

## **Upaya Meningkatkan Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli Dengan Menggunakan Pendekatan *Teaching at The Right Level* (TaRL) Pada Siswa Kelas X APHP A SMK Negeri 1 Bawen**

**Irfan Ully Khurniawan<sup>1</sup>, Setiawan<sup>2</sup>, Bertika Kusuma Prastiwi<sup>3</sup>, gogot ardyas moko<sup>4</sup>,**

<sup>123</sup>Pendidikan Olahraga Kesehatan dan Rekreasi, Universitas PGRI Semarang, Jl Gajah Raya No 40, Semarang, 50166, Indonesia

<sup>4</sup>SMK Negeri 1 Bawen, Jl. Kartini No. 119 Bawen, Kabupaten Semarang, Jawa Tengah, 50661, Indonesia

Email: [iirfanullykhurniawan@gmail.com](mailto:iirfanullykhurniawan@gmail.com) , [2setiawan@upgris.ac.id](mailto:2setiawan@upgris.ac.id) ,  
[3bertikakusumaprastiwi@upgris.ac.id](mailto:3bertikakusumaprastiwi@upgris.ac.id), [4gogotmoko@gmail.com](mailto:4gogotmoko@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pembelajaran *passing* bawah bola voli menggunakan Pendekatan TaRL Pada Siswa Kelas X APHP A SMK Negeri 1 Bawen Semarang. Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang terdiri dari dua siklus. Subjek penelitian ini adalah 35 siswa kelas X APHP A. Instrumen yang digunakan untuk pengambilan data adalah lembar penilaian passing bawah, lembar observasi untuk siswa dan lembar observasi untuk guru. Berdasarkan hasil observasi, pembahasan dan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pembelajaran passing bawah melalui pendekatan *Teaching at The Right Level* (TaRL) pada siswa kelas X APHP A SMK Negeri 1 Bawen selama 2 siklus dapat meningkatkan keterampilan belajar siswa. Hal ini dapat dibuktikan hasil belajar siswa dari 35 siswa pada kondisi awal jumlah siswa yang mampu melakukan aspek penilain passing bawah hanya 7 siswa, dan pada siklus I meningkat menjadi 13 siswa, kemudian pada siklus II, meningkat menjadi 26 siswa yang mampu melakukan aspek penilain passing bawah dengan benar. Sehingga ketuntasan dalam kelas tersebut sudah lebih dari 74% siswa yang tuntas belajar.

**Kata kunci:** *Teaching at The Right Level (TaRL)* *passing bawah, bola voli*

### **ABSTRACT**

*This study aims to improve underhand passing skills in volleyball using the Teaching at the Right Level (TaRL) approach among students of Class X APHP A at SMK Negeri 1 Bawen, Semarang. The research is a Classroom Action Research (CAR) consisting of two cycles. The subjects of the study were 35 students from Class X APHP A. The instruments used for data collection included an underhand passing assessment sheet, a student observation sheet, and a teacher observation sheet.. Based on the observations, discussions, and research results, it can be concluded that learning underhand passing through the Teaching at the Right Level (TaRL) approach for Class X APHP A students at SMK Negeri 1 Bawen over two cycles can improve students' learning skills. This is evidenced by the learning outcomes: initially, only 7 out of 35 students were able to correctly perform the underhand passing aspects. In the first cycle, this number increased to 13 students, and in the second cycle, it further increased to 26 students who were able to perform the underhand passing aspects correctly. Thus, the learning mastery in this class reached more than 74% of students achieving the expected learning outcomes.*

**Keywords:** *Teaching at the Right Level (TaRL), Underhand Passing, Volleyball*

## **1. PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan proses berkelanjutan yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan dan perilaku individu agar dapat memberikan manfaat dalam kehidupannya. Tujuan utama dari pendidikan adalah untuk menggali dan mengoptimalkan potensi yang dimiliki setiap individu, sehingga potensi tersebut dapat digunakan secara positif bagi diri sendiri maupun lingkungan sekitarnya. Menurut Sugihartono dan rekan-rekan (2012: 3), pendidikan merupakan suatu upaya yang dilakukan secara sadar dan terencana untuk mengubah perilaku manusia, baik secara individu maupun kelompok, guna mencapai kedewasaan melalui kegiatan belajar dan pelatihan.

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan yang memengaruhi potensi siswa dalam aspek kognitif, afektif, dan psikomotor melalui aktivitas fisik. Aktivitas ini memberikan pengalaman berharga, termasuk kecerdasan, emosi, perhatian, kerjasama, dan keterampilan. Kegiatan untuk pendidikan jasmani dapat dilakukan melalui olahraga maupun non-olahraga, dengan fokus pada peningkatan gerak manusia. Pendidikan jasmani juga menyoroti hubungan antara gerakan fisik dan perkembangan aspek lain dari individu, menjadikannya unik. Menurut (Alfyanti dkk, 2024), pendidikan jasmani bertujuan mengembangkan kebugaran fisik, mental, sosial, dan emosional, yang penting dalam membentuk manusia Indonesia seutuhnya melalui aktivitas jasmani.

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan termasuk salah satu upaya untuk mewujudkan manusia seutuhnya yang diselenggarakan disekolah baik dari jenjang Pendidikan dasar maupun menengah. Dalam usaha meningkatkan mutu pembelajaran pendidikan jasmani, berbagai upaya telah dilakukan baik oleh pemerintah maupun tenaga pengajar itu sendiri. Upaya untuk mewujudkan tujuan penjasorkes dapat dilakukan dengan menggunakan metode, model dan pendekatan yang sesuai dengan kondisi sekolah yang bersangkutan. Akan tetapi, yang menjadi permasalahan ialah metode atau pendekatan dalam mengajar penjas di sekolah yang masih monoton sehingga pembelajaran menjadi tidak menarik dan siswa kurang.

Olahraga adalah bentuk aktivitas fisik yang direncanakan dan sistematis yang melibatkan gerakan tubuh yang dilakukan berulang kali dalam upaya meningkatkan tingkat kebugaran fisik seseorang. Aktivitas ini penting bagi setiap orang untuk mencapai kondisi fisik yang baik, yang pada gilirannya dapat meningkatkan produktivitas. Selain itu, olahraga juga berfungsi sebagai sarana kompetisi untuk meraih prestasi. Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 Pasal 17 (Yang, 2006), Olahraga mencakup olahraga untuk tujuan rekreasi, pendidikan, dan prestasi. Ketiga komponen ini sangat penting untuk meningkatkan sumber daya manusia. Pasal 18 ayat 4 undangundang yang sama menyatakan bahwa olahraga pendidikan harus dilaksanakan di semua jenjang pendidikan untuk meningkatkan jiwa sportif dan kebugaran fisik .

Guru memegang peranan yang sangat penting dalam keberhasilan pencapaian tujuan pembelajaran di sekolah. Oleh karena itu, seoarang guru selalu dituntut untuk lebih mengembangkan kreatifitas maupun melakukan inovasi dalam rangka pencapaian tujuan pembelajaran tersebut. Kemampuan guru dalam mengembangkan pembelajaran selain bertujuan untuk meningkatkan keberhasilan pencapaian tujuan belajar dan meningkatkan aktivitas gerak peserta didik, guru juga dituntut dapat menciptakan suasana yang lebih menarik sehingga menumbuhkan motivasi pada diri peserta didik (Ramadhanti dkk)(Sarwita, 2017) menyatakan bahwa bola voli adalah jenis olahraga tim di mana enam orang bermain, dan kelancaran permainan sangat bergantung pada penguasaan teknik dasar. (Fernández-Rio & Méndez-Giménez, 2015)menambahkan bahwa gerakan dalam permainan ini, seperti melompat, pukulan, perpindahan cepat, dan serangan dan blok sangat penting untuk menang dalam kompetisi yang sangat kompetitif. Prinsip "Developmentally Appropriate" (DAP) mengatakan bahwa tugas belajar atau gerakan yang diberikan harus mempertimbangkan perubahan dalam kemampuan atau kondisi anak dan mungkin berkontribusi pada perubahan tersebut.

Oleh karena itu, pembelajaran melalui gerakan, juga dikenal sebagai pembelajaran gerak, harus disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan siswa. Perkembangan tubuh, mental, dan keterampilan adalah bagian dari perkembangan yang dimaksud. Hal ini penting untuk memastikan kontrol dan ketepatan saat melakukan teknik passing.

Permainan bola voli adalah jenis olahraga di mana dua orang bermain. Tujuan permainan adalah untuk menjatuhkan bola voli ke area lawan dengan tangan (Sarwita, 2017). Ada empat tujuan utama orang berolahraga. Pertama, beberapa orang berolahraga untuk rekreasi, menikmati waktu luang dengan cara yang menyenangkan. Kedua, ada yang berolahraga dalam konteks pendidikan, dilakukan secara formal untuk mencapai tujuan pendidikan. Ketiga, beberapa orang berolahraga untuk mencapai tingkat kebugaran tertentu, yang biasanya dilakukan di bawah bimbingan tenaga profesional dengan fasilitas yang memadai. Keempat, ada pula yang berolahraga untuk mencapai prestasi tertentu (Suseno dkk, 2023).

Olahraga bola voli menjadi minat yang tinggi di Indonesia, dan hampir di berbagai daerah memiliki lapangan voli. Bola voli sudah menjadi olahraga populer di Indonesia, baik di kota maupun di pedesaan. Ini karena olahraga bola voli tidak banyak membutuhkan uang dan sarana yang mudah diakses (Setiawan, 2021). Setiap tim terdiri dari enam pemain inti dan beberapa cadangan. Kerja sama yang baik antar pemain sangat penting untuk meraih kemenangan. Selain itu, pemain juga perlu menguasai beberapa teknik dasar, seperti servis, passing, smash, dan blok. Pemain akan menghadapi kesulitan saat bermain jika mereka tidak menguasai salah satu teknik dasar ini, yang akan memengaruhi peluang tim untuk menang (Masroni & Hariyanto, 2021). Bola voli merupakan jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan teknik yang kuat. Hal ini disebabkan oleh tuntutan bagi pemain untuk menjaga bola tetap di udara dan tidak memiliki kontak dengan tanah. Selain itu, pemain harus mampu melakukan pukulan yang efektif sehingga lawan tidak dapat mengontrol bola dengan baik, yang memungkinkan mereka untuk mencetak poin. Ini dapat dicapai jika pemain menguasai teknik bermain bola voli dengan benar (Aprilia & Via Erlia, 2023).

Passing merupakan teknik untuk menerima bola dan mengarahkannya kembali sesuai keinginan. Ini adalah teknik dasar dalam permainan bola voli yang harus dikuasai oleh siapa saja yang ingin bermain. Menurut (Iskandar, 2021), Passing bawah adalah teknik penting dalam permainan bola voli. Passing bawah harus dilakukan dengan gerakan yang dirangkaikan secara harmonis (Astuti, 2017).

Passing bawah menurut (Ahmadi, 2007) adalah teknik memainkan bola dengan sisi lengan bawah bagian dalam secara bersamaan. Menurut (Dwinata Nandaka dkk, 2022) passing bawah merupakan elemen kunci untuk mempertahankan tim dari serangan lawan. Jika bola datang dengan keras dan sulit untuk dimainkan, passing bawah menjadi solusi. Bachtiar dan rekan-rekan menambahkan bahwa passing bawah tidak hanya berfungsi dalam pertahanan tetapi membangun serangan juga sangat penting. Teknik ini dapat dilakukan dengan satu atau dua tangan, tergantung pada situasi dan tujuan yang ingin dicapai. (Setia Budi, 2021) juga menjelaskan bahwa passing bawah digunakan saat menerima servis atau pukulan smash, karena teknik ini memberikan kekuatan yang lebih besar dibandingkan dengan teknik lainnya. Bola voli merupakan permainan beregu di mana setiap pemain harus bekerja sama untuk mencapai tujuan kemenangan. Untuk mencapai tujuan ini, setiap pemain harus menguasai teknik dasar bola voli, terutama passing bawah, yang harus dikuasai terlebih dahulu sebelum bermain bola voli (Setiawan, 2021). Teknik passing bawah adalah yang paling mudah dipelajari, jadi pemain sering menggunakan saat bermain voli. Teknik passing bawah merupakan dasar yang akan membantu pemain mengembangkan teknik passing tambahan, menurut PP. PBVSI (2017-2020).

Metode untuk pendidikan olahraga adalah metode deduktif atau metode perintah, dengan ragam pemberian tugas, demonstrasi dan sedikit penjelasan Supriyadi dalam (Herlina & Suherman, 2020: 3). Proses pembelajaran adalah suatu bentuk interaksi

antara guru dan peserta didik yang berlangsung di dalam kelas. Dalam proses ini, kegiatan mengajar dan belajar saling berkaitan dan berperan penting dalam menentukan keberhasilan siswa serta pencapaian tujuan pendidikan. Belajar sendiri merupakan suatu proses perubahan perilaku pada individu, di mana seseorang yang awalnya belum mampu menjadi terampil atau menguasai sesuatu. Menurut Marquis & Hilgard dalam (Putria dkk, 2020), belajar adalah proses pencarian pengetahuan yang terjadi dalam diri seseorang melalui pelatihan, pembelajaran, dan berbagai pengalaman lainnya yang pada akhirnya membawa perubahan pada individu tersebut.

Upaya peningkatan kualitas proses pembelajaran penjasorkes di sekolah belum berjalan sebagaimana yang diharapkan. Hal tersebut dapat dilihat dari pengalaman penulis bahwa peserta didik masih mengalami kesulitan dalam memahami konsep dan penguasaan teknik dasar suatu cabang olahraga, demikian pula guru masih mengalami kesulitan dalam menanamkan konsep dan penguasaan teknik dasar olahraga sehingga berakibat pada rendahnya kemampuan bermain bola voli maupun keterampilan teknik-teknik dasar bola voli.

Keberhasilan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kualitas guru, karakteristik siswa, materi yang diajarkan, ketersediaan alat dan fasilitas olahraga, pendekatan atau metode pembelajaran yang digunakan, jumlah siswa yang terlalu banyak, serta keterbatasan waktu pembelajaran. Semua faktor ini saling berkaitan dan tidak bisa dipisahkan satu sama lain. Menurut Agus S. Suryobroto (2004: 1), kelancaran dan keberhasilan pembelajaran jasmani ditentukan oleh sejumlah komponen penting, di antaranya guru, peserta didik, kurikulum, sarana dan prasarana, tujuan pembelajaran, metode yang diterapkan, lingkungan yang mendukung, serta sistem penilaiannya.

Masalah yang sering dijumpai oleh guru penjas dalam proses pembelajaran adalah masalah metode pembelajaran. Menggunakan metode pembelajaran yang sesuai dengan materi pembelajaran dapat mengoptimalkan proses pembelajaran penjasorkes di sekolah. Untuk itu guru pendidikan jasmani dituntut kreativitasnya dalam melaksanakan proses pembelajaran penjasorkes yang sesuai dengan kurikulum. Untuk mencapai tujuan pembelajaran, seorang guru harus kreatif dalam menyajikan materi pembelajaran dengan berbagai cara agar bahan pelajaran yang disajikan dapat diterima dengan baik oleh siswa. Anggapan Moston yang dikutip oleh Agus S. Suryobroto (2004: 38-39) bahwa "Mengajar adalah serangkaian hubungan yang berkesinmbungan antara guru dengan siswa, yaitu: (1) mencoba mencapai keserasian antara apa yang diniatkan dengan apa yang sebenarnya terjadi, (2) masalah yang bertentangan dengan metode mengajar."(Petrik dkk, 2024)

Pembelajaran bola voli harus dilaksanakan dengan langkah-langkah yang benar dan tentunya diperlukan program perencanaan dan metode pendekatan yang benar pula, sehingga tujuan pembelajaran dapat dicapai dengan optimal. Namun, untuk meraih itu semua banyak faktor yang mempengaruhi keberhasilan pembelajaran sehingga harapan yang diinginkan tidak mudah untuk diwujudkan. Salah satu pendekatan yang digunakan dalam pembelajaran bola voli adalah menggunakan metode pembelajaran *Teaching at The Right Level* (TaRL).

(Ahmad Faisal, 2022) pembelajaran adalah interaksi antara guru dan siswa dalam lingkungan sekolah. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, keberhasilan proses belajar mengajar dapat diukur dari tingkat keberhasilan siswa yang mengikuti kegiatan tersebut. Tingkat pemahaman, penguasaan materi, keterampilan praktik, dan hasil belajar pesertadidik merupakan indikator keberhasilan pembelajaran. Semakin banyak pemahaman, penguasaan materi, dan hasil belajar peserta didik, semakin besar tingkat keberhasilan pembelajaran.

Pembelajaran TARL adalah mengedepankan pembelajaran aktif, reflektif, dan berbasis

pengalaman nyata. Model ini menuntut keterlibatan langsung siswa melalui aktivitas yang bermakna. Dengan pendekatan ini, guru akan memiliki kemampuan untuk mengelola semua kebutuhan belajar siswa mereka, yang berarti pembelajaran mereka akan menjadi efektif dan efisien. Pembelajaran TARL dimaksudkan untuk memastikan bahwa tujuan pembelajaran dapat dicapai oleh setiap orang dengan cara mereka sendiri. Keterampilan yang diperoleh peserta didik diharapkan yaitu dapat bermanfaat dan dapat meningkatkan taraf kehidupan menjadi semakin baik (Gadzali dkk, 2023)

Metode pendekatan (*Teaching at The Right Level*) adalah pendekatan pembelajaran yang berfokus pada tingkat kemampuan siswa, bukan pada tingkat kelas atau usia mereka. upaya dalam mengatasi kesulitan tersebut ialah Mengelompokan peserta didik berdasarkan level atau tingkat kemampuan yang dimiliki peserta didik, ( Supangat 2021: 15). Diharapkan peserta didik dapat lebih giat dalam berlatih untuk menguasai teknik passing bawah secara tepat dan benar dalam permainan bola voli. Pendekatan ini diterapkan sebagai bentuk penyesuaian proses pembelajaran di lapangan agar sesuai dengan kebutuhan belajar masing-masing individu. Selain itu, pendekatan ini juga berfungsi sebagai upaya untuk menghindari rasa jemu siswa selama mengikuti kegiatan pembelajaran. Sebelumnya, peneliti telah melaksanakan observasi awal di SMK Negeri 1 Bawen Semarang. siswa yang mampu melakukan aspek penilain passing bawah hanya 7 siswa, 28 siswa masih belum mampu melakukan Teknik passing bola voli. Berdasarkan hasil observasi tersebut, ditemukan bahwa peserta didik mengalami kesulitan dalam memahami dan melakukan materi permainan bola voli, khususnya pada teknik passing bawah.

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan, maka dirasa penting untuk dilakukan penelitian tindakan kelas terkait pembelajaran bola voli, khususnya pada teknik passing bawah. Melalui pembelajaran ini, peserta didik memiliki kesempatan untuk mengeksplorasi gerakan secara leluasa dan sesuai dengan kemampuan masing-masing, yang tentunya mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan mereka. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melaksanakan PTK dengan judul “Upaya Meningkatkan Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli Dengan Menggunakan Pendekatan TaRL Pada Siswa Kelas X APHP A SMK Negeri 1 Bawen Semarang”

Hambatan dalam PTK  
Kurangnya Pemahaman tentang PTK  
Keterbatasan Waktu  
Minimnya Dukungan dari Sekolah  
Kesulitan dalam Penyusunan Laporan  
Keterbatasan dalam Teknik Analisis Data  
Kurangnya Kerja Sama

Solusi Mengatasi Hambatan PTK  
Pelatihan dan Pendampingan  
Manajemen Waktu yang Baik  
Dukungan Institusi  
Penggunaan Format dan Contoh Laporan  
Pelatihan Analisis Data Sederhana  
Membangun Komunitas Guru

### **3. METODE PELAKSANAAN**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian tindakan kelas (PTK), karena salah satu cara yang dapat ditempuh oleh guru untuk mengatasi berbagai permasalahan pembelajaran adalah dengan melakukan penelitian yang berfokus pada proses belajar, baik di dalam maupun di luar kelas. Penelitian yang berkaitan dengan penerapan pendekatan Teaching at The Right Level guna meningkatkan keterampilan passing bawah dalam pembelajaran di kelas termasuk ke dalam kategori PTK.

Penelitian tindakan kelas merupakan suatu bentuk penelitian yang dilaksanakan secara sistematis dan reflektif terhadap berbagai tindakan yang dilakukan oleh guru, yang mencakup tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, hingga refleksi. Kegiatan ini berfokus pada proses pembelajaran dengan tujuan untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas pembelajaran di kelas. Tujuan utama dari PTK adalah meningkatkan keterampilan belajar siswa, di mana guru berperan aktif dan terlibat langsung dalam seluruh tahapan penelitian, mulai dari merancang tindakan hingga mengevaluasi hasilnya. Melalui berbagai upaya, guru dapat mencari solusi atas permasalahan yang muncul di kelas agar proses pembelajaran dapat berjalan lebih efektif dan hasil keterampilan siswa dapat meningkat secara optimal (Arikunto, 2007).

**Table.1 Pedoman Penilaian**

No.	Aspek Yang di Nilai	Indikator	Nilai
1.	Sikap Awalan	a) Badan condong ke depan b) Lengan menggantung lurus di depan dada c) Punggung tangan kanan diletakkan di atas telapak tangan kiri d) Pandangan mata lurus ke arah datangnya bola	
2.	Sikap Perkenaan	a) Ayunkan kedua lengan ke arah bola b) Perkenaan bola pada lengan bawah diatas pergelangan c) Bahu dan siku benar-benar dalam keadaan lurus d) Lengan di ayunkan dan diangkat untuk mengarah bola	
3.	Sikap Akhir	a) Perhatikan bola saat menyentuh tangan b) Kaki belakang melangkah ke depan c) Ayunan lengan kedepan tidak melebihi bahu d) Kembali ke posisi sikap permulaan	
Skor maksimal 12			
Jumlah skor			
Nilai akhir			

Ketentuan :

1. Jika semua indikator dalam aspek penilaian terpenuhi maka nilai 4.
2. Jika indikator dalam aspek penilaian terpenuhi hanya 3 maka nilai 3.
3. Jika indikator dalam aspek penilaian terpenuhi hanya 2 maka nilai 2.
4. Jika indikator dalam aspek penilaian terpenuhi hanya 1 maka nilai 1.
5. Skor maksimal setiap aspek adalah 4.
6. Jumlah skor maksimal adalah 12.

#### **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

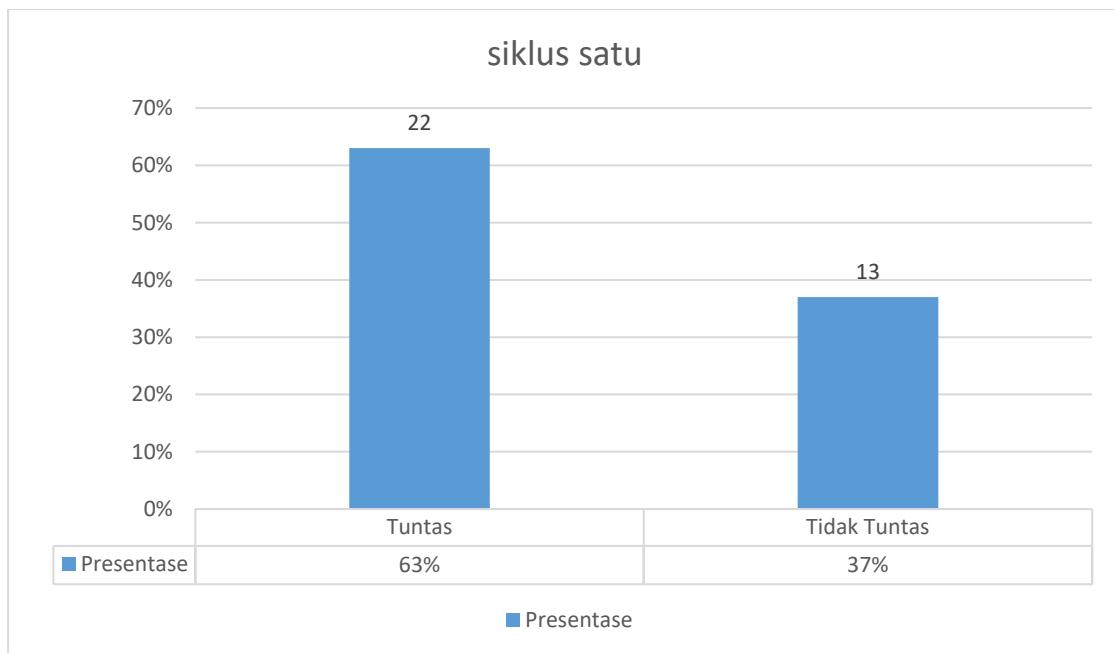
## **Hasil Penelitian**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mendapatkan hasil berupa kemampuan passing bawah. Adapun data dapat dicermati pada tabel 1.

**Tabel 1.** Hasil kemampuan passing bawah siklus satu

NO	Nilai	Kolaborator		Keterangan Hasil
		Frekuensi	Presentasi	
1	0-74	13	37%	Tida tuntas
2	74-100	22	63%	Tuntas

**Gambar diagram 1.** Hasil kemampuan *passing* bawah siklus satu

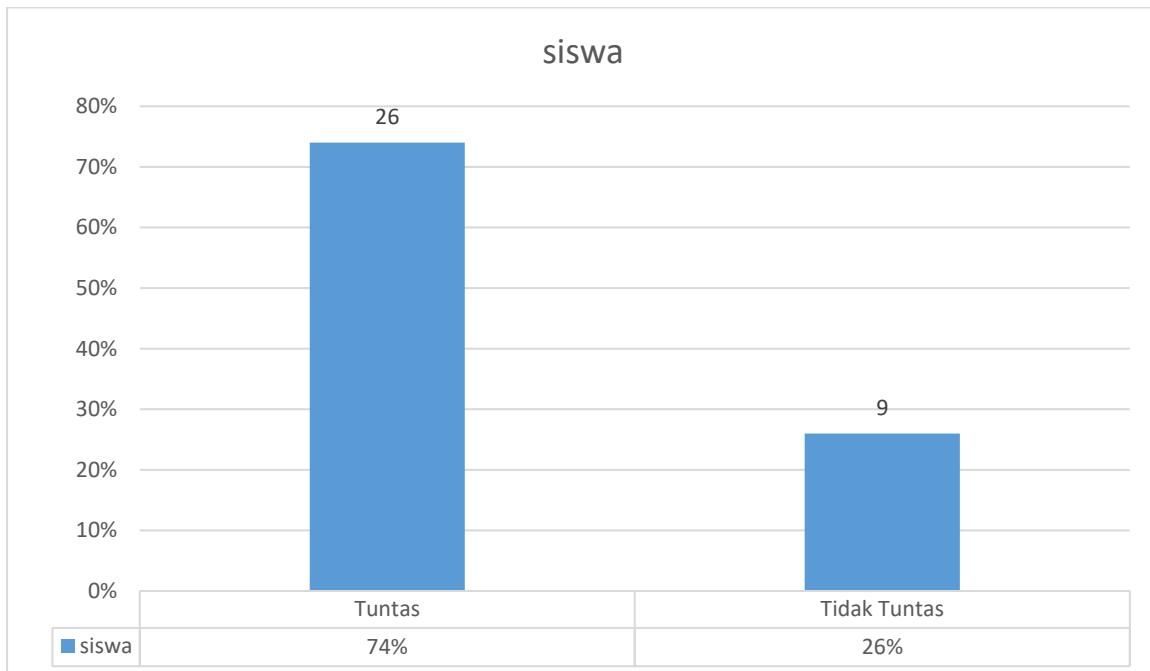


Tabel 1 diatas adalah data asesmen kemampuan passing bawah setelah siklus I yang terdiri dari asesmen aspek psikomotorik awalan, sikap perkenaan, sikap akhir. Data siklus I menunjukan 13 (37%) peserta didik tuntas dan 22 (63%) peserta didik tidak tuntas. Ada beberapa hambatan yang terjadi pada siklus I ini yaitu 1) Siswa masih banyak yang belum tuntas melakukan gerakan sikap perkenaan dan sikap akhir 2) terbatasnya waktu, 3) siswa kurang memperhatikan saat guru memberikan penjelasan dan mendemonstrasikan materi, 4) siswa satu sama lain masih kurang dalam melakukan kerja sama. Hal tersebut menjadi sebab beberapa siswa masih kurang maksimal dalam melakukan passing bawah dan juga beberapa masukan dari kolaborator dengan menambahkan jarak pada saat melakukan perlakuan passing bawah dan tambahan waktu pada saat perlakuan Latihan passing bawah. Oleh karena itu siklus II sangat perlu dilakukan, untuk meningkatkan hasil passing bawah yang lebih baik. adapun hasil dari siklus II dapat dilihat pada tabel 2.

**Tabel 2.** Hasil Kemampuan Passing Bawah Setelah Dua Siklus

NO	Nilai	Kolaborator		Keterangan Hasil
		Frekuensi	Presentasi	
1	0-74	9	26%	Tidak tuntas
2	74-100	26	74%	Tuntas

**Gambar diagram 2.** Hasil kemampuan passing bawah satu siklus



Tabel 2 di atas adalah data asesmen kemampuan passing bawah setelah siklus 2 yang terdiri dari asesmen aspek psikomotorik awalan, sikap perkenaan, sikap akhir. Data siklus 2 menunjukkan 26 (74%) peserta didik tuntas dan 9 (26%) peserta didik tidak tuntas. Tabel di atas menggambarkan ada peningkatan di pembelajaran setiap siklus yang dilakukan.

### Pembahasan

Berdasarkan refleksi dari analisa data yang terkumpul maka hasil tindakan kelas menunjukkan bahwa pada akhir siklus mengalami peningkatan mutu pembelajaran. Hal tersebut dapat dilihat sebagai berikut ini:

#### 1. Siklus I

Pada siklus I tindakan dalam proses pembelajaran passing bawah bola voli Menggunakan Pendekatan TaRL (*Teaching at The Right Level*) Pada Siswa Kelas X APHP A SMK Negeri 1 Bawen Semarang sudah tepat. Dalam proses pembelajaran sebagian besar siswa merasa senang, tidak takut, gembira dan saling bekerja sama dalam melakukan teknik dasar passing bawah bola voli dengan benar. Pendekatan pembelajaran telah disuaikan dengan karakteristik pertumbuhan dan perkembangan siswa sehingga siswa merasa mudah melakukan setiap gerakan yang dilakukan.

## 2. Siklus II

Pada siklus II, proses pembelajaran passing bawah bola voli dengan menerapkan pendekatan (*Teaching at The Right Level*) pada kelas X APHP A SMK Negeri 1 Bawen pembelajaran menunjukkan peningkatan yang signifikan dan memberikan hasil yang memuaskan. Tindakan yang diterapkan pada siklus ini meliputi penambahan variasi latihan serta penggabungan berbagai teknik, yang membuat pembelajaran menjadi lebih menarik dan menyenangkan. Siswa mengikuti kegiatan dengan semangat tinggi dan tanpa rasa takut, sehingga kualitas gerakan passing bawah mereka mengalami peningkatan. Oleh karena itu, tindakan dalam upaya meningkatkan keterampilan passing bawah pada siswa kelas X APHP SMK Negeri 1 Bawen Semarang dapat dinyatakan berhasil. Setelah dilakukan evaluasi terhadap pelaksanaan tindakan kelas selama dua siklus, pendekatan pembelajaran ini dinilai layak untuk dijadikan sebagai acuan dalam proses pembelajaran selanjutnya.

Sementara itu, tindakan yang belum memberikan hasil optimal diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi untuk perbaikan dan penyempurnaan ke depannya. Keberhasilan pembelajaran passing bawah bola voli melalui pendekatan TaRL turut membantu guru dalam menyampaikan materi secara lebih efektif. Selain itu, siswa juga terdorong untuk menampilkan kemampuan terbaik mereka dalam setiap aktivitas pembelajaran.

## 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran teknik passing bawah dengan pendekatan Teaching at The Right Level (TaRL) pada siswa kelas X APHP A SMK Negeri 1 Bawen selama dua siklus mampu meningkatkan keterampilan belajar siswa. Peningkatan ini terlihat dari hasil observasi terhadap aspek psikomotorik siswa, yaitu sikap awalan, perkenaan, dan akhiran. Dari total 35 siswa, pada kondisi awal Siklus I hanya 13 siswa yang mampu melakukan ketiga aspek tersebut dengan baik. Jumlah ini meningkat menjadi 26 siswa pada siklus II. Dengan demikian, ketuntasan di kelas tersebut telah mencapai lebih dari 74% siswa yang berhasil mencapai standar belajar yang ditetapkan.

## 5. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, maka , maka dapat disajikan beberapa saran antar lain sebagai berikut :

- a. Bagi siswa diharapkan agar lebih bisa mengembangkan dan meningkatkan kemampuan *passing* bawah bola voli.
- b. Bagi Guru Pendidikan Jasmani, agar mengevaluasi program latihan pembelajaran penjas di sekolah guna meningkatkan kemampuan *passing* bawah bola voli.
- c. Diharapkan sekolah dapat menambah bahan pertimbangan dalam mengevaluasi proses belajar mengajar Penjasorkes.
- d. Bagi Peneliti yang akan datang hendaknya mengadakan penelitian lanjut tentang *passing* bawah bola voli dengan variabel lain dan sampel yang lebih luas.

**Hambatan yang Dihadapi:**

**Kurangnya Partisipasi Aktif Siswa.**

Sebagian siswa kurang antusias saat diminta menulis, terutama pada siklus awal.

**Keterbatasan Waktu Pembelajaran.**

Waktu pembelajaran terbatas sehingga proses diskusi dan revisi tulisan tidak maksimal.

**Kesulitan Guru dalam Mengelola Kelas.**

Saat siswa bekerja dalam kelompok, guru kesulitan memastikan semua siswa terlibat secara merata.

**Solusi yang Diterapkan:**

**Memberikan Motivasi dan Penguatan Positif.**

Guru memberikan penghargaan kepada kelompok/siswa aktif dan memotivasi yang kurang terlibat.

**Pengaturan Waktu yang Lebih Efisien.**

Guru membagi kegiatan menulis menjadi beberapa tahap dalam dua pertemuan agar tidak terburu-buru.

**Peningkatan Pengawasan dan Pendampingan.**

Guru aktif mendampingi setiap kelompok dan memberikan bimbingan individual bagi siswa yang mengalami kesulitan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus. S. Suryobroto. 2004. Diktat Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani. Yogyakarta: Fakultas IlmuKeolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ahmadi, N. (2007). *Panduan olahraga bola voli / Nuril Ahmadi ; Editor: Didin.*
- Alfyanti, A., Siregar, F. H., Padang, I. N., Ginting, J. R., Melati, S. A., & Siregar, F. S. (2024). Pentingnya Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan bagi Anak Sekolah Dasar. *JETBUS: Journal of Education Transportation and Business*, 1(1), 26–33. <https://doi.org/10.57235/JETBUS.V1I1.2722>
- Arikunto, S. (2007). *Prosedur Penelitian: suatu pendekatan praktek*, Jakarta: Rineka Cipta, 2006.
- Astuti, Y. (2017). Pengaruh Metode Drill dan Metode Bermain Terhadap Keterampilan Bermain Bola Voli Mini (Studi Eksperimen Pada Siswa SD Negeri 14 Kampung Jambak Kecamatan Koto Tangah Kota Padang). *Al Ibtida: Jurnal Pendidikan Guru MI*, 4(1), 01. <https://doi.org/10.24235/AL.IBTIDA.SNJ.V4I1.1276>
- Dwinata Nandaka, P., Sudiana, I. K., & Doddy tisna MS, G. (2022). Pengaruh Metode Latihan Bola Gantung Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Dan Ketepatan Smash Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Smpn 2 Purwoharjo. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga Undiksha*, 13(2), 67–73. <https://doi.org/10.23887/JJPKO.V13I2.53791>
- Fernández-Rio, J. M., & Méndez-Giménez, A. (2015). El Aprendizaje Cooperativo: Modelo Pedagógico para Educación Física (Cooperative learning: Pedagogical Model for Physical Education). *Retos*, 29, 201–206. <https://doi.org/10.47197/retos.voi29.38721>
- Herlina, H., & Suherman, M. (2020). Potensi pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (pjok) di tengah pandemi corona virus disease (covid)-19 di sekolah dasar. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(1), 1-7.
- Masroni, A. H., & Hariyanto, E. (2021). Survei Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli Ekstrakurikuler Bolavoli Sekolah Menengah Atas. *Sport Science and Health*, 3(5), 284–293. <https://doi.org/10.17977/UMO62V3I52021P284-293>
- Petrik, I., Eremenko, A., Smirnova, N., & Rybalchenko, N. (2024). Meningkatkan Pembelajaran Passing Bawah Bola Voli Melalui Metode Pembelajaran Kooperatif Pada Siswa Kelas V SDN Jangka Tahun Pelajaran 2017/2018. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 1(1). <https://doi.org/10.20935/ACADNANO7380>
- Putria, H., Maula, L. H., & Uswatun, D. A. (2020). Analisis Proses Pembelajaran dalam Jaringan (DARING) Masa Pandemi Covid- 19 Pada Guru Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 4(4), 861–870. <https://doi.org/10.31004/BASICEDU.V4I4.460>
- Ramadhanti, R. L., Al-Bahij, A., & Mufidah, L. (n.d.). *Pengaruh Penggunaan Pembelajaran Kreatif dan Inovatif untuk Siswa di Sekolah MI Muhammadiyah Butuh Kalikajar*.
- Sarwita, T. (2017). Pengaruh Latihan Passing Bawah Berpasangan Terhadap Ketepatan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada Klub Pervodac. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 4(1), 31–37. <https://ejournal.bbg.ac.id/penjaskesrek/article/view/777>
- Setia Budi, A. (2021). Pengaruh Latihan Passing Bawah ke Dinding dan Berpasangan Terhadap Keterampilan Bola Voli pada Siswa Ekstrakurikuler di SMP Negeri 13 Tanjung Jabung Timur. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 3(2), 45–52. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v3i2.15626>
- Setiawan, A. (2021). Pengaruh Model Kooperatif Think Pair Share (Tps) Terhadap Hasil Belajar Passing Bawah Dalam Bola Voli Kelas Viii Smp N 1 Japah Tahun Ajaran 2019/2020. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 2(3), 369–374. <https://doi.org/10.53869/jpas.v2i3.117>
- Suseno, W., Muhtar, T., & Sudrazat, A. (2023). Pengaruh Bentuk Latihan Circuit Training Terhadap Ketepatan Shooting Pada Club Sepakbola Cirebon United Kota Cirebon. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7(3), 828–839. <https://doi.org/10.37058/sport.v7i3.8457>

- Sugihartono, dkk. (2012). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Yang, J. (2006). PERATURAN MENTERI PENDIDIKAN NASIONAL REPUBLIK INDONESIA NOMOR 22 TAHUN 2006 TENTANG STANDAR ISI UNTUK SATUAN PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA MENTERI PENDIDIKAN NASIONAL. *Global Shadows: Africa in the Neoliberal World Order*, 44(2), 8–10.