



---

**USAHA MENGEMBANGKAN KEMAMPUAN BELAJAR GERAKAN UMPAN BAWAH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI MEMAKAI SARANA BOLA PLASTIK KEPADA PESERTA DIDIK KELAS VI UPT SPF SD NEGERI LABUANG BAJI II**

**Akbar Hamur<sup>1</sup>, Irvan<sup>2</sup>, Mahatir<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> PJKR, Universitas Negeri Makassar

Email: [akbarhamur36@gmail.com](mailto:akbarhamur36@gmail.com)

<sup>2</sup> PJKR, Universitas Negeri Makassar

Email: [irvansir@gmail.com](mailto:irvansir@gmail.com)

<sup>3</sup> PJKR, UPT SPF SDN Labuang Baji 2

Email: [mahatir@gmail.com](mailto:mahatir@gmail.com)

**Artikel info**

**Abstrak**

Penelitian ini membahas usaha meningkatkan kemampuan belajar umpan bawah memakai metode latihan berpasangan untuk peserta didik kelas VI UPT SPF SDN Labuang Baji II. Analisis yang dimaksudkan ini adalah: 1) Mengidentifikasi apakah latihan berpasangan mampu mengembangkan kemampuan belajar umpan bawah peserta didik kelas VI UPT SPF SDN Labuang Baji II, dan 2) Mengetahui pengaplikasian cara latihan berpasangan pada pembelajaran umpan bawah pada peserta didik kelas VI UPT SPF SDN Labuang Baji II Makassar. Analisis ini memakai cara Penelitian Tindakan Kelas (PTK) memakai gerakan mengumpulkan data yakni tes dan non-tes. Penelitian dilaksanakan di UPT SPF SDN Labuang Baji II Makassar. Dari hasil identifikasi, pembahasan, dan penelitian, diketahui jika Pendidikan gerakan umpan bawah memakai bola plastik untuk peserta didik kelas VI di UPT SPF SD Negeri Labuang Baji II dalam dua siklus mampu mengembangkan hasil pembelajaran peserta didik. Dengan ini dibuktikan dari pengembangan ketuntasan hasil belajar; pada siklus I, peserta didik yang mencapai KKM sebanyak 50% dengan nilai rata-rata 67,60, dan pada siklus II, ketuntasan peserta didik meningkat menjadi 87,5% menjadi hasil kebanyakan kelas mencapai 82,38.

**Key words:**

*PTK, Umpan Bawah, dan Bola voli*



artikel *global journal sport* dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0

**PENDAHULUAN**

Olahraga memiliki asal kata olah dan raga.yang mana Olah merupakan sebuah proses aktivitas, lalu raga merupakan badan dan tubuh (2017, Muhajir). Oleh karena itu, Olahraga juga merupakan aktivitas yang menyangkutkan pergerakan keseluruhan ataupun sebagian tubuh, jadi pada tujuan rekreasi ataupun kesehatan. Jadi, kegiatan tubuh maupun ketangkasan ini diakui sebagai olahraga dapat mencukupi penjelasan ini. Beberapa organisasi, seperti Dewan Eropa, juga menetapkan agar aktivitas tanpa elemen fisik tidak dapat diklasifikasikan sebagai olahraga.

Menurut para peneliti, kebiasaan membaca harus ditanamkan baik di rumah, sekolah, maupun lingkungan sekitar. Di rumah, sebelum anak mampu membaca, orang tua perlu memberikan rangsangan agar anak merasa senang dan tertarik pada kegiatan membaca, sehingga minat baca berkembang. Pada dunia pembelajaran, keberadaan pendidik begitu penting dalam meningkatkan minat baca peserta didik, didukung dengan fasilitas perpustakaan serta bahan bacaan yang berkualitas.

Oleh karena itu, olahraga menjadi salah satu unsur penting dalam pembinaan dan pembangunan bangsa. Untuk itu, perlu adanya peningkatan pembelajaran jasmani dan olahraga di sekolah, dan juga peningkatan olahraga prestasi, serta usaha menyebarkan olahraga dan mendorong lingkungan untuk aktif berolahraga. Hal ini bertujuan menciptakan lingkungan yang mendukung masyarakat agar berprestasi dan bertanggung jawab dalam pengembangan dan pembinaan.

Olahraga bola voli adalah permainan yang digemari di masyarakat. Bola voli dapat dilakukan pada lapangan terbuka (outdoor) atau pada dalam ruangan (indoor). Gerakan dasar dalam permainan bola voli meliputi umpan bawah, umpan atas, *servis* bawah, *servis* atas, *jump serve*, dan *smash*. Olahraga ini dilakukan oleh dua tim dan berhadapan satu sama lain, Dimana masing-masing tim terdiri dari 6 orang. Tujuan olahraga bola voli adalah agar meraih poin terbanyak untuk mencapai skor 25 dalam 3 atau 5 set seperti yang ditetapkan, langkahnya mengirimkan bola melalui net dan menjatuhkannya pada bagian musuh. Menurut Susanto, 2016, Sebuah gerakan dasar Dimana perlu dipahami pada olahraga bola voli adalah umpan bawah.. Umpan bawah adalah gerakan dasar yang dilakukan pada saat bola dirasa akan jatuh tepat di depan pemain.

Gerakan umpan bawah biasanya digunakan ketika mendapatkan servis dan smash pada musuh saat masih berada diruang lingkupnya, tapi posisi bola begitu rendah. Gerakan dasar umpan bawah dengan dua tangan mempunyai dua metode, yaitu *The Dig* dan *Thumb Over Palm*.

*The Dig* dilakukan dengan posisi tangan serupa menyendok, yaitu mengepalkan kedua tangan. Gerakan ini sering digunakan untuk menahan servis lawan karena memungkinkan kita untuk memposisikan bola sesuai kemauan. Tapi, *The Dig* begitu sulit dibandingkan dengan gerakan *Thumb Over Palm*. Dalam gerakan *The Dig*, tangan kanan menggenggam empat jari tangan kiri, sedangkan ibu jari tangan kiri menindih ibu jari tangan kanan, atau sebaliknya. Menurut Sugiarto, 2009; Waluya, dkk., 2019, *The Dig* merupakan gerakan sering digunakan pada pemain voli, gerakan ini biasa diberikan untuk peserta didik oleh pendidiknya dalam pembelajaran, sebabnya dari gerakan *The Dig* gampang untuk di laksanakan, dan sedang *thumb overpalm* Dimana tangan kiri menggenggam dan tangan kanan menggenggam tangan kiri.

Dari nilai survei yang dilaksanakan pada cara pre-test, kebanyakan peserta didik UPT SPF SDN Labuang Baji II belum mengerti langkah yang tepat untuk melaksanakan umpan bawah, sehingga menimbulkan ketidakbenaran, seperti pada acuan kaki, lengan, badan, dan tidak dapat mencapai titik yang optimal. Beberapa peserta didik merasa malu dan kurang percaya diri, sehingga mereka enggan melakukan gerakan itu. Menurut Kresnapati, 2020, Karena, sarana sekolah belum mencukupi, seperti *line* lapangan kurang terlihat dan *net* sudah tidak layak, hingga menyurutkan semangat peserta didik untuk bermain bola voli. Oleh karenanya, penulis bermaksud agar mengembang kemampuan bermain Bola Voli hingga berkembang

dengan memakai Pelajaran bola plastik untuk mengurangi resiko cedera pada peserta didik karena cara yang digunakan mampu mengembangkan keinginan peserta didik untuk permainan Bola Voli, dan mendapatkan balasan yang positif.

Sebelum melaksanakan gerakan umpan bawah, peserta didik diterapkan beberapa kali contoh mengenai gerakan yang benar, dari posisi lengan, kaki, badan, sampai pada saat menjatuhkan bola voli. Lengan harus ditekuk ke dalam, kemudian bola didorong menggunakan pergelangan tangan ke arah luar, diikuti dengan gerakan siku yang diluruskan, dan sedikit gerakan kaki. Peserta didik diberikan materi latihan dengan menggunakan bola plastik, agar mereka dapat lebih mudah mempraktikkan umpan bawah dengan maksimal. Bola plastik dipilih karena tidak berat saat mengenai lengan peserta didik, sehingga memudahkan mereka dalam melakukan gerakan umpan bawah.

Karena itu, diinginkan peserta didik bisa mencapai capaian pembelajaran. Latihan dilakukan secara berpasangan agar peserta didik dapat meningkatkan keterampilan umpan bawah, sekaligus menambah semangat belajar, meningkatkan rasa ingin tahu, dan daya nalar, sehingga kegiatan pembelajaran, dalam hal ini pembelajaran olahraga bola voli, menjadi lebih menyenangkan dan tidak membosankan.

## **METODE PENELITIAN**

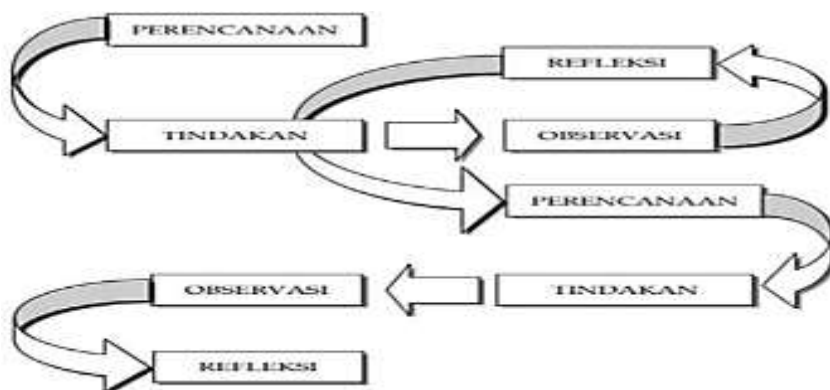
Menurut Arikunto, 2010. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) merupakan analisis dilaksanakan pendidik di dalam ruangnya sendiri melalui refleksi diri. Dengan fokus agar merevisi kegiatannya sebagai pendidik, agar capaian pembelajaran peserta didik berkembang dan kualitas pembelajaran di sekolah menjadi berkembang. Pengertian tambahan dari Penelitian Tindakan Kelas merupakan analisis singkat pada ruang pembelajaran agar merevisi mutu kegiatan belajar, mengembangkan capaian pembelajaran, dan mendapatkan penerapan belajar inovatif agar menyelesaikan permasalahan yang didapati pendidik dan peserta didik (Juandah, 2016).

Rangkaian langkah yang masing-masing dari empat komponen: perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi. Keempat komponen tersebut dianggap sebagai satu kesatuan yang membentuk sebuah siklus (Kemmis & Taggart).

Desain analisi dari Muslich 2010:144, langkah-langkah penelitian yang ditetapkan sedemikian rupa agar penulis bisa mendapatkan hasil atas masalah yang diteliti kegiatan ini dilaksanakan dengan tahapan hingga penelitian sukses. Tata cara tindakan diawali (1) rencana tindakan, (2) melakukan tindakan, (3) observasi dan kesimpulan, dan (4) analisis dan refleksi. (Arikunto, 2006:98-99) mengemukakan jika analisa penanganan kelas bisa dilakukan dengan 4 tahap, antara lain:

1. Rencana, yang menjelaskan soal apa, mengapa, kapan, dimana, oleh siapa, dan bagaimana penanganan itu dilaksanakan.
2. Penanganan, merupakan metode isi dirancang untuk melaksanakan penanganan ruang pembelajaran.
3. Identifikasi, adalah melakukan pengamatan secara langsung.
4. Refleksi atau reflektif, adalah aktivitas yang memaparkan ulang kegiatan selama pembelajaran.

Untuk implementasi yang sebenarnya, capaian siklus begitu tergantung oleh masalah untuk dipecahkan. Rangkaian siklus aktivitas pada analisa ruang pembelajaran bisa ditunjukkan seperti:



Gambar: Bagan Pelaksanaan Model Spiral Menurut Kemmis & Taggart

Tabel dibawah merupakan asesmen untuk menilai peserta didik:

Tabel 1 , Penilaian peserta didik siklus 1

| Tahapan gerakan |               |     |   | Skor |   |   |
|-----------------|---------------|-----|---|------|---|---|
|                 | Posisi        | No. | Kriteria Penilaian  | 1    | 2 | 3 |
| Persiapan       | Posisi Tubuh  | 1.  | Sikap permulaan, badan sedemikian rupa sehingga keadaan setimbang labil & dibungkukan.  |      |   |   |
|                 | Posisi Lengan | 2.  | Lengan direntangkan ke bawah, siku tidak ditekuk (sudut antara lengan dan tubuh kira-kira 45 derajat. Kedua lengan bawah diangkat ke siku sementara jari-jari tangan disilangkan. |      |   |   |
|                 | Posisi Kaki   | 3.  | Kaki seperti hendak melangkah dengan posisi kaki selebar bahu, lutu ditekuk.  |      |   |   |
| Pelaksanaan.    | Posisi Badan  | 4.  | Badan direntangkan untuk menyongsong bola   |      |   |   |
|                 | Posisi Lengan | 5.  | Tangan dirapatkan dan tangan terlentang lalu bola dipantulkan dengan lengan bawah   |      |   |   |
|                 | Posisi Kaki   | 6.  | Mengikuti arah gerakan bola   |      |   |   |

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Dari kesimpulan yang telah dilaksanakan pada siklus II, dapat dikatakan jika usaha mengembangkan capaian pembelajaran umpan bawah bola voli menggunakan penerapan praktik berpasangan, menunjukkan hasil yang berkembang dari siklus I. Target kriteria keberhasilan sudah tercapai, setelah menilai dari berkembangnya capaian yang telah didapatkan peserta didik yang cukup signifikan. Target kriteria keberhasilan telah tercapai, dari perkembangan capaian peserta didik yang signifikan. Pada siklus I, capaian pembelajaran mencapai 50%, dibandingkan dari siklus II berkembang 85%.

### Pembahasan

Banyaknya peserta didik mencapai diatas kualifikasi yang ditentukan dimana mendapati

peningkatan signifikan. Dari pra siklus, hanya 3 peserta didik (15% dari total peserta didik) mendapatkan capaian standar kelulusan. Dalam siklus I, jumlah tersebut berkembang 10 peserta didik (50% pada total peserta didik), lalu dalam siklus II, jumlahnya bertambah ke 17 peserta didik (85% dalam jumlah peserta didik). Dari analisa Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini, bisa dikatakan jika penelitian telah berhasil dan target yang ditetapkan telah tercapai, sehingga tidak diperlukan perbaikan atau siklus penelitian lanjutan.

Tabel 2. Rekapitulasi Nilai Hasil Belajar *Umpan Bawah Bola Voli* pada Siklus 1

| No. | Rentang Nilai | Frekuensi | Jumlah Nilai |
|-----|---------------|-----------|--------------|
| 1.  | 0 -50         | 0         | 0            |
| 2.  | 51 - 60       | 4         | 168          |
| 3.  | 61 - 70       | 7         | 445          |
| 4.  | 71 - 80       | 9         | 736          |
| 5.  | 81 - 90       | 0         | 0            |
| 6.  | 91 - 100      | 0         | 0            |
|     | <b>Jumlah</b> | <b>20</b> | <b>1349</b>  |

Tabel 3. Rekapitulasi Nilai Hasil Belajar *Umpan Bawah Bola Voli* pada Siklus 2

| No. | Nilai         | Frekuensi | Jumlah Nilai |
|-----|---------------|-----------|--------------|
| 1.  | 0 -50         | 0         | 0            |
| 2.  | 51 - 60       | 0         | 0            |
| 3.  | 61 – 70       | 3         | 201          |
| 4.  | 71 – 80       | 7         | 528          |
| 5.  | 81 – 90       | 10        | 872          |
| 6.  | 91 - 100      | 0         | 0            |
|     | <b>Jumlah</b> | <b>20</b> | <b>1410</b>  |

Berdasar dari itu dibuktikan bahwa dilakukannya pengembangan capaian standar peserta didik oleh pra tindakan, siklus 1 juga siklus 2. Dari capaian pembelajaran peserta didik dalam pra tindakan bisa disimpulkan jika sebelum dilaksanakannya umpan bawah bola voli memakai sistem berpasangan Cuma 3 atau 15% peserta didik bisa mendapat Standar Ketuntasan dari 20 peserta didik, lalu penerapan pembelajaran berpasangan mendapatkan perkembangan dalam siklus 1 yaitu; 10 peserta didik atau 50% lalu dalam siklus 2; 17 peserta didik maupun 85% Standar Ketuntasan. Analisa yang didapatkan sesuai capaian penelitian (Effendy, dkk. 2020).

Tabel 4. Hasil Rata-rata dari Semua Siklus (%)

| No. | Siklus     | Nilai rata-rata peserta didik | Persentase |
|-----|------------|-------------------------------|------------|
| 1   | Pra Siklus | 57                            | 15%        |
| 2   | Siklus 1   | 67                            | 50%        |
| 3   | Siklus 2   | 80                            | 85%        |

## PENUTUP

Capaian penelitian ini menunjukkan bahwa usaha mengembangkan capaian

pembelajaran umpan bawah bola voli oleh peserta didik UPT SPF SDN Labuang Baji II melalui metode latihan berpasangan menunjukkan kemajuan yang signifikan. Analisa penanganan ruang pembelajaran dapat disimpulkan jika penerapan latihan berpasangan efektif untuk mengembangkan capaian pembelajaran umpan bawah bola voli memakai bola plastik. Dalam siklus pertama, memiliki pengembangan jumlah peserta didik berhasil, yaitu 10 peserta didik atau 50%. Dibandingkan di siklus kedua, angka ini berkembang jadi 15 peserta didik atau 85%. Selain itu, antusiasme peserta didik dalam latihan dengan bola plastik terlihat sangat tinggi. Motivasi peserta didik dalam pembelajaran juga meningkat, diikuti oleh peningkatan dalam keterampilan, keaktifan, dan disiplin mereka. Kepercayaan diri peserta didik pun mengalami peningkatan yang signifikan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta : Aditya Media.
- Abrasyi, R., Sujiono, B., Hernawan, H., & Dupri, D. (2018). Model Latihan Passing Bawah Bola Voli Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. In *Prosiding Seminar dan Lokakarya Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta*, 3(1), 110-120.
- Arikunto, S. (2010). *Metode Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Effendy, F., Kharisma, Y., & Ramadhan, R. (2020). penggunaan modifikasi permainan bolavoli untuk meningkatkan kemampuan passing bawah. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(1), 1-14.
- Juanda, Anda (2016). *Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta: Deepublish.
- Kresnapati, P. (2020). Perbedaan latihan passing berpasangan dengan perubahan tinggi net berat bola terhadap kemampuan passing bawah. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(1), 9-15.
- Muhajir (2017). *Buku Paket Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Munasifah. (2008). *Bermain Bola Voli*. Semarang: Aneka Ilmu.
- Sugiarto. (2009). *Langkah Menjadi Pemain Voli Hebat*. Jakarta: PT. Mediantara Semesta.
- Susanto, Teguh (2016). *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press. Sutrisno. (2014). *Buku Pemain Bola Voli Berprestasi*. Jakarta: PT Musi Perkasa. Tampubolon, S. (2014). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Erlangga.
- Waluya, B. S., Tahki, K., & Setiawan, I. (2019). Pengaruh latihan *multiball* dan berpasangan terhadap ketepatan *forehand drive* pada ekstrakurikuler tenis meja di sekolah SMP Negeri 14 Jakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Adaptif*, 2(1), 16-20