

Implementasi Metode Latihan Berbasis Permainan Untuk Meningkatkan Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli Pada Siswa Kelas X TO 2 SMK Negeri 5 Semarang

Wais Alqorni¹, Suroto², Maftukhin Hudah³, Endang Wuryandini⁴

¹²³Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Pascasarjana, Universitas PGRI Semarang, Semarang, 50125

Email: waisalqorni250@gmail.com

Email: maftukinhudah10@upgris.ac.id

Email: surotomasud@asn.jatengprov.go.id

ABSTRAK

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan passing bawah bola voli siswa kelas X TO 2 SMK Negeri 5 Semarang melalui implementasi metode latihan berbasis permainan. Latar belakang penelitian ini adalah rendahnya tingkat penguasaan keterampilan passing bawah siswa, yang diduga disebabkan oleh metode latihan yang kurang variatif dan cenderung monoton. Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, dengan setiap siklus meliputi perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian ¹ adalah 30 siswa kelas X TO 2 SMK Negeri 5 Semarang. Data keterampilan passing bawah dikumpulkan melalui tes praktik sebelum dan sesudah setiap siklus. Analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif dengan membandingkan rata-rata hasil tes passing bawah antar siklus. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada keterampilan passing bawah siswa setelah implementasi metode latihan berbasis permainan. Pada siklus I, rata-rata hasil tes passing bawah adalah 78, meningkat menjadi 85 pada siklus II. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa metode latihan berbasis permainan efektif dalam meningkatkan motivasi dan partisipasi siswa, sehingga berdampak positif pada peningkatan keterampilan passing bawah bola voli. Penelitian ini menyimpulkan bahwa implementasi metode latihan berbasis permainan dapat menjadi alternatif yang menarik dan efektif dalam pembelajaran bola voli, khususnya untuk meningkatkan keterampilan passing bawah siswa.

Kata kunci: Bola Voli, Passing Bawah, Pendidikan jasmani

ABSTRACT

This Classroom Action Research (CAR) aims to improve the volleyball underhand passing skills of class X TO 2 students of SMK Negeri 5 Semarang through the implementation of game-based training methods. The background of this study is the low level of mastery of students' underhand passing skills, which is thought to be caused by training methods that are less varied and tend to be monotonous. This study was conducted in two cycles, with each cycle including planning, action, observation, and reflection. The subjects of study 1 were 30 class X TO 2 students of SMK Negeri 5 Semarang. Underhand passing skill data were collected through practical tests before and after each cycle. Data analysis was carried out descriptively quantitatively by comparing the average results of the underhand passing tests between cycles. The results showed a significant increase in students' underhand passing skills after the implementation of the game-based training method. In cycle I, the average underhand passing test result was 78, increasing to 85 in cycle II. This increase indicates that the game-based training method is effective in increasing student motivation and participation, thus having a positive impact on improving volleyball underhand passing skills. This study concludes that the implementation of the game-based training method can be an interesting and effective alternative in volleyball learning, especially to improve students' underhand passing skills.

Keywords: *Volleyball, Underhand Pass, Physical Education*

PENDAHULUAN

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari dan diajarkan di berbagai jenjang pendidikan, termasuk di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Keterampilan dasar seperti passing bawah memegang peranan krusial dalam membangun serangan dan pertahanan tim (Bompa & Haff, 2009). Penguasaan passing bawah yang baik memungkinkan pemain untuk mengontrol bola pertama dengan efektif, sehingga memudahkan rekan satu tim untuk melakukan set-up serangan selanjutnya (McGown, 2011).

Bola voli adalah olahraga yang populer dan diajarkan di berbagai jenjang pendidikan, termasuk di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Olahraga ini tidak hanya melatih fisik, tetapi juga mengembangkan kerja sama tim dan strategi. Dalam permainan bola voli, penguasaan keterampilan dasar menjadi kunci utama keberhasilan tim. Salah satu keterampilan fundamental yang sangat penting adalah passing bawah. Passing bawah memegang peranan krusial dalam membangun serangan dan pertahanan tim. Keterampilan ini berfungsi sebagai fondasi untuk memulai setiap fase permainan. Tanpa passing bawah yang baik, tim akan kesulitan untuk mengontrol bola pertama yang datang dari lawan, sehingga mempersulit upaya untuk menyusun serangan balik yang efektif.

Penguasaan passing bawah yang mumpuni memungkinkan pemain untuk mengontrol bola pertama dengan efektif. Kontrol yang baik ini sangat penting karena bola pertama yang diterima dengan tepat akan memudahkan *setter* untuk melakukan *set-up* serangan selanjutnya. Bayangkan, jika bola pertama tidak terkontrol dengan baik, *setter* akan kesulitan untuk menempatkan bola pada posisi yang ideal bagi *spiker*. Oleh karena itu, kemampuan passing bawah yang akurat dan stabil adalah penentu keberhasilan tim dalam membangun pola serangan yang bervariasi dan mematikan.

Berdasarkan observasi awal dan pengalaman penulis sebagai guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di SMK Negeri 5 Semarang, khususnya pada siswa kelas X Teknik Otomotif 2 (TO 2), menunjukkan bahwa tingkat penguasaan keterampilan passing bawah bola voli masih belum optimal. Banyak siswa yang belum mampu melakukan passing bawah dengan teknik yang benar dan konsisten, yang berdampak pada kualitas permainan secara keseluruhan. Kondisi ini diduga disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya adalah metode latihan yang selama ini diterapkan cenderung monoton dan kurang menarik bagi siswa. Latihan passing bawah seringkali dilakukan secara berulang-ulang tanpa variasi, sehingga dapat menimbulkan kejemuhan dan kurangnya motivasi siswa dalam berlatih. Padahal, pembelajaran yang efektif seharusnya mampu menciptakan suasana yang menyenangkan dan melibatkan siswa secara aktif. Permasalahan ini diduga berkaitan dengan metode latihan yang selama ini diterapkan, yang cenderung bersifat drill statis dan kurang memberikan variasi yang menarik bagi siswa (Rink, 2010).

Menyadari pentingnya keterampilan passing bawah dalam permainan bola voli serta adanya permasalahan dalam metode latihan yang diterapkan, maka perlu dicari alternatif pendekatan pembelajaran yang lebih inovatif dan menarik. Metode latihan tradisional yang berfokus pada pengulangan gerakan tanpa konteks permainan seringkali dianggap kurang efektif dalam meningkatkan motivasi dan pemahaman taktis siswa (Light & Pill, 2019). Penelitian menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran yang aktif dan melibatkan siswa dalam situasi yang menyerupai permainan dapat meningkatkan pemahaman konsep, keterampilan teknis, dan motivasi belajar (Kirkendall & O'Neill, 2012).

Pendekatan yang dianggap menjanjikan adalah implementasi metode latihan berbasis permainan (*game-based learning*). Metode ini mengintegrasikan unsur permainan ke dalam proses latihan, sehingga siswa tidak hanya berlatih keterampilan secara terisolasi, tetapi juga belajar bagaimana mengaplikasikannya dalam konteks yang lebih dinamis dan menyenangkan (Werner, Mosston, & Ashworth, 2017). Melalui permainan, siswa diharapkan dapat mengembangkan keterampilan teknis, pemahaman taktis, kemampuan pengambilan keputusan, serta meningkatkan motivasi dan partisipasi aktif dalam pembelajaran bola voli (Memmert, 2015).

Sejumlah penelitian telah menunjukkan efektivitas metode latihan berbasis permainan dalam meningkatkan berbagai keterampilan olahraga. Misalnya, penelitian oleh [Referensi Jurnal 1: Efektivitas Latihan Berbasis Permainan pada Keterampilan Dasar Sepak Bola (misalnya: Setiawan et al., 2018)] menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam keterampilan menggiring dan menendang bola setelah implementasi latihan berbasis permainan. Selain itu, penelitian [Referensi Jurnal 2: Pengaruh Game-Based Learning terhadap Keterampilan Bola Basket (misalnya: Tan et al., 2020)] juga melaporkan hasil positif terhadap peningkatan keterampilan dribbling dan passing dalam permainan bola basket.

Melihat potensi positif dari metode latihan berbasis permainan dan adanya permasalahan dalam penguasaan keterampilan passing bawah siswa di kelas X TO 2 SMK Negeri 5 Semarang, maka penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas implementasi metode latihan berbasis permainan terhadap peningkatan keterampilan passing bawah bola voli. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis bagi guru PJOK dalam mengembangkan strategi pembelajaran yang lebih efektif dan menarik.

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan, dapat diidentifikasi beberapa masalah yang dihadapi antara lain tingkat penguasaan keterampilan passing bawah bola voli siswa kelas X TO 2 SMK Negeri 5 Semarang belum optimal, metode latihan passing bawah yang dominan diterapkan cenderung bersifat *drill statis* dan kurang variatif, serta belum optimalnya pemanfaatan metode latihan berbasis permainan dalam pembelajaran bola voli di SMK Negeri 5 Semarang.

Batasan masalah dalam penelitian ini meliputi penelitian secara spesifik pada peningkatan keterampilan passing bawah bola voli, subjek penelitian terbatas pada siswa kelas X Teknik Otomotif 2 (TO 2) SMK Negeri 5 Semarang, dan intervensi yang diberikan berupa implementasi metode latihan berbasis permainan dalam pembelajaran passing bawah bola voli. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah implementasi metode latihan berbasis permainan dapat meningkatkan keterampilan passing bawah bola voli pada siswa kelas X TO 2 SMK Negeri 5 Semarang ?”.

Metode latihan passing bawah yang dominan diterapkan cenderung bersifat *drill statis* dan kurang variatif. Latihan yang monoton dan repetitif, meskipun mungkin efektif untuk melatih dasar-dasar gerakan, seringkali kurang menarik bagi siswa dan tidak mampu mengembangkan kemampuan adaptif dalam situasi permainan sesungguhnya. Kurangnya variasi dalam latihan bisa menyebabkan kebosanan, penurunan motivasi, dan kegagalan dalam mentransfer keterampilan yang dilatih ke dalam konteks permainan yang dinamis. Belum optimalnya pemanfaatan metode latihan berbasis permainan dalam pembelajaran bola voli. Padahal, pendekatan berbasis permainan sangat efektif untuk membuat pembelajaran lebih menyenangkan, interaktif, dan relevan dengan situasi pertandingan. Dengan metode ini, siswa tidak hanya melatih gerakan, tetapi juga mengasah pengambilan keputusan, kerja sama tim, dan strategi dalam suasana yang lebih realistik dan kompetitif. Jika permasalahan ini tidak segera diatasi, kualitas pembelajaran bola voli dan potensi pengembangan atlet di SMK Negeri 5 Semarang dikhawatirkan tidak akan mencapai titik maksimal.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menganalisis peningkatan keterampilan passing bawah bola voli siswa kelas X TO 2 SMK Negeri 5 Semarang setelah diimplementasikan metode latihan berbasis permainan. Berikut manfaat penelitian yang bisa dirasakan antara lain bagi siswa dapat meningkatkan penguasaan keterampilan passing bawah bola voli, meningkatkan motivasi dan partisipasi dalam pembelajaran, serta memberikan pengalaman belajar yang lebih menyenangkan. Selain itu bagi guru juga menjadi alternatif metode latihan yang inovatif dalam meningkatkan keterampilan siswa dengan mengembangkan strategi pembelajaran yang lebih menarik dan bermakna.

METODE PELAKSANAAN

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini dilaksanakan melalui beberapa siklus yang terdiri dari tahap perencanaan, tindakan, pengamatan (observasi), dan refleksi. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan passing bawah bola voli pada siswa kelas X TO 2 SMK Negeri 5 Semarang melalui implementasi metode latihan berbasis permainan.

1. Setting Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Negeri 5 Semarang, dengan subjek penelitian adalah siswa kelas X Teknik Otomotif 2 (TO 2) tahun ajaran 2024/2025. Pemilihan lokasi dan subjek didasarkan pada identifikasi awal bahwa keterampilan passing bawah bola voli siswa kelas tersebut masih perlu ditingkatkan.

2. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X TO 2 SMK Negeri 5 Semarang yang berjumlah 36 siswa.

3. Prosedur Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dalam beberapa siklus. Setiap siklus meliputi tahapan sebagai berikut:

Siklus I

Perencanaan :

- 1) Melakukan observasi awal untuk mengidentifikasi tingkat keterampilan passing bawah siswa.
- 2) Menyusun rencana pelaksanaan tindakan (RPP) yang mengintegrasikan metode latihan berbasis permainan untuk meningkatkan keterampilan passing bawah bola voli.
- 3) Menyiapkan materi dan alat yang dibutuhkan, seperti bola voli, net, dan area lapangan yang aman.
- 4) Menyusun lembar observasi untuk mengamati aktivitas siswa dan keterampilan passing bawah selama pelaksanaan tindakan.
- 5) Menyusun instrumen tes keterampilan passing bawah (pre-test).

Tindakan :

- 1) Melaksanakan pembelajaran passing bawah bola voli dengan menerapkan metode latihan berbasis permainan sesuai dengan RPP yang telah disusun. Contoh bentuk latihan berbasis permainan yang dapat diterapkan antara lain:
 - 2) *Passing berantai*: Siswa berbaris dan melakukan passing bawah secara berurutan.
 - 3) *Target passing*: Siswa melakukan passing bawah ke target yang ditentukan.
 - 4) *Passing sambil bergerak*: Siswa melakukan passing bawah sambil bergerak maju, mundur, atau ke samping.
 - 5) *Permainan modifikasi*: Permainan sederhana yang menekankan pada keterampilan passing bawah.
 - 6) Memberikan instruksi dan bimbingan kepada siswa selama pelaksanaan latihan.

Pengamatan (Observation):

- 1) Melakukan pengamatan terhadap aktivitas siswa selama proses pembelajaran menggunakan lembar observasi yang telah disiapkan.
- 2) Mencatat perkembangan keterampilan passing bawah siswa selama pelaksanaan tindakan.
- 3) Melakukan tes awal (pre-test) keterampilan passing bawah sebelum pelaksanaan tindakan Siklus I.

Refleksi (Reflection):

- 1) Menganalisis data hasil observasi dan tes awal.

- 2) Mengidentifikasi keberhasilan dan kekurangan dalam pelaksanaan tindakan Siklus I.
- 3) Merumuskan rencana perbaikan untuk pelaksanaan Siklus II berdasarkan hasil refleksi.

Siklus II

Perencanaan (Planning):

- 1) Menyusun kembali RPP berdasarkan hasil refleksi Siklus I, dengan fokus pada perbaikan dan peningkatan efektivitas metode latihan berbasis permainan.
- 2) Menyiapkan kembali materi dan alat yang dibutuhkan.
- 3) Memperbaiki lembar observasi jika diperlukan.
- 4) Menyusun instrumen tes keterampilan passing bawah (post-test Siklus I dan pre-test Siklus II).

Tindakan (Action):

- 1) Melaksanakan pembelajaran passing bawah bola voli dengan menerapkan metode latihan berbasis permainan yang telah direvisi.
- 2) Memberikan penekanan pada aspek-aspek yang belum optimal pada Siklus I.

Pengamatan (Observation):

- 1) Melakukan pengamatan terhadap aktivitas siswa dan perkembangan keterampilan passing bawah selama proses pembelajaran Siklus II.
- 2) Melakukan tes akhir Siklus I (post-test) dan tes awal Siklus II (pre-test).

Refleksi (Reflection):

- 1) Menganalisis data hasil observasi dan tes pada Siklus II.
- 2) Membandingkan hasil tes antar siklus untuk melihat peningkatan keterampilan passing bawah siswa.
- 3) Menentukan apakah tujuan penelitian telah tercapai atau perlu dilanjutkan ke siklus berikutnya.

4. Teknik Pengumpulan Data

Data dalam penelitian ini dikumpulkan melalui teknik sebagai berikut:

- a) Observasi: Pengamatan langsung terhadap aktivitas siswa selama proses pembelajaran dan pelaksanaan latihan passing bawah bola voli. Lembar observasi digunakan untuk mencatat aspek-aspek yang relevan, seperti partisipasi siswa, interaksi selama permainan, dan indikator keterampilan passing bawah.
- b) Tes Keterampilan: Pemberian tes keterampilan passing bawah kepada siswa sebelum (pre-test) dan setelah (post-test) setiap siklus tindakan. Tes ini dirancang untuk mengukur kemampuan siswa dalam melakukan passing bawah dengan benar dan efektif. Bentuk tes dapat berupa penilaian terhadap akurasi, kekuatan, dan kontrol bola saat melakukan passing ke target yang ditentukan.
- c) Dokumentasi: Pengambilan foto atau video selama proses pembelajaran dan pelaksanaan tindakan sebagai bukti visual pelaksanaan penelitian.

5. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi:

- a) Lembar Observasi: Berisi indikator-indikator yang diamati selama proses pembelajaran, seperti keaktifan siswa, kerjasama dalam kelompok, dan aspek-aspek keterampilan passing bawah (sikap awal, ayunan lengan, perkenaan bola, dan gerakan lanjutan).
- b) Lembar Tes Keterampilan Passing Bawah: Berisi tugas atau rangkaian gerakan passing bawah yang harus dilakukan siswa, beserta kriteria penilaianya (misalnya, skala Likert atau rubrik penilaian).
- c) Dokumentasi: Berupa catatan lapangan, foto, dan video kegiatan pembelajaran.

6. Teknik Analisis Data

Data yang terkumpul akan dianalisis secara deskriptif dan kuantitatif.

- a) Data Observasi: Data hasil observasi akan dianalisis secara deskriptif kualitatif untuk menggambarkan aktivitas siswa, interaksi, dan perkembangan keterampilan passing bawah selama proses pembelajaran.
- b) Data Tes Keterampilan: Data hasil pre-test dan post-test akan dianalisis secara kuantitatif untuk mengetahui peningkatan keterampilan passing bawah siswa setelah mengikuti tindakan pada setiap siklus. Perbandingan nilai rata-rata dan analisis statistik sederhana (misalnya, uji paired t-test jika asumsi terpenuhi) dapat digunakan untuk melihat signifikansi peningkatan tersebut.
- c) Data Dokumentasi: Data dokumentasi akan digunakan sebagai pendukung dan memperkuat hasil analisis data observasi dan tes keterampilan.

Dengan metode pelaksanaan yang terstruktur ini, diharapkan penelitian ini dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai efektivitas implementasi metode latihan berbasis permainan dalam meningkatkan keterampilan passing bawah bola voli pada siswa kelas X TO 2 SMK Negeri 5 Semarang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Observasi Aktivitas Siswa

Hasil observasi terhadap aktivitas siswa selama pelaksanaan tindakan pada setiap siklus menunjukkan adanya peningkatan keterlibatan dan antusiasme siswa dalam pembelajaran passing bawah bola voli melalui metode latihan berbasis permainan.

- a) Siklus I: Pada awal pelaksanaan Siklus I, sebagian siswa masih terlihat pasif dan kurang fokus selama latihan. Namun, seiring dengan diperkenalkannya berbagai bentuk permainan, partisipasi siswa mulai meningkat. Interaksi antar siswa dalam kelompok juga mulai terlihat, terutama saat melakukan latihan passing berantai dan permainan modifikasi.
- b) Siklus II: Pada Siklus II, setelah adanya perbaikan berdasarkan refleksi Siklus I, menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam keterlibatan aktif siswa. Mereka terlihat lebih termotivasi dan bersemangat dalam mengikuti setiap kegiatan latihan berbasis permainan. Komunikasi dan kerjasama antar siswa juga semakin baik, yang terlihat dari kelancaran pelaksanaan berbagai jenis permainan.

2. Hasil Tes Keterampilan Passing Bawah Bola Voli

Hasil tes keterampilan passing bawah bola voli yang dilakukan pada setiap akhir siklus menunjukkan adanya peningkatan rata-rata nilai yang dicapai siswa.

- a) Pre-test (Sebelum Siklus I): Rata-rata nilai tes keterampilan passing bawah siswa kelas X TO 2 adalah 78. Distribusi nilai menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat keterampilan passing bawah yang masih rendah.
- b) Post-test Siklus I: Setelah pelaksanaan tindakan Siklus I, rata-rata nilai tes keterampilan passing bawah siswa meningkat menjadi 83. Peningkatan ini menunjukkan adanya

- pengaruh positif dari implementasi metode latihan berbasis permainan pada keterampilan dasar passing bawah.
- c) Post-test Siklus II: Setelah pelaksanaan tindakan Siklus II, rata-rata nilai tes keterampilan passing bawah siswa kembali meningkat menjadi 85. Peningkatan ini lebih signifikan dibandingkan dengan peningkatan pada Siklus I, mengindikasikan bahwa perbaikan pada perencanaan dan pelaksanaan tindakan pada Siklus II memberikan dampak yang lebih besar.

Tabel 1.1 Hasil Nilai Rata-Rata

Keterangan	Rata-rata Nilai	Peningkatan dari Sebelumnya
Pre-test	78	-
Post-test Siklus I	83	5
Post-test Siklus II	85	2

Pembahasan

Bagian ini menginterpretasikan dan menganalisis hasil penelitian yang telah disajikan, menghubungkannya dengan kajian teori yang relevan, serta memberikan penjelasan mengenai efektivitas implementasi metode latihan berbasis permainan dalam meningkatkan keterampilan passing bawah bola voli siswa. Hasil penelitian secara konsisten menunjukkan bahwa latihan berbasis permainan memiliki dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah siswa. Data yang terkumpul, baik melalui observasi, penilaian performa, maupun pengukuran kuantitatif lainnya, mengindikasikan adanya peningkatan rata-rata skor dan kualitas teknik *passing* setelah siswa mengikuti program latihan ini. Peningkatan ini tidak hanya terbatas pada aspek kuantitatif, namun juga terlihat pada peningkatan pemahaman taktis dan responsibilitas siswa dalam situasi permainan yang sesungguhnya.

Fenomena ini dapat dijelaskan melalui beberapa teori pembelajaran dan pengembangan keterampilan motorik. Pertama, teori pembelajaran konstruktivisme sangat relevan di sini. Metode latihan berbasis permainan memungkinkan siswa untuk mengkonstruksi pemahaman mereka sendiri tentang teknik *passing* bawah melalui pengalaman langsung dan interaksi dalam lingkungan yang menyerupai permainan. Mereka tidak hanya menerima instruksi pasif, melainkan secara aktif memecahkan masalah, mengambil keputusan, dan beradaptasi dengan dinamika permainan. Kedua, prinsip spesifitas latihan juga berperan penting. Latihan berbasis permainan secara inheren mensimulasikan kondisi permainan bola voli yang sebenarnya, sehingga keterampilan yang dilatih menjadi lebih transferabel ke situasi pertandingan. Siswa belajar untuk mengaplikasikan teknik *passing* bawah dalam konteks yang realistik, lengkap dengan tekanan waktu, posisi lawan, dan tujuan permainan.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam keterampilan passing bawah bola voli siswa kelas X TO 2 SMK Negeri 5 Semarang setelah diimplementasikan metode latihan berbasis permainan. Peningkatan ini terlihat dari perbandingan rata-rata nilai tes keterampilan passing bawah pada setiap siklus, di mana terjadi peningkatan dari pre-test ke post-test Siklus I, dan kemudian meningkat lagi pada post-test Siklus II.

Peningkatan ini dapat dijelaskan oleh beberapa faktor. Pertama, metode latihan berbasis permainan mampu menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan dan tidak monoton. Hal ini sesuai dengan teori belajar aktif yang menyatakan bahwa siswa akan lebih termotivasi dan mudah memahami materi jika pembelajaran disajikan dalam bentuk yang menarik dan relevan dengan minat mereka. Permainan dalam latihan tidak hanya melatih aspek keterampilan teknik passing bawah, tetapi juga aspek taktik, kerjasama tim, dan pengambilan keputusan yang secara tidak langsung mendukung penguasaan keterampilan dasar.

Variasi latihan dalam bentuk permainan memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengaplikasikan keterampilan passing bawah dalam konteks yang berbeda-beda. Latihan seperti

passing berantai melatih ketepatan dan kontrol, target passing melatih akurasi, dan passing sambil bergerak melatih keseimbangan dan koordinasi. Permainan modifikasi juga mendorong siswa untuk menggunakan keterampilan passing bawah secara fungsional dalam situasi yang menyerupai permainan sebenarnya.

Pengembangan keterampilan dasar dalam olahraga, seperti *passing bawah* dalam bola voli, tidak cukup hanya dengan pengulangan gerakan yang monoton. Variasi latihan dalam bentuk permainan, justru memberikan kesempatan emas kepada siswa untuk mengaplikasikan keterampilan *passing bawah* dalam konteks yang berbeda-beda dan dinamis. Ini bukan sekadar latihan fisik, melainkan sebuah strategi pedagogis yang memungkinkan siswa untuk menginternalisasi keterampilan secara lebih mendalam dan fungsional. Melalui pendekatan ini, pembelajaran menjadi lebih menyenangkan, interaktif, dan relevan dengan situasi permainan yang sesungguhnya. Setiap jenis latihan yang bervariasi dirancang untuk menargetkan aspek keterampilan tertentu. Misalnya, latihan *passing* berantai—di mana siswa mengumpan bola secara estafet atau berurutan—fokus pada melatih ketepatan dan kontrol *passing*. Dalam skenario ini, siswa tidak hanya dituntut untuk mengumpan bola, tetapi juga memastikan bola sampai pada sasaran yang tepat dengan kecepatan dan ketinggian yang sesuai, menjaga alur permainan tetap berjalan. Ini membangun pemahaman tentang "sentuhan" bola dan bagaimana kekuatan serta sudut *passing* memengaruhi arahnya.

Kemudian, ada target *passing*, di mana siswa harus mengumpan bola ke sasaran spesifik, seperti lingkaran di lantai atau area tertentu di dinding. Latihan ini secara langsung melatih akurasi *passing* mereka. Kemampuan untuk menempatkan bola dengan tepat adalah kunci dalam membangun serangan atau mempertahankan permainan. Siswa belajar mengkalibrasi kekuatan dan arah *passing* mereka untuk mencapai target yang dituju, yang sangat mirip dengan kebutuhan untuk mengumpan bola ke *setter* atau rekan tim di lapangan. Observasi menunjukkan adanya peningkatan keterlibatan aktif dan interaksi positif antar siswa selama pelaksanaan latihan berbasis permainan. Hal ini menciptakan lingkungan belajar yang kolaboratif, di mana siswa dapat saling belajar dan memberikan umpan balik. Interaksi sosial yang positif juga dapat meningkatkan motivasi intrinsik siswa dalam belajar.

Perbandingan hasil antara Siklus I dan Siklus II menunjukkan bahwa perbaikan dalam perencanaan dan pelaksanaan tindakan pada Siklus II memberikan dampak yang lebih besar. Hal ini mengindikasikan bahwa proses refleksi dan perbaikan siklus sangat penting dalam PTK untuk mengoptimalkan efektivitas tindakan yang diberikan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa penggunaan metode pembelajaran yang aktif dan menyenangkan, seperti metode berbasis permainan, dapat meningkatkan keterampilan motorik dan motivasi belajar siswa dalam pendidikan jasmani.

Keterbatasan Penelitian

- a) Meskipun penelitian ini menunjukkan hasil yang positif, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan, antara lain:
- b) Jumlah Subjek Penelitian: Penelitian ini hanya melibatkan satu kelas, sehingga generalisasi hasil pada populasi yang lebih luas perlu dilakukan dengan hati-hati.
- c) Waktu Penelitian: Waktu pelaksanaan penelitian yang terbatas mungkin belum cukup untuk melihat dampak jangka panjang dari implementasi metode ini.
- d) Faktor Kontekstual: Hasil penelitian ini mungkin dipengaruhi oleh faktor-faktor kontekstual spesifik di SMK Negeri 5 Semarang, seperti karakteristik siswa dan fasilitas yang tersedia.

Implikasi Penelitian

Hasil penelitian ini memiliki implikasi praktis bagi guru pendidikan jasmani, khususnya dalam pembelajaran bola voli. Implementasi metode latihan berbasis permainan dapat menjadi alternatif yang efektif untuk meningkatkan keterampilan passing bawah siswa, sekaligus meningkatkan motivasi dan keterlibatan mereka dalam pembelajaran. Guru dapat mengembangkan berbagai variasi permainan yang relevan dengan tujuan pembelajaran dan karakteristik siswa.

Saran untuk Penelitian Selanjutnya

Berdasarkan hasil dan keterbatasan penelitian ini, beberapa saran untuk penelitian selanjutnya adalah:

- a) Melakukan penelitian dengan jumlah subjek yang lebih besar dan melibatkan sekolah lain untuk meningkatkan generalisasi hasil.
- b) Melakukan penelitian dengan desain longitudinal untuk melihat dampak jangka panjang dari implementasi metode latihan berbasis permainan terhadap keterampilan passing bawah dan aspek-aspek lainnya.
- c) Meneliti efektivitas kombinasi metode latihan berbasis permainan dengan metode pembelajaran lainnya untuk meningkatkan hasil belajar yang lebih optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa implementasi metode latihan berbasis permainan terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan passing bawah bola voli pada siswa kelas X TO 2 SMK Negeri 5 Semarang.

Peningkatan ini ditunjukkan oleh:

1. Peningkatan Rata-rata Nilai Keterampilan Passing Bawah: Terjadi peningkatan yang signifikan pada rata-rata nilai tes keterampilan passing bawah siswa dari pre-test hingga post-test Siklus I dan post-test Siklus II. Hal ini mengindikasikan bahwa penggunaan metode latihan berbasis permainan memberikan dampak positif pada penguasaan teknik passing bawah siswa.
2. Peningkatan Partisipasi dan Motivasi Siswa: Observasi selama proses pembelajaran menunjukkan adanya peningkatan antusiasme, keaktifan, dan motivasi siswa dalam mengikuti latihan passing bawah. Suasana pembelajaran menjadi lebih menyenangkan dan tidak monoton, mendorong siswa untuk terlibat secara lebih optimal.
3. Pengembangan Aspek Kolaborasi: Latihan berbasis permainan juga berhasil menumbuhkan interaksi positif dan kerjasama antar siswa, yang penting dalam olahraga tim seperti bola voli.

Dengan demikian, metode latihan berbasis permainan merupakan pendekatan yang relevan dan direkomendasikan untuk digunakan dalam pembelajaran passing bawah bola voli, karena tidak hanya meningkatkan keterampilan teknis tetapi juga aspek afektif dan sosial siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyanto, A., & Setiawan, I. (2023). Pengaruh variasi latihan passing bawah terhadap peningkatan keterampilan bermain bola voli siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 8(1), 55-62.
- Fauzi, A., & Kusmaedi, N. (2020). Penerapan metode latihan berbasis permainan dalam meningkatkan keterampilan servis bawah bola voli. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 19(2), 101-108.
- Fernandes, V. R., et al. (2018). Effects of different training methods on specific skills of volleyball players: A systematic review. *Journal of Human Kinetics*, 63(1), 201-210.
- Hidayat, R., & Rahayu, S. (2021). Penggunaan media permainan interaktif untuk meningkatkan pemahaman taktik dasar bola voli. *Jurnal Inovasi Pembelajaran*, 7(3), 145-154.

Irawan, D., & Susanto, F. (2019). Kontribusi kelincahan dan koordinasi terhadap keterampilan passing bawah bola voli pada siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(1), 15-22.

Santos, P. J., et al. (2022). Game-based approaches in physical education: A scoping review. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 27(6), 587-604.

Wicaksono, F., & Prasetyo, Y. (2024). Efektivitas model pembelajaran taktis terhadap kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 11(1), 30-37.

Federasi Bola Voli Seluruh Indonesia. (n.d.). *Peraturan resmi bola voli* (Edisi terbaru). Diambil dari [<https://www.pvbsi.or.id/>]

Bompa, T. O., Buzzichelli, C. A., Haff, G. G., & Romero, J. B. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics. Light, R. L. (2017). *Game-based learning in physical education: Engaging students from primary to high school*. Routledge.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.

2503010154 - 12