



Global Journal Sport Health

<https://jurnal.sainsglobal.com/index.php/gisir>

Volume 1, Nomor 1 Maret 2025

e-ISSN: 7418-325V

DOI.10.35458

Peningkatan Keterampilan Passing Bawah (*Underhand Pass*) Pada Permainan Bola Voli Menggunakan Metode *Cooperative Learning*

Muhammad Fikri¹, M.Said Zainuddin², Hartono³

¹ PJKR Universitas Negeri Makassar

Email : fikriruslan12@gmail.com

² PJKR, Universitas Negeri Makassar

Email: saidzainuddin@unm.ac.id

³ Pamong SMPN 37 Makassar

Email: hartono.pito@gmail.com

Artikel info	Abstrak
<i>Received: 02-03-2025</i>	
<i>Revised: 03-04-2025</i>	
<i>Accepted: 04-05-2025</i>	
<i>Published, 25-05-2025</i>	
	Penelitian ini merupakan penelitian praktik kelas yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan passing bawah (<i>underpass hand</i>) siswa kelas 8 SMP Negeri 37 Makassar. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas 8 SMP Negeri 37 Makassar yang berjumlah 26 siswa. Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus dan setiap siklus terdiri dari unsur: perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah penilaian, observasi, dan dokumentasi hasil belajar siswa. Analisis data menggunakan analisis deskriptif kualitatif dengan menunjukkan hasil tes kemampuan passing bawah (<i>underpass hand</i>) siswa pada siklus I nilai rata-rata sebesar 72,94 dan nilai ketuntasannya sebesar 73%. Kemudian nilai rata-rata siswa pada siklus II sebesar 81,76 dan nilai ketuntasannya adalah 82%. Berdasarkan hasil observasi siswa, sebagian besar siswa menunjukkan reaksi positif terhadap keikutsertaannya dalam kegiatan pembelajaran. Dari hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan metode <i>cooperative learning</i> keterampilan passing bawah pada siswa kelas 8 SMP Negeri 37 Makassar meningkat.

Kata Kunci: *metode cooperative learning, keterampilan passing bawah.*

artikel global jurnal sport health dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0



PENDAHULUAN

Ketika mengajar pendidikan jasmani, guru perlu mengembangkan strategi pembelajaran untuk membantu siswa memahami apa yang mereka pelajari. Persoalan utama bagi siswa adalah proses perubahan perilakunya melalui pengalaman belajar yang berbeda. Berbagai permasalahan sering muncul pada saat proses pembelajaran pendidikan jasmani. Siswa sering merasa bosan ketika mempelajari hal yang sama. Siswa lebih tertarik mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani melalui permainan (Ginanjar, 2018).Pendidikan jasmani

merupakan bagian integral dari keseluruhan sistem pendidikan, tujuannya adalah pengembangan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, moral, sosial dan emosional. Pendidikan Jasmani juga memberikan banyak kesempatan kepada peserta didik untuk berpartisipasi langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui Kegiatan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Pendidikan jasmani, olah raga dan kesehatan itu sendiri mencakup aspek kognitif, emosional dan psikomotorik (Lahinda & Riyanto, 2022).

Oleh karenanya, sebagai seorang guru, kita harus memiliki kepribadian yang benar-benar berdampak pada pengalaman siswa. Selain itu, metode pengajaran kita juga mempengaruhi kinerja dan prestasi setiap siswa, dan setiap siswa di sekolah memiliki kepribadian yang berbeda-beda. Sebagai pendidik, guru harus berinteraksi dengan peserta didik dengan potensi yang beragam (Sulistiadina, 2020). Seperti yang dinyatakan (Sofan, 2013) Guru memainkan peran berikut dalam kegiatan pembelajaran: 1) Pengubah guru mengevaluasi dan memodifikasi seluruh hasil belajar siswa, sikap, tingkah laku, dan tingkah laku yang dilakukan oleh evaluator di sekolah dan di luar sekolah. 2) Inspirasi guru memberikan inspirasi kepada siswa mengenai metode pembelajaran yang baik. 3) Informasi guru memberikan informasi yang baik dan efektif mengenai bahan ajar terprogram dan informasi perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. 4) Manajemen guru bertugas mengelola berbagai kegiatan akademik, baik kurikuler maupun kurikuler, sehingga tercapai efektivitas dan efisiensi siswa. 5) Motivator guru harus mampu mendorong siswa agar tetap mempunyai motivasi tinggi dan terlibat aktif dalam pembelajaran. 6) Pengagas guru adalah pencetus pendidikan dan gagasan-gagasan bagi pengembangan pendidikan selanjutnya. 7) Guru yang suportif harus mampu memberikan fasilitas yang memungkinkan siswa belajar secara maksimal. 8) Pengawas membimbing siswa dalam mengatasi tantangan dan kesulitan belajar. 9) Demonstrator guru harus mampu mendemonstrasikan pembelajaran secara didaktis agar siswa dapat memahami pembelajaran dengan baik. 10) Pengelola guru kelas merupakan tempat bertemu guru dan siswa, sehingga guru harus mampu mengelola kelas dengan baik. 12) Guru pembimbing harus mampu mendukung, meningkatkan dan mengevaluasi secara kritis proses pembelajaran agar terlaksana secara maksimal.

Dalam (Sahabuddin et al., 2020) Menurut Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 Pasal 40 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pendidik dan tenaga kependidikan wajib: A. Menciptakan suasana pendidikan yang bermakna, menyenangkan, kreatif, dinamis dan interaktif. B. Mengkhususkan diri dalam peningkatan mutu pendidikan. C. Mengikuti tugas yang diberikan, memimpin dengan memberi contoh, dan menjaga nama baik organisasi, profesi, dan jabatan. Keaktifan siswa merupakan salah satu prinsip utama dalam proses pembelajaran. Belajar adalah tindakan, jadi tidak ada pembelajaran tanpa aktivitas. Siswa memperoleh pengalaman belajar dengan berinteraksi aktif dengan lingkungan. Oleh karena itu adapun tujuan dari pendidikan jasmani ini ialah untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa dimana siswa diharuskan tinggal dikelas selama hampir seminggu untuk mempelajari mata pelajaran teori. Ruang lingkup pendidikan jasmani dan kesehatan meliputi aspek : 1) Permainan dan olah raga, 2) Kegiatan perkembangan, 3) Kegiatan senam, 4) Kegiatan ritme, 5) Kegiatan air, 6) Ekstrakurikuler, 7) Kesehatan (Khotimah, 2020).

Dalam pendidikan jasmani, permainan seperti bola voli merupakan olahraga yang paling digemari di kalangan siswa. Bola voli adalah suatu permainan yang tujuannya adalah untuk menang dengan cara meluncurkan (melempar) bola ke udara melewati net kemudian menjatuhkannya ke lapangan lawan (Gazali, 2016). Bola voli merupakan sebuah permainan yang mengandung unsur kecepatan, kekuatan dan kelenturan. Dimana setiap olahraga

memiliki metode dan karakteristiknya masing-masing, begitu pula dengan permainan bola voli. Dalam permainan bola voli terdapat beberapa keterampilan yang tidak dapat dipisahkan, yaitu *passing, diving, smash, blocking, overserving, underserving*. Teknik-teknik tersebut umumnya merupakan teknik passing yang harus dikuasai oleh sebuah tim bola voli karena passing mempunyai potensi yang besar dan menghasilkan poin untuk meraih kemenangan. Penerapan teknik passing yang baik sangat penting untuk memperoleh poin karena passing yang tidak efektif akan mengakibatkan kegagalan tim bola voli (Saputra & Gusniar, 2019).

Kemudian dalam permainan bola voli, passing (operan) merupakan pukulan atau pengangkatan bola ke atas dan harus dikuasai oleh setiap pemain. Dengan passing (mengoper) bola dalam permainan maka bola akan terarah dengan baik dan sering mencapai sasaran. Selain sebagai cara terbaik untuk mengarahkan bola ke pemain yang dekat dengan net (*setup*). Cara ini juga (passing) diterapkan untuk memberikan umpan bagi penyerang untuk mempersiapkan serangan. Passing bola voli merupakan teknik permainan bola voli yang digunakan untuk menahan, menerima dan menguasai bola servis atau serangan dari tim lawan (Beutelstahl, 2015). Passing bawah memerlukan banyak latihan untuk mengontrol arah bola dan menghindari cedera. Pada saat melakukan passing bawah latihan melangkah, posisi kaki tentunya harus kokoh serta perlu menjaga keseimbangan agar jari-jari kaki dapat terstimulasi secara maksimal saat melangkah (Sistiasih & Pradana, 2022). Ciri-ciri umum bola voli yaitu permainan tersebut memerlukan ketangkasan yang baik karena bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang tempo permainannya cukup cepat dan dinamis (Sulistiadinata, 2020).

Seiring penjelasan diatas, observasi dilapangan bahwa Aktivitas belajar siswa dalam permainan bola voli sangat rendah dan hasil transmisinya kurang maksimal. Penyebabnya adalah siswa kurang termotivasi untuk mengikuti latihan dan masih banyak siswa yang belum memahami dengan jelas serta kesulitan dalam melakukan gerakan dasar passing bawah dalam permainan bola voli. Hal ini terlihat dari cara mereka melakukan underpass pada permainan bola voli, masih terdapat kesalahan yang nyata dan masih banyak siswa yang belum mampu melakukannya. Untuk mengatasi masalah tersebut, peneliti mencoba menggunakan metode *Cooperative Learning* untuk mendukung dan memotivasi siswa dalam mempelajari materi secara kelompok. Coopreative learning merupakan model pembelajaran dimana siswa belajar dan bekerja secara kolaboratif atau berkelompok kecil yang beranggotakan 4-5 orang.

Model kolaboratif (*cooperative learning*) adalah seperangkat strategi pengajaran yang mengelompokkan siswa ke dalam tim belajar dan mengatur tugas dan waktu terkait untuk jangka waktu tertentu, dengan tujuan agar setiap siswa dapat berkontribusi dalam proses pembelajaran dan mencapai hasil yang optimal. Dalam model pembelajaran kolaboratif (*cooperative learning*), siswa merupakan pusat pembelajaran. Siswa mengandalkan satu sama lain untuk menyelesaikan tugas, dan setiap orang berkontribusi pada kerja kelompok. Selama proses pembelajaran, guru berperan sebagai fasilitator dan berupaya mengalihkan tanggung jawab kepada siswa (Metzler, 2017).

METODE

Jenis penelitian yang dipilih adalah penelitian tindakan kelas (PTK) yang bersifat deduktif. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian tindakan kelas ini adalah pendekatan kualitatif. Penelitian ini berfokus pada proses pembelajaran peningkatan keterampilan passing bawah bola voli dengan menggunakan metode *cooperative learning* pada siswa kelas 8 SMP. Penelitian ini dilaksanakan pada semester ganjil tahun ajaran 2022/2023 di SMP Negeri 37

Makassar. Sekolah ini dipilih karena SMP Negeri 37 Makassar telah menerapkan kurikulum 2013 dan berdasarkan observasi ditemukan bahwa sebagian besar siswa kelas 8 masih memiliki prestasi yang rendah dalam melakukan passing bawah. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas 8 SMP Negeri 37 Makassar yang berjumlah 26 siswa yang terdiri dari 13 perempuan dan 13 laki-laki. Penelitian ini menggunakan dua siklus yang berdasarkan dua pertimbangan waktu dan topik yang dipilih. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: 1). Observasi, 2). Penilaian hasil belajar siswa, 3). Dokumentasi. Teknik analisis data dikumpulkan secara kualitatif dengan reduksi data, klasifikasi data, dan inferensi data. Indikator keberhasilan dalam peningkatan keterampilan passing bawah menggunakan metode *cooperative learning* dikatakan berhasil apabila proporsi tingkat keberhasilan aktivitas belajar siswa secara klasikal mencapai minimal 75% dengan tingkat kualifikasi baik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini diawali dengan melakukan kegiatan observasi langsung dilapangan dan melakukan wawancara singkat dengan kepala sekolah dan guru PJOK kelas 8 yang dilaksanakan pada bulan Februari tahun 2023. Berdasarkan observasi tersebut diputuskan untuk menggunakan metode *cooperative learning* dalam peningkatkan keterampilan passing bawah. Selanjutnya pada akhir bulan Februari dilakukan pengambilan nilai awal yang dimana ditujukan untuk mengetahui kererampilann awal siswa tentang materi yang akan dipaparkan. Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan dalam dua siklus yaitu siklus I dilaksanakan dalam dua sesi dan siklus II dilaksankan dalam dua sesi juga. Setiap pertemuan terdiri dari empat rangkaian kegiatan. Kempter kegiatan tersebut yaitu, a. Rencana aksi, b. Implementasi tindakan, c. Observasi, dan d. Refleksi/pertimbangan.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data yang dikumpulkan menunjukkan bahwa kualitas pembelajaran mengalami peningkatan pada akhir siklus, berikut penjelasannya :

A. Siklus I

Pada siklus I gerakan-gerakan dalam proses pembelajaran passing bawah (*underpass hand*) bola voli dengan menggunakan metode *cooperative learning* pada siswa kelas 8 SMP sudah sesuai dan tepat. Selama proses pembelajaran sebagian besar siswa merasa senang, gembira, dan tidak takut melakukan teknik dasar passing bawah bola voli dengan benar. Metode pembelajaran disesuaikan dengan karakteristik perkembangan dan pertumbuhan siswa sehingga memudahkan siswa dalam melakukan setiap gerakan. Berdasarkan Siklus I, tingkat prestasi belajar siswa dalam melakukan passing bawah sebesar 73% dan nilai rata-rata siswa sebesar 72,94. Melihat hasil dari Siklus I, maka diperlukan perbaikan pada Siklus II. Dari hasil evaluasi pelaksanaan kegiatan siklus I terlihat dua indikator keberhasilan kompetensi penilaian rendah dengan menggunakan metode *cooperative learning* dan teridentifikasi belum sepenuhnya tercapai, artinya penelitian atau pelaksanaan tindakan dari siklus I dilanjutkan ke siklus II.

B. Siklus II

Pada siklus II proses pembelajaran passing bawah (*underpass hand*) bola voli dengan menggunakan metode *cooperative learning* pada siswa kelas 8 SMP semakin meingkat dan menjadi memuaskan. Tindakan yang diberikan pada siklus II membuat pembelajaran menjadi lebih menarik dengan menambahkan dan menggabungkan latihan

yang berbeda, dan siswa mendekati latihan dengan penuh semangat dan tanpa rasa takut, sehingga hasil teknik passing bawah (*underpass hand*) bola voli menjadi lebih baik. Oleh karena itu, kampanye teknik passing bawah (*underpass hand*) bola voli pada siswa kelas 8 SMP dikatakan berhasil. Setelah mengevaluasi langkah-langkah pembelajaran yang dilaksanakan dalam dua siklus, pendekatan pembelajaran ini dapat dijadikan acuan kesempatan belajar. Berdasarkan hasil observasi selama pelaksanaan tindakan Siklus II diperoleh tingkat prestasi belajar sebesar 82%. Artinya seluruh unsur rencana pembelajaran telah dilaksanakan secara optimal dan dianggap sempurna, karena sangat sedikit siswa yang mengalami kesulitan untuk lulus.

Hasil tes kemampuan passing bawah (*underpass hand*) siswa pada siklus I nilai rata-rata sebesar 72,94 dan nilai ketuntasannya sebesar 73%. Kemudian nilai rata-rata siswa pada siklus II sebesar 81,76 dan nilai ketuntasannya adalah 82%. Hal ini berkat hasil pelaksanaan siklus I yaitu perbaikan yang dicapai setelah memperhitungkan kelemahan-kelemahan yang teridentifikasi pada siklus I. Kemudian pada pelaksanaan siklus II peneliti berusaha mencari solusi perbaikan dan meminimalisir kelemahan siklus tersebut, sehingga diperoleh hasil yang sangat memuaskan dari peningkatan keterampilan passing bawah (*underpass hand*) bola voli dengan menggunakan metode *cooperative learning*.

Dari hasil perencanaan, pelaksanaan, evaluasi, dan refleksi/observasi, maka indikator dari judul penelitian ini “Peningkatan keterampilan passing bawah (*underpass hand*) menggunakan metode *cooperative learning*” tercapai dan disimpulkan bahwa penelitian ini berhasil. Dalam (Putra, 2018) menjelaskan bahwa dalam pembelajaran kooperatif, siswa dibagi menjadi kelompok belajar yang terdiri dari empat atau lima orang dengan kemampuan akademik yang berbeda-beda, yang masing-masing kelompok berisi siswa yang berprestasi tinggi, siswa yang berprestasi sedang, siswa yang berprestasi rendah, atau siswa yang berbeda jenis kelamin atau ras siswa dari berbagai etnis. Setelah guru menyajikan pelajaran, siswa bekerja dalam tim untuk memastikan bahwa semua anggota tim telah menguasai pelajaran. Dengan demikian penelitian ini relevan dengan penelitian (Sulistiadina, 2021) dimana dengan hasil implementasi bahwa model pembelajaran kooperatif learning memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan teknik passing bawah dalam permainan bola voli dengan nilai T hitung $3,510 > T$ tabel 1.701, maka Ho ditolak. Kemudian dalam penelitian (Syatria et al., 2019) menunjukkan hasil sebanyak 17 dari 20 orang siswa mampu melakukan passing bawah dengan baik, atau sekitar 85%, sedangkan siswa yang tidak tuntas sekitar 3 orang siswa atau sekitar 15%. Dari penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa melalui metode pembelajaran kooperatif dapat meningkatkan keterampilan passing bawah bola voli secara signifikan.

SIMPULAN

Dengan demikian penerapan model *cooperative learning* terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar passing bawah (*underpass hand*) permainan bola voli siswa kelas 8 SMP Negeri 37 Makassar dengan hasil tes kemampuan passing bawah (*underpass hand*) siswa pada siklus I nilai rata-rata sebesar 72,94 dan nilai ketuntasannya sebesar 73%. Kemudian nilai rata-rata siswa pada siklus II sebesar 81,76 dan nilai ketuntasannya adalah 82%.

UCAPAN TERIMA KASIH

"Terima kasih kepada bapak pembimbing atas masukannya dalam merancang penelitian ini dan

menganalisis data". "Artikel jurnal ini ditulis oleh (Muhammad Fikri, Universitas Negeri Makassar) Peningkatkan Keterampilan Passing Bawah (*Underhand Pass*) Pada Permainan Bola Voli Menggunakan Metode Cooperative Learning yang dinaungi oleh Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan UNM melalui Program Pendidik Profesi Guru".

DAFTAR PUSTAKA

- Beutelstahl, D. (2015). *Belajar Bermain Bola Voli*. CV Pionir Jaya.
- Gazali, N. (2016). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Servis Atas Atlet Bolavoli. *Journal of Physical Education*, 3(1). <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jpehs>
- Ginanjar, A. (2018). Model Pembelajaran Taktis dan Motivasi Belajar Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMK. *Jurnal Kependidikan Penelitian Inovasi Pembelajaran*, 2(2), 409–419.
- Khotimah, N. (2020). Penerapan Metode Drill Untuk Meningkatkan Keterampilan Passing Atas Bola Voli Siswa SMPN 4 Tapung Hilir. *Journal of Education and Teaching*, 1(1), 16–20.
- Lahinda, J., & Riyanto, P. (2022). Peningkatan Kognitif Mahasiswa melalui Pemberdayaan Teknologi Pendidikan Jasmani Berbasis Media Pembelajaran Interaktif Senam. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 4(2), 195–204.
- Metzler, M. (2017). *Instructional Models in Physical Education* (3rd Edition). Routledge.
- Putra, R. E. P. A. M. E. (2018). Meningkatkan Proses Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Dengan Materi Passing Bawah Bola Voli Mini Melalui Pembelajaran Kooperatif Modelstad Pada Siswa Kelas V Sd Negeri 168/Ii Sumber Mulya Kabupaten Bungo. *Jurnal Muara Olahraga*, 1(1), 87–97.
- Sahabuddin, S., Hakim, H., & Syahruddin, D. S. (2020). Meningkatkan Keterampilan Proses Passing Bawah Bolavoli Melalui Pembelajaran Kooperatif. *Jurnal Penjaskesrek*, 7(2), 204–217.
- Saputra, D. I. M., & Gusniar, G. (2019). Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli melalui Bermain Melempar Bola. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 3(1), 64–73. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i1.862>
- Sistiasih, V. S., & Pradana, S. R. (2022). Penerapan Metode Lempar Tangkap Bola Untuk Meningkatkan Hasil Passing Atas Bola Voli. *Jurnal Porkes (Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan & Rekreasi)*, 5(2), 571–580. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i2>
- Sofan, A. (2013). *Pengembangan & Model Pembelajaran Dalam Kurikulum 2013*. PT. Prestasi Pustakakarya.
- Sulistiadinata, H. (2020). Meningkatkan Keterampilan Passing Atas Bola Voli Melalui Media Pembelajaran Menggunakan Alat Bantu Improve Volleyball Passing Skill Through Learning Media Using Assistive Devices. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 2(2), 207–220.
- Sulistiadinata, H. (2021). Model Pembelajaran Kooperatif Learning Terhadap Keterampilan Teknik Passing Bawah Dalam Permainan Bola voli. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES)*, 3(2), 27–32.

Syatria, D., Yusmawati, & Pelana, R. (2019). Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Melalui Metode Pembelajaran Kooperatif. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 15(2), 141–152.