sebagian masih takut melakukan passing bawah dan ada juga siswa mengatakan sakit ketika bola sudah mendarat di tangan mereka. Lalu kami menjelaskan kembali ketika melakukan passing tangan harus keras dan mengenai kedua pergelangan tangan dan ketika pergelangan tangan tidak keras maka akan terasa sakit ketika

bola mendarat ke tangan. Sesudah itu siswi kami suruh kembali pada barisan masing-masing dan mengambil pasangan untuk melakukan passing bawah secara bergantian

SUBJEK PENELITIAN

Siswi yang dibariskan per 2 orang memungkinkan berpasangan agar lebih mudah dalam melempar dan memukul bola , sehingga para siswa cenderung lebih cepat memahami teknik yang kami berikan.

Setelah melakukan variasi sebanyak 2 sesi selanjutnya kami melakukan games yang dimana para siswi dibariskan lurus dan menghadap kami, kemudian kami melempar bola dan para siswi harus memassing secara parabola yang memungkinkan para siswi lebih cepat untuk mempelajarinya.



KESIMPULAN

1. Hampir 80% siswi smk negeri bandung bisa melakukan passing bawah dengan benar
2. Peningkatan yang awalnya hanya 4 orang yang bisa melakukan passing bawah akan tetapi dengan pemahaman siswi dalam memperhatikan cara passing bawah berhasil dengan cepat
3. Latihan variasi mempercepat para siswi untuk mencapai keberhasilan melakukan passing bawah bahkan dengan latihan berpasangan.

Bahkan siswi yang tidak bisa melakukan passing bawah bahkan tidak tau cara melakukannya bisa dengan cepat berhasil melakukan passing bawah jika dilakukan dengan metode yang benar dan bervariasi

SARAN

Untuk olahraga bola voli sebaiknya dikembangkan lebih maju di sekolah sekolah termasuk juga mungkin untuk siswa wanita yang mungkin kurang dalam hal olahraga akan tetapi dengan latihan dan pembelajaran yang baik bisa mendukung dan mempelajari teknik teknik dengan benar.

DAFTAR PUSTAKA

Ilham Alek Okta Idham Kholidman(2019).

Analisis keterampilan passing bawah dan passing bawah peserta ekstrakurikuler bola voli

SMA Ngeri 2 Kota Sungai Penuh

Aulia, Indi. (2013).“Peningkatan Kemahiran Berbicara Dengan Menggunakan Kartu Bergambar dan Kalimat: Penelitian Tindakan Kelas di MTs Mujahidin Kediri”. Tesis—UIN Sunan Ampel Surabaya, Surabaya.