

# MENINGKATKAN KETERAMPILAN *PASSING* BAWAH MENGUNAKAN LATIHAN BERVARIASI PADA SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMK NEGERI 2 SINGOSARI KABUPATEN MALANG

Asri Widiyaraya Anggraini

Agus Tomi

Sulistiyorini

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Universitas Negeri Malang  
Jalan Semarang no. 5 Malang  
E-mail: Qory.Abryani@gmail.com

**Abstract:** This study aims to improve the quality of *passing* down, so that the athletes have the confidence to play and can cope with the attack of an opponent by using a variety of exercises. The study, using action research these sports have in common with action research. The procedure used in this study have similarities with the phases of action research including planning, implementation, observation, reflection. Results of this study was obtained from the 30 athletes, with details of the first 3 weeks for 3 cycles 1 and the second week to cycle 2. The results obtained in the last week, the position of the foot of 93.4%, 93.4% hand position, body position 93.4% , 93.4% impact ball, the ball is 93.4%. With these results under the *passing* skills can be expressed very well and reached a maximum thoroughness.

**Keywords:** Volleyball game, low *passing*, training variation

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas *passing* bawah, sehingga atlet mempunyai kepercayaan diri dalam bermain serta dapat mengatasi serangan dari lawan dengan menggunakan variasi latihan. Penelitian yang menggunakan jenis penelitian tindakan olahraga ini memiliki kesamaan dengan penelitian tindakan kelas. Prosedur penelitian yang digunakan memiliki kesamaan dengan tahapan dari penelitian tindakan kelas yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi, refleksi. Hasil penelitian ini diperoleh dari 30 atlet, dengan rincian 3 minggu pertama untuk siklus 1 dan 3 minggu kedua untuk siklus 2. Hasilnya diperoleh pada minggu terakhir, posisi kaki 93,4%, posisi tangan 93,4%, posisi badan 93,4%, *impact* bola 93,4%, arah bola 93,4%. Dengan hasil tersebut keterampilan *passing* bawah dapat dinyatakan baik sekali dan mencapai angka ketuntasan maksimal.

**Kata Kunci:** permainan bolavoli, *passing* bawah, variasi latihan

Ekstrakurikuler yaitu kegiatan kegiatan belajar yang dilakukan di luar jam sekolah, dan merupakan kegiatan pengembangan diri siswa. Depdiknas (2005:9) menyatakan bahwa ekstrakurikuler merupakan, suatu wadah untuk mengembangkan bakat dan kreatifitas siswa pada satu atau beberapa kegiatan olahraga tertentu. Kegiatan ekstrakurikuler ini biasanya diadakan di sekolah, mulai dari SD, SMP dan SMA kegiatan ini untuk meningkatkan kualitas mutu pendidikan. Kegiatan ekstrakurikuler

seperti di satuan lembaga pendidikan diberikan di luar jam kurikuler dan peserta didik wajib mengikuti karena bertujuan untuk menonjolkan potensi diri yang belum terlihat diluar kegiatan belajar mengajar. Hal ini dilaksanakan untuk memperkuat potensi yang dimiliki oleh setiap peserta didik. Lembaga pendidikan (sekolah) pada umumnya menyelenggarakan kegiatan lebih dari lima kegiatan ekstrakurikuler, agar peserta didik bebas memilih kegiatan yang diminatinya (Prihatin, 2011).

Kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan oleh sekolah umumnya mencakup 2 (dua) jenis kegiatan yaitu ekstrakurikuler olahraga meliputi ekstrakurikuler olahraga permainan bolabasket, bolavoli, karate, sepakbola, futsal, dan kegiatan non ekstrakurikuler olahraga terdiri dari pramuka, komputer, seni tari, dan musik, keagamaan dan paskibra serta usaha kesehatan sekolah. Cabang olahraga bolavoli merupakan salah satu olahraga permainan yang banyak diminati dan populer di lingkungan pelajar, disamping olahraga sepakbola dan basket. Untuk menampung pelajar yang mempunyai bakat dalam olahraga bolavoli, sekolah di berbagai daerah banyak yang menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler salah satunya adalah pembinaan olahraga bolavoli. Hal ini mendorong cepatnya pertumbuhan dan perkembangan bolavoli dikalangan para pelajar. Permainan bolavoli lebih cepat perkembangannya karena dapat dimainkan orang banyak secara bersama-sama, tidak ada kontak dengan lawan dan mudah dipelajari, sehingga orang-orang condong untuk berlatih atau belajar secara bersama-sama.

Tiap pemain harus memiliki dan menguasai beberapa teknik dasar dalam permainan bolavoli, seperti *passing* bola, *service*, *smash* dan *block* agar permainan bolavoli berjalan lebih baik dan efektif. Diantara teknik dasar dalam permainan bolavoli tersebut, teknik dasar *passing* merupakan teknik yang paling penting karena sebagai modal dalam bermain, sehingga keterampilan teknik dasar penting untuk dikembangkan. Teknik *passing* umumnya diberikan lebih awal dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah.

Permainan bolavoli merupakan suatu bentuk permainan yang dilakukan oleh dua regu, setiap regunya terdiri 12 orang pemain dengan 6 orang sebagai pemain inti dan 6 orang lainnya sebagai pemain pengganti dan permainan dibatasi oleh net. Kedua regu saling berhadapan di dalam lapangan permainan bolavoli. Teknis permainannya yaitu setiap regu harus melakukan pukulan pertama dari belakang lapangan bolavoli, setiap regu boleh

memainkan bola di daerah lapangan sendiri sebanyak 3 kali sentuhan.

Jika menghendaki jadi seorang pemain bolavoli, Lestari (2008) berpendapat harus melakukan latihan yang kontinyu dan teratur sesuai dengan program yang telah direncanakan oleh pelatih baik latihan fisik maupun teknik. Latihan merupakan stress jasmani dan mental untuk meningkatkan kemampuan fisik dan teknik yang diperlukan oleh pemain. Seorang pemain bolavoli disamping memiliki dan menguasai teknik *passing* bawah, juga harus memiliki dan menguasai gerakan teknik *passing* atas. Bilamana bola yang datang ke arah pemain tinggi dan mudah, pemain sebaiknya memilih untuk menggunakan teknik *passing* atas.

Di dalam olahraga permainan bolavoli terdapat teknik dasar yang digunakan dari *service*, *passing* bawah, *passing* atas, *smash* dan *block*. Teknik tersebut harus dikuasai setiap pemain dalam permainan bolavoli, sehingga ketika masuk ke dalam situasi pertandingan pemain tersebut dapat menguasainya dan tidak merasa kesulitan. Agar semua teknik dalam permainan bolavoli dikuasai oleh peserta kegiatan ekstrakurikuler (peserta didik), dibutuhkan latihan-latihan yang *continue* dan teratur khususnya latihan teknik dasar sesuai dengan program latihan yang dirancang dan disusun oleh pelatih kegiatan ekstrakurikuler permainan bolavoli (Ahmadi, 2007).

Ahmadi (2007) mengatakan teknik-teknik dasar dalam permainan bolavoli meliputi, teknik *passing* atas, teknik *passing* bawah, *smash*, *service* dan *block*. Winarno dan Sugiono (2011) mengatakan teknik dasar bermain bolavoli dapat dibagi menjadi empat komponen teknik yaitu *passing*, *service*, *smash* dan *block*. Di dalam setiap regu yang profesional pada even bolavoli seperti Liga Bolavoli mempunyai pemain berkualitas, pemain berkualitas dapat diperoleh dari pembinaan usia dini dengan baik bisa melalui kegiatan ekstrakurikuler permainan bolavoli di sekolah-sekolah maupun klub di daerah tersebut. Suharno (1991) mengatakan bahwa permainan bolavoli merupakan

“olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing terdiri dari enam orang pemain”. Dalam permainan bolavoli terdapat beberapa teknik seperti *service*, *passing*, *smash* dan *block*. Setiap individu (pemain bolavoli) harus menguasai beberapa teknik dasar tersebut agar permainan bolavoli dapat berjalan dengan baik serta efektif. Winarno dan Sugiono (2011:) secara garis besar teknik dasar bermain bolavoli dapat dibagi menjadi empat komponen teknik *service*, *passing*, *smash* dan *block*. Permainan bolavoli pada perkembangannya semakin dapat diterima dan digemari oleh masyarakat, hal ini terjadi karena permainan bolavoli merupakan olahraga yang cukup menarik. Walaupun bentuk permainannya sederhana, seseorang bisa bermain bolavoli dengan baik bila mampu melakukan teknik-teknik gerakan yang sesuai dengan peraturan permainan. Permainan bolavoli baru dapat dilaksanakan dengan baik dan benar apabila seseorang dapat menguasai unsur-unsur dalam permainannya. Permainan bolavoli adalah permainan di atas lapangan persegi empat yang lebarnya 900 cm dan panjangnya 1800 cm dibatasi oleh garis sebesar 5 cm. Di tengah-tengahnya dipasang jaring atau jala yang lebarnya 900 cm, terbentang kuat dan mendaki sampai pada ketinggian 240 cm dari bawah (khusus anak laki-laki). Untuk anak perempuan tentu saja ukurannya berbeda, yakni lebih kurang 230 cm (Bonnie Robinson 1989:12). Sudarsini (2013:22) mengatakan “permainan bolavoli adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari 6 orang pemain setiap regu berusaha untuk dapat menjatuhkan bola ke dalam lapangan lawan melewati atas net, dan mencegah pihak lawan dapat menjatuhkan bola ke dalam lapangannya”. Winarno dan Sugiono (2011:40) yang menjelaskan bahwa “Cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh enam orang setiap regu. Permainan ini akan berjalan dengan baik apabila setiap pemain minimal telah menguasai teknik dasar bermain bolavoli. Dengan latihan yang teratur maka kemampuan seseorang untuk menguasai teknik dasar bermain bolavoli dapat ditingkatkan. Dengan de-

mikian penguasaan teknik dasar memiliki peranan yang sangat penting sebelum para pemain meningkatkan kemampuan pada keterampilan yang lebih tinggi. Secara garis besar teknik dasar bermain bolavoli dapat dibagi menjadi empat komponen yang meliputi: 1) Teknik *service*; *service* bawah dan atas, (2) Teknik *passing*; *passing* bawah dan atas, (3) Teknik *smash*; normal *smash*, semi *smash*, *pull* atau *quick smash* dan *push smash*, (4) Teknik *block*; *block* tunggal dan berkawan (kelompok)”.

*Passing* bawah bolavoli juga digunakan untuk menerima *smash*. *Passing* bawah sangat bermanfaat untuk menerima bola liar yang tidak terkendali seperti bola *smash* dan bola *service*. *Passing* bawah merupakan awal dari serangan pertama karena digunakan untuk menerima *service*. Latihan *passing* bawah dengan banyak variasi diperlukan oleh atlet. Model latihan *passing* bawah yang bervariasi dapat memperkaya gerakan yang dimiliki atlet pemula.

Variasi gerakan *passing* bawah yang diperlukan untuk melakukan antisipasi terhadap gerakan bola yang sangat sulit dijangkau. Semakin banyak model latihan *passing* bawah yang dilatih pada saat tingkatan pemula akan memberikan nilai positif pada saat memasuki tingkatan senior.

Peneliti melakukan observasi tentang keterampilan teknik dasar permainan bolavoli yang dilakukan oleh siswa peserta ekstrakurikuler SMK Negeri 2 Singosari Kabupaten Malang dengan diperoleh data sebagai berikut: jumlah siswa peserta ekstrakurikuler yang melakukan gerakan *service* dengan benar sebanyak 11 orang dengan persentase gerakan benar sebanyak 36,67%, jumlah siswa peserta ekstrakurikuler yang melakukan gerakan *service* dengan salah sebanyak 19 orang dengan persentase gerakan salah sebanyak 63,33%, jumlah siswa peserta ekstrakurikuler yang melakukan gerakan *passing* bawah dengan benar sebanyak 8 orang dengan persentase gerakan benar sebanyak 26,67%, jumlah siswa peserta ekstrakurikuler yang melakukan gerakan *passing* bawah dengan salah sebanyak 22 orang dengan persentase gerakan salah

sebanyak 73,33%, jumlah siswa peserta ekstrakurikuler yang melakukan gerakan *passing* atas dengan benar sebanyak 10 orang dengan persentase gerakan benar sebanyak 33,34%, jumlah siswa peserta ekstrakurikuler yang melakukan gerakan salah sebanyak 20 orang dengan persentase gerakan salah sebanyak 66,66%, jumlah siswa peserta ekstrakurikuler yang melakukan gerakan *block* dengan benar sebanyak 16 orang dengan persentase gerakan benar sebanyak 53,34%, jumlah siswa peserta ekstrakurikuler yang melakukan gerakan *block* dengan salah sebanyak 14 orang dengan persentase gerakan salah sebanyak 46,66%, jumlah siswa peserta ekstrakurikuler yang melakukan gerakan *smash* dengan benar sebanyak 17 orang dengan persentase gerakan benar sebanyak 56,67%, jumlah siswa peserta ekstrakurikuler yang melakukan gerakan *smash* dengan salah sebanyak 13 orang dengan persentase gerakan salah sebanyak 43,33%. Berdasarkan masalah yang ada maka peneliti ingin mencoba menemukan jalan keluar dari masalah tersebut yaitu melakukan latihan *passing* bawah menggunakan metode latihan variasi, sehingga atlet dapat melakukan latihan secara berulang-ulang yang di dalamnya terdapat berbagai latihan variasi *passing* bawah, agar atlet tidak merasa bosan pada saat melakukan latihan.

Metode latihan variasi ini merupakan suatu cara latihan dengan memberikan berbagai macam model latihan *passing* bawah yang dipelajari atlet sehingga memperoleh hasil maksimal. Model latihan ini diharapkan dapat membantu meningkatkan kualitas *passing* bawah, sehingga atlet mempunyai kepercayaan diri dalam bermain serta dapat mengatasi serangan dari lawan.

Hasil wawancara dengan pelatih ekstrakurikuler bolavoli SMK Negeri 2 Singosari Kabupaten Malang, diperoleh informasi para atlet belum memiliki kematangan gerak *passing* bawah. Selain itu atlet pemula perlu mempelajari variasi *passing* bawah agar bisa mengantisipasi gerak bola dalam permainan bolavoli. Supaya bisa melakukan teknik *passing*

bawah dengan baik, atlet harus memahami dan menguasai konsep *passing* bawah yang meliputi posisi lengan, tangan, ayunan lengan, badan, dan kaki.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka telah dilakukan penelitian tindakan olahraga berjudul **Upaya Meningkatkan Keterampilan *Passing* Bawah dengan Menggunakan Latihan Variasi pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli SMK Negeri 2 Singosari Kabupaten Malang Tahun 2015/2016.**

Tujuan utama dari penelitian tersebut peneliti akan memperbaiki permasalahan tentang keterampilan *passing* bawah bolavoli dengan menggunakan latihan variasi. Dengan harapan program latihan yang akan diberikan nantinya dapat mempermudah proses latihan untuk siswa peserta ekstrakurikuler tentang keterampilan *passing* bawah bolavoli tersebut tersebut.

## **METODE**

Proses perbaikan yang dilakukan peneliti dalam menangani permasalahan yang terdapat pada klub tersebut, tidak lepas dari metode yang akan digunakan untuk menyelesaikan permasalahan pada teknik keterampilan *passing bawah*. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitian tindakan olahraga (PTO), dimana penelitian tersebut mempunyai kesamaan dengan jenis penelitian tindakan kelas (PTK) yaitu tetap mengikuti dasar landasan pada penelitian tindakan (Action Research). Pelaksanaan rancangan siklus PTK dalam kepelatihan olahraga masih sama mengikuti langkah-langkah PTK bahwa penelitian tindakan terdiri dari empat komponen, seperti yang telah dipaparkan oleh Kurt Lewin (dalam Winarno, 2013: 54-55) menjelaskan keempat komponen tersebut meliputi: "(1) perencanaan atau *planning*, (2) pelaksanaan atau *acting*, (3) observasi atau *observing*, (4) refleksi atau *reflecting*". Peneliti yang menggunakan jenis penelitian tindakan olahraga (PTO) ini memiliki tujuan untuk melakukan sebuah perbaikan dari suatu permasalahan yang ada melalui proses pengkajian berdaur (*cylical*). Proses tersebut mengacu pada empat komponen yang telah disebutkan di atas, seperti

perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan yang terakhir melakukan refleksi.

Arikunto (2014:3) menggabungkan batasan pengertian tiga kata inti, yaitu (1) penelitian, (2) tindakan, (3) kelas dan segera disimpulkan bahwa “penelitian tindakan kelas merupakan suatu pencermatan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersama”. Kristiyanto (2010:10) yang membedakan antara PTK pendidikan jasmani dan PTK kepelatihan adalah “perbedaan terletak pada substansi masalah penelitian dan konsep kelasnya”. PTK pendidikan jasmani memfokus pada persoalan pembelajarannya, sedangkan PTK kepelatihan olahraga lebih tertuju pada persoalan kepelatihan untuk peningkatan prestasi cabang olahraga tertentu. Konsep kelas dalam PTK pendidikan jasmani dapat berupa lapangan, aula, kolam renang, pantai, tebing, dan lain-lain. Sedangkan konsep kelas dalam PTK kepelatihan olahraga adalah khusus pada *venue* atau fasilitas sesuai dengan karakteristik cabang olahraga yang bersangkutan.

Kristiyanto (2010:18) karakteristik PTK dalam pendidikan jasmani maupun olahraga adalah (1) PTK merupakan penelitian praktis (*practical inquiry*) yang bertujuan untuk memperbaiki situasi praktis secara “langsung di sini sekarang”. Perbaikan dilakukan dalam setting alami dan rill terjadi di lapangan, PTK tidak menguji pengetahuan dan teori-teori. (2) PTK merupakan penelitian yang dilaksanakan secara kolaboratif. Pihak yang berkolaborasi adalah pihak-pihak yang secara rill menjadi komponen inti dalam praktek pembelajaran sesuai masalah yang diteliti, dan (3) PTK merupakan penelitian berbentuk *self-monitoring* dengan penajaman kemampuan merefleksi berdasarkan apa yang telah direncanakan, dilaksanakan, dan diobservasi.

Penelitian ini merupakan penelitian aksi atau penelitian tindakan dibidang olahraga sehingga dalam pelaksanaannya menuntut kehadiran peneliti di lapangan. Dalam penelitian ini, peneliti bertindak sebagai peneliti di lapangan. Sehingga

peneliti sangat bisa merasakan dengan adanya masalah yang sangat penting dan perlu adanya pemecahan masalah tersebut. Oleh karena itu, kehadiran peneliti sangat diperlukan dalam setiap kegiatan di tempat penelitian. Kancah penelitian tindakan olahraga (PTO) ini dilaksanakan di SMK Negeri 2 Singosari Kabupaten Malang yang terletak di Jalan Perusahaan No 27 Singosari Kabupaten Malang. Subjek penelitian adalah atlet klub bolavoli SMK Negeri 2 Singosari Kabupaten Malang dengan jumlah 12 atlet putri dan 18 atlet putra. Data dalam penelitian ini adalah tentang proses peningkatan keterampilan *passing* bawah bolavoli yang diperoleh dari observasi dan wawancara. Sedangkan sumber data dalam penelitian ini adalah atlet klub bolavoli SMK Negeri 2 Singosari Kabupaten Malang dengan jumlah 12 atlet putri dan 18 atlet putra.

Prosedur pengumpulan data mempunyai peranan penting dalam suatu penelitian karena data dasar untuk menjawab permasalahan penelitian, dengan demikian kegiatan untuk mengumpulkan data harus dilakukan berdasarkan teknik yang tepat sehingga diperoleh data yang relevan dan bermanfaat.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini terdiri dari observasi, dan dokumentasi. Winarno (2013:109) menjelaskan “bahwa dalam menggunakan metode observasi cara yang paling efektif adalah melengkapinya dengan format atau blangko pengamatan sebagai instrumen”.

Observasi dipergunakan sebagai teknik untuk mengumpulkan data tentang peningkatan *passing* bawah bolavoli yang dilakukan oleh atlet selama kegiatan latihan serta kejadian-kejadian khusus yang terjadi selama proses latihan. Kegiatan observasi dilakukan dengan bantuan pelatih sebagai observer. Di samping itu, dipergunakan juga teknik pengumpulan data dengan dokumentasi. Seperti yang dijelaskan oleh Winarno (2013:110) “bahwa metode dokumentasi tidak kalah penting dengan metode lainnya yaitu mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan”.

Tahap analisis data yang digunakan dalam meningkatkan teknik dasar *passing* bawah dengan menggunakan metode

latihan variasi di SMK Negeri 2 Singosari Kabupaten Malang adalah menggunakan data kualitatif dan kuantitatif.

Yang mana dalam teknik analisis kualitatif ini ada 3 langkah untuk melakukan analisis data. Menurut Sugiyono (2013:338-345) langkah-langkah dalam analisis data untuk penelitian kualitatif adalah sebagai berikut: (1) Reduksi data, merupakan proses berpikir sensitif yang memerlukan kecerdasan, keluasan dan kedalaman wawasan yang tinggi. Bagi peneliti yang masih baru, untuk melakukan reduksi data dapat mendiskusikan pada teman atau orang lain yang dipandang ahli. (2) Penyajian data, dalam penelitian kualitatif penyajian data dapat berupa uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, flowchart, dan sejenisnya. (3) Verifikasi data, kesimpulan yang dikemukakan masih bersifat sementara, dan masih akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data selanjutnya. Tetapi kesimpulan yang dikemukakan dalam tahap awal, didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel.

Data yang bersifat deskriptif kualitatif kemudian diubah menjadi data yang bersifat deskriptif kuantitatif dengan cara memberikan angka 1 pada indikasi yang menunjukkan tanda ( $\surd$ ) sedangkan angka 0 untuk indikasi yang menunjukkan tanda (-), dengan seperti ini maka proses latihan dapat diklasifikasikan apakah proses latihan peningkatan *passing* bawah bolavoli dikatakan baik atau tidak. Data yang diperoleh nantinya akan di klasifikasikan berdasarkan teori yang diangkat oleh Arikunto dan Jabar (2009: 35) data dilihat pada table 1 berikut:

**Tabel 1. Klasifikasi Hasil Verifikasi**

No	Persentase	Klasifikasi
1	81%-100%	Baik Sekali
2	61%-80%	Baik
3	41% - 60%	Cukup
4	21% - 40%	Kurang
5	< 21%	Kurang sekali

Penelitian ini nantinya akan dilakukan menggunakan 2 siklus seperti yang telah dijelaskan diatas, dimana setiap siklus akan

dilaksanakan minimal sebanyak 3 kali pertemuan tiap minggunya. Sesuai dengan teori yang sudah dijelaskan sebelumnya, tiap siklus masing-masing mempunyai kegiatan utama diantaranya (1) perencanaan tindakan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi, (4) refleksi.

Siklus 1, dimana pada siklus ini akan dilaksanakan pada bulan Agustus. Pelaksananya berlangsung selama 3 minggu dengan 9 kali pertemuan. Dan berikut rincian tahapan siklus yang akan dilaksanakan pada siklus 1.

Perencanaan tindakan 1, didalam perencanaan ini merupakan langkah paling awal dalam merancang sebuah program latihan yang akan digunakan pada proses latihan berlangsung. Pelaksanaan tindakan 1, pada tahap ini merupakan tahap untuk melaksanakan hal-hal yang direncanakan dalam tahap perencanaan tindakan 1. Pelaksanaan tersebut akan dilakukan pada bulan november 2015 di lapangan bolavoli SMK Negeri 2 Singosari Kabupaten Malang. Dalam pelaksanaannya sesuai dengan perencanaan tindakan 1 yang dalam kegiatannya atlet akan melakukan latihan variasi *passing bawah* dengan program latihan yang telah ditentukan.

Observasi 1, tahap ini merupakan kegiatan untuk mengamati kejadian yang ada pada saat pelaksanaan tindakan. Kejadian tersebut diamati oleh peneliti utama dan kolaborator. Tujuan dari kegiatan ini yaitu untuk mengumpulkan data atau beberapa kejadian dari para atlet yang terjadi ketika proses latihan di SMK Negeri 2 Singosari Kabupaten Malang.

Refleksi 1, kegiatan ini merupakan kegiatan untuk mendiskusikan atau *sharing of idea* yang dilakukan antara peneliti utama dan kolaborator atas hal yang telah direncanakan, dilaksanakan, dan diobservasi pada siklus tersebut. Kemudian data tersebut akan dianalisis lalu diolah untuk menemukan kejadian-kejadian atau temuan pada saat melakukan latihan variasi *passing bawah* di SMK Negeri 2 Singosari Kabupaten Malang. Kegiatan yang berlangsung pada siklus 1 tersebut, jika hasil yang diperoleh masih kurang memenuhi angka ketuntasan maka akan dilanjutkan pada proses latihan di siklus 2. Dimana

untuk kegiatan dalam siklus 2 masih mempunyai kesamaan pada kegiatan siklus 1, hanya dalam program latihannya saja yang mungkin dapat berbeda.

mulai dari siklus 1 dengan rincian pertemuan minggu ke-1, 2, 3, kemudian pada siklus 2 berlangsung pada pertemuan ke-4, 5, 6. Ringkasan hasil penelitian dari persentase dapat dilihat ada Table 2 berikut:

## HASIL

Penelitian yang telah berlangsung pada bulan November memperoleh data

**Tabel 2. Hasil Pertemuan Minggu ke- 1, 2, 3, 4, 5, 6 pada Siklus 1 dan 2.**

Gerakan Benar						
Persentase Gerakan	Posisi Kaki	Posisi Tangan	Posisi Badan	Impact Bola	Arah Bola	Rata-rata Persentase
<b>Siklus 1</b>						
Pertemuan1	64,48%	46,16%	62,81%	53,34%	58,92%	57,14%
Pertemuan2	75,00%	68,89%	69,44%	66,67%	73,89%	70,77%
Pertemuan3	94,45%	80%	97,22%	82,23%	97,78%	75,93%
<b>Siklus 2</b>						
Pertemuan1	87,22%	82,82%	85,00%	84,49%	91,11%	86,13%
Pertemuan2	87,23%	94,45%	90%	88,89%	94,45%	91,00%
Pertemuan3	93,4%	93,4%	93,4%	93,4%	93,4%	93,4%

Keterangan kriteria penilaian diatas menggunakan indikator *passing* bawah sebagai berikut: posisi kaki salah satu kaki di depan, posisi tangan lengan lurus ke depan, posisi badan agak condong ke depan, pada *impact* bola mengenai lengan bawah di pergelangan tangan, arah bola parabola kedepan. Hasil yang telah diperoleh dari dua siklus tersebut memiliki rincian dari tiap pertemuan untuk tiap minggunya. Rata-rata persentase yang diperoleh dari tiap minggunya untuk teknik keterampilan *passing bawah* bolavoli dapat dikatakan meningkat, dengan rincian pada

siklus 1 untuk pertemuan minggu pertama memperoleh persentase 57,14%, minggu kedua memperoleh persentase 70,77%, minggu ketiga memperoleh persentase 75,93%. Kemudian untuk siklus 2 untuk pertemuan minggu keempat memperoleh persentase 86,13%, minggu kelima memperoleh persentase 91,00%, minggu keenam memperoleh persentase 93,4%. Untuk melihat proses dari berlangsungnya latihan, penelliti memaparkan bagian dari hasil tiap minggunya. rincian hasil dari minggu pertama pada pertemuan ke-3 dapat dilihat pada Tabel 3 berikut:

**Tabel 3. Penilaian *Passing* Bawah Bolavoli Pertemuan Ke-3 Siklus 1**

Observer Ke-	Kriteria	Posisi Kaki	Posisi Tangan	Posisi Badan	Impact Bola	Arah Bola
1	Benar	65,56%	51,12%	62,23%	57,78%	64,45%
	Salah	34,45%	48,89%	37,78%	42,23%	35,56%
2	Benar	63,4%	41,2%	63,4%	48,9%	53,4%
	Salah	36,7%	58,9%	36,7%	51,2%	46,7%
<b>Rata-rata benar</b>		64,48%	46,16%	62,81%	53,34%	58,92%
<b>Rata-rata salah</b>		35,57%	53,89%	37,24%	46,71%	41,13%

Dari hasil pengamatan di atas dapat diketahui bahwa tingkat kesalahan untuk indikator posisi kaki dilakukan oleh 11 siswa peserta ekstrakurikuler dan untuk indikator posisi kaki yang benar dilakukan oleh 19 siswa peserta ekstrakurikuler. Pada tingkat

kesalahan untuk indikator posisi tangan dilakukan oleh 16 siswa peserta ekstrakurikuler dan untuk indikator posisi tangan yang benar dilakukan oleh 14 siswa peserta ekstrakurikuler. Pada tingkat kesalahan untuk indikator posisi badan dilakukan oleh

12 siswa peserta ekstrakurikuler dan untuk indikator posisi badan yang benar dilakukan oleh 18 siswa peserta ekstrakurikuler. Pada tingkat kesalahan untuk indikator *impact* bola dilakukan oleh 14 siswa peserta ekstrakurikuler dan untuk indikator *impact* bola yang benar dilakukan oleh 16 siswa peserta ekstrakurikuler. Pada tingkat kesalahan indikator arah bola dilakukan oleh 13 siswa peserta ekstrakurikuler dan indikator arah bola yang benar dilakukan oleh 17 siswa peserta ekstrakurikuler.

Disimpulkan dari hasil pengamatan di atas menunjukkan bahwa tingkat kesalahan pada keterampilan *passing* bawah bolavoli oleh siswa peserta ekstrakurikuler ekstrakurikuler bolavoli SMK Negeri 2 Singosari Kabupaten Malang terletak pada kesalahan posisi tangan.

Dengan tingkat kesalahan yang diperoleh dari minggu pertama, peneliti melanjutkan untuk minggu kedua pertemuan ke-6 pada siklus 1 dengan rincian hasil penelitian sebagai berikut:

**Tabel 4. Penilaian Keterampilan *Passing* Bawah Bolavoli Pada Pertemuan Ke-6 Siklus 1**

Observer Ke-	Kriteria	Posisi Kaki	Posisi Tangan	Posisi Badan	Impact Bola	Arah Bola
1	Benar	74,45%	68,89%	71,1%	66,67%	74,45%
	Salah	25,56%	31,12%	28,88%	33,34%	25,56%
2	Benar	75,56%	68,89%	67,78%	66,67%	73,34%
	Salah	24,45%	31,12%	32,23%	33,34%	26,67%
<b>Rata-rata benar</b>		75,00%	68,89%	69,44%	66,67%	73,89%
<b>Rata-rata salah</b>		25,00%	31,12%	30,55%	33,34%	26,11%

Dari hasil pengamatan diatas dapat diketahui bahwa tingkat kesalahan untuk indikator posisi kaki dilakukan oleh 8 siswa peserta ekstrakurikuler dan untuk indikator posisi kaki yang benar dilakukan oleh 22 siswa peserta ekstrakurikuler. Pada tingkat kesalahan untuk indikator posisi tangan dilakukan oleh 11 siswa peserta ekstrakurikuler dan untuk indikator posisi tangan yang benar dilakukan oleh 19 siswa peserta ekstrakurikuler. Pada tingkat kesalahan untuk indikator posisi badan dilakukan oleh 9 siswa peserta ekstrakurikuler dan untuk indikator posisi badan yang benar dilakukan oleh 21 siswa peserta ekstrakurikuler. Pada tingkat kesalahan indikator *impact* bola dilakukan oleh 10 siswa peserta ekstrakurikuler dan indikator *impact* bola yang benar dilakukan oleh 20 siswa peserta ekstrakurikuler. Pada tingkat kesalahan indikator arah bola dilakukan oleh 7 siswa peserta ekstrakurikuler dan untuk indikator arah bola yang benar dilakukan oleh 23 siswa peserta ekstrakurikuler. Disimpulkan dari hasil pengamatan di atas pada minggu ketiga menunjukkan bahwa tingkat kesalahan pada keterampilan *passing* bawah oleh siswa peserta ekstrakurikuler terletak pada

kesalahan perkenaan bola (*impact* bola). Namu jika dibandingkan dengan minggu sebelumnya hasilnya telah mengalami peningkatan yang lebih baik sebelum diberikan perlakuan oleh pelatih.

Hasil yang diperoleh dari pertemuan ke-6 untuk minggu kedua siklus 1 memperoleh hasil yang cukup meningkat dibandingkan pada pertemuan sebelumnya. Namun, untuk hasil yang lebih maksimal peneliti kembali melanjutkan pada pertemuan berikutnya untuk pertemuan ke-9 pada minggu ketiga. hasil dari pertemuan ke-9 minggu ketiga untuk siklus 1 dapat dilihat pada Tabel 5 berikut:

Dari hasil pengamatan diatas dapat diketahui bahwa tingkat kesalahan untuk indikator posisi kaki dilakukan oleh 3 siswa peserta ekstrakurikuler dan untuk indikator posisi kaki yang benar dilakukan oleh 27 siswa peserta ekstrakurikuler. Pada tingkat kesalahan untuk indikator posisi tangan dilakukan oleh 6 siswa peserta ekstrakurikuler dan untuk indikator posisi tangan yang benar dilakukan oleh 24. Pada tingkat kesalahan untuk indikator posisi badan dilakukan oleh 2 siswa peserta ekstrakurikuler dan untuk indikator posisi

badan yang benar dilakukan oleh 28 siswa peserta ekstrakurikuler. Pada tingkat kesalahan indikator *impact* bola dilakukan

oleh 5 siswa peserta ekstrakurikuler dan indikator *impact* bola yang benar dilakukan oleh 25 siswa peserta ekstrakurikuler.

**Tabel 5. Penilaian Keterampilan *Passing* Bawah Bolavoli Pada Pertemuan Ke-9 Siklus 1**

Observer Ke-	Kriteria	Posisi Kaki	Posisi Tangan	Posisi Badan	<i>Impact</i> Bola	Arah Bola
1	Benar	94,45%	80%	97,78%	82,23%	97,78%
	Salah	5,56%	20%	2,23%	17,78%	2,23%
2	Benar	94,45%	80%	96,67%	82,23%	97,78%
	Salah	5,56%	20%	2,70%	17,78%	2,23%
<b>Rata-rata benar</b>		94,45%	80%	97,22%	82,23%	97,78%
<b>Rata-rata salah</b>		5,56%	20%	2,46%	17,78%	2,23%

Pada tingkat kesalahan indikator arah bola dilakukan oleh 1 siswa peserta ekstrakurikuler dan untuk indikator arah bola yang benar dilakukan oleh 29 siswa peserta ekstrakurikuler. Disimpulkan dari hasil pengamatan di atas pada minggu ketiga menunjukkan bahwa tingkat kesalahan pada keterampilan *passing* bawah oleh siswa peserta ekstrakurikuler ekstrakurikuler terletak pada kesalahan posisi

tangan. Namu jika dibandingkan dengan minggu sebelumnya hasilnya telah mengalami peningkatan yang lebih baik sebelum diberikan perlakuan oleh pelatih.

Dengan hasil pada siklus 1 sebelumnya yang telah dipaparkan, berikut hasil uraian pada siklus 2 untuk pertemuan ke-3 minggu ke empat dapat dilihat ada Tabel 6 berikut:

**Tabel 6. Keterampilan *Passing* Bawah Bolavoli Pertemuan 3, pada Siklus2.**

Observer Ke-	Kriteria	Posisi Kaki	Posisi Tangan	Posisi Badan	<i>Impact</i> Bola	Arah Bola
1	Benar	87,78%	83,34%	86,67%	86,67%	95,56%
	Salah	12,23%	16,67%	13,34%	13,34%	4,45%
2	Benar	86,67%	82,3%	83,34%	82,3%	86,67%
	Salah	13,34%	17,78%	16,67%	17,78%	13,34%
<b>Rata-rata benar</b>		87,22%	82,82%	85,00%	84,48%	91,11%
<b>Rata-rata salah</b>		12,78%	17,22%	15,00%	15,56%	8,89%

Dari hasil pengamatan di atas dapat diketahui bahwa tingkat kesalahan untuk indikator posisi kaki dilakukan oleh 4 siswa peserta ekstrakurikuler dan untuk indikator gerakan posisi kaki yang benar dilakukan oleh 26 siswa peserta ekstrakurikuler. Pada tingkat kesalahan untuk indikator posisi tangan dilakukan oleh 5 siswa peserta ekstrakurikuler dan untuk indikator gerakan posisi tangan yang benar dilakukan oleh 25 siswa peserta ekstrakurikuler. Pada tingkat kesalahan indikator gerakan posisi badan dilakukan oleh 4 siswa peserta ekstrakurikuler dan untuk indikator gerakan posisi badan yang benar dilakukan oleh 26 siswa

peserta ekstrakurikuler. Pada tingkat kesalahan indikator *impact* bola dilakukan oleh 4 siswa peserta ekstrakurikuler dan untuk indikator *impact* bola yang benar dilakukan oleh 26 siswa peserta ekstrakurikuler. Pada tingkat kesalahan indikator arah bola dilakukan oleh 3 siswa peserta ekstrakurikuler dan untuk indikator arah bola yang benar dilakukan oleh 27 orang.

Disimpulkan dari hasil pengamatan di atas menunjukkan bahwa tingkat kesalahan pada gerakan *passing* bawah bolavoli oleh siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli SMK Negeri 2 Singosari Kabupaten Malang terletak pada kesalahan indikator gerakan

posisi tangan. Namun pada minggu ini telah mengalami peningkatan yang lebih baik setelah mendapatkan perlakuan dalam program latihan tersebut.

Setelah berlangsungnya siklus 2 untuk minggu keempat, peneliti kemudian melan-

jutkan pada minggu kelima pada pertemuan ke-6 siklus 2. Rinciannya dapat dilihat pada Tabel 7 berikut:

**Tabel 7. Penilaian Keterampilan *Passing* Bawah Bolavoli Pertemuan Ke-6 Siklus 2**

Observer Ke-	Kriteria	Posisi Kaki	Posisi Tangan	Posisi Badan	Impact Bola	Arah Bola
1	Benar	87,78%	94,45%	90%	88,89%	94,45%
	Salah	12,23%	5,56%	10%	11,12%	5,56%
2	Benar	86,67%	94,45%	90%	88,89%	94,45%
	Salah	13,34%	5,56%	10%	11,12%	5,56%
<b>Rata-rata benar</b>		87,22%	94,45%	90%	88,89%	94,45%
<b>Rata-rata salah</b>		12,78%	5,56%	10%	11,12%	5,56%

Dari tabel hasil pengamatan di atas dapat diketahui bahwa tingkat kesalahan untuk indikator posisi kaki dilakukan oleh 4 siswa peserta ekstrakurikuler dan untuk gerakan posisi awal yang benar dilakukan oleh 26 siswa peserta ekstrakurikuler. Pada tingkat kesalahan untuk indikator posisi tangan dilakukan oleh 2 siswa peserta ekstrakurikuler dan untuk indikator gerakan posisi tangan yang benar dilakukan oleh 28 siswa peserta ekstrakurikuler. Pada tingkat kesalahan indikator gerakan posisi badan dilakukan oleh 3 siswa peserta ekstrakurikuler dan untuk indikator gerakan posisi badan yang benar dilakukan oleh 27 siswa peserta ekstrakurikuler. Pada tingkat kesalahan indikator *impact* bola adalah 4 siswa peserta ekstrakurikuler dan untuk indikator *impact* bola yang benar adalah 26 siswa

peserta ekstrakurikuler. Pada tingkat kesalahan indikator arah bola dilakukan oleh 2 siswa peserta ekstrakurikuler dan untuk indikator arah bola yang benar dilakukan oleh 28 siswa peserta ekstrakurikuler

Disimpulkan dari hasil pengamatan di atas menunjukkan bahwa tingkat kesalahan pada gerakan *passing* bawah bolavoli oleh siswa peserta ekstrakurikuler ekstrakurikuler bolavoli SMK Negeri 2 Singosari Kabupaten Malang terletak pada kesalahan indikator gerakan posisi kaki. Namun, setelah mendapatkan perlakuan atau perbaikan dari pelatih tingkat kesalahan sudah mulai berkurang secara optimal.

Berikut hasil penelitian pada minggu keenam untuk pertemuan ke-9 siklus 2 dengan rincian dapat dilihat pada Tabel 8 berikut:

**Tabel 8. Penilaian Keterampilan *Passing* Bawah Bolavoli Pertemuan Ke-9 Siklus 2**

Observer Ke-	Kriteria	Posisi Kaki	Posisi Tangan	Posisi Badan	Impact Bola	Arah Bola
1	Benar	93,4%	93,4%	93,4%	93,4%	93,4%
	Salah	6,6%	6,6%	6,6%	6,6%	6,6%
2	Benar	93,4%	93,4%	93,4%	93,4%	93,4%
	Salah	6,6%	6,6%	6,6%	6,6%	6,6%
<b>Rata-rata benar</b>		93,4%	93,4%	93,4%	93,4%	93,4%
<b>Rata-rata salah</b>		6,6%	6,6%	6,6%	6,6%	6,6%

Dari hasil pengamatan di atas dapat diketahui bahwa tingkat kesalahan untuk indikator posisi kaki dilakukan oleh 2 siswa peserta ekstrakurikuler dan untuk indikator gerakan posisi kaki yang benar dilakukan oleh 28 siswa peserta ekstrakurikuler. Pada

tingkat kesalahan untuk indikator posisi tangan dilakukan oleh 2 siswa peserta ekstrakurikuler dan untuk indikator gerakan posisi tangan yang benar dilakukan oleh 28 siswa peserta ekstrakurikuler. Pada tingkat kesalahan indikator gerakan posisi badan

dilakukan oleh 2 siswa peserta ekstrakurikuler dan untuk indikator gerakan posisi badan yang benar dilakukan oleh 28 siswa peserta ekstrakurikuler. Pada tingkat kesalahan indikator *impact* bola dilakukan oleh 2 siswa peserta ekstrakurikuler dan untuk indikator *impact* bola yang benar dilakukan oleh 28 siswa peserta ekstrakurikuler.

Pada tingkat kesalahan indikator arah bola dilakukan oleh 2 siswa peserta ekstrakurikuler dan untuk indikator arah bola yang benar dilakukan oleh 28 siswa peserta ekstrakurikuler. Disimpulkan dari hasil pengamatan di atas menunjukkan bahwa tingkat kesalahan pada indikator gerakan *passing* bawah bolavoli oleh siswa peserta ekstrakurikuler SMK Negeri 2 Singosari Kabupaten Malang sudah mulai menurun dan menunjukkan tingkat keberhasilan yang signifikan setelah diberi tindakan perbaikan oleh tim pelatih.

Pelaksanaan tindakan 2 yang dilakukan pada tanggal 5 Desember 2015 sampai dengan tanggal 21 Desember 2015 di lapangan bolavoli SMK Negeri 2 Singosari Kabupaten Malang yang berlangsung selama 3 minggu dengan 9 kali pertemuan menghasilkan peningkatan yang cukup optimal untuk keterampilan *passing* bawah.

Tingkat kesalahan yang sebelumnya berada di bawah ketuntasan menjadi meningkat setelah diberikan perlakuan oleh pelatih kepada para siswa peserta ekstrakurikuler dalam sebuah program latihan, adapun hasil refleksi tentang pelaksanaan latihan pada siklus 2 adalah sebagai berikut: a) Salah satu kaki didepan dari 30 siswa peserta ekstrakurikuler ada sejumlah 28 siswa peserta ekstrakurikuler yang mampu melakukan gerakan yang benar. b) posisi tangan lengan lurus ke depan dari 30 siswa peserta ekstrakurikuler ada sejumlah 28 siswa peserta ekstrakurikuler yang mampu melakukan gerakan yang benar. c) Pada posisi badan, badan agak condong ke depan, dari 30 siswa peserta ekstrakurikuler ada sejumlah 28 siswa peserta ekstrakurikuler yang mampu melakukan gerakan yang benar. d) Pada *impact* bola mengenai lengan bawah, dari 30 siswa peserta ekstrakurikuler ada sejumlah 28 siswa peserta ekstrakurikuler yang mampu melakukan gerakan yang benar. e) Pada

arah bola, bola parabola kedepan, dari 30 siswa peserta ekstrakurikuler ada sejumlah 28 siswa peserta ekstrakurikuler yang mampu melakukan gerakan yang benar.

Pada awalnya siswa peserta ekstrakurikuler tidak mampu melakukan gerakan yang benar pada indikator gerakan posisi tangan dan *impact* (perkenaan bola), akan tetapi setelah melalui siklus 1 dan siklus 2 dengan program latihan yang diberikan oleh pelatih siswa peserta ekstrakurikuler mengalami perubahan yang signifikan. Dari hasil data mengenai tingkat keberhasilan siswa peserta ekstrakurikuler dalam melakukan keterampilan *passing* bawah yang telah diperoleh dari tindakan atau perlakuan di siklus 2, maka dapat disimpulkan penelitian ini telah tercapai dan tidak perlu tindak lanjut pada siklus berikutnya.

Siklus 1 yang dilaksanakan pada tanggal 14 November 2015 sampai dengan 30 November 2015 di lapangan bolavoli ekstrakurikuler SMK Negeri 2 Singosari Kabupaten Malang dan berlangsung selama 3 minggu dengan 9 kali pertemuan memperoleh hasil perubahan latihan yang lebih optimal untuk indikator gerakan posisi tangan dan *impact* bola *passing* bawah bolavoli.

Tingkat kesalahan yang sebelumnya berada dibawah ketuntasan menjadi meningkat setelah diberikan perlakuan oleh pelatih kepada para siswa peserta ekstrakurikuler dalam sebuah program latihan. Hasil penelitian yang telah dilakukan sudah dapat dikatakan mengalami perubahan yang lebih baik, dengan presentase tingkat kesalahan yang terjadi pada indikator gerakan posisi tangan dan *impact* bola.

Jika dilihat dari nilai presentase keberhasilan mulai dari minggu pertama sampai minggu ketiga yaitu pada minggu pertama untuk indikator gerakan posisi tangan 46,16% sampai minggu ketiga untuk indikator gerakan posisi tangan menjadi 80%, dan untuk indikator gerakan *impact* bola minggu pertama 53,34% dan untuk indikator gerakan *impact* bola minggu ketiga adalah 82,23%. Akan tetapi nilai presentasi tersebut masih belum sampai menuju perubahan yang signifikan, maka dari itu peneliti perlu mengoptimalkan hasil penelitian

dengan mengadakan pelaksanaan tindakan pada siklus selanjutnya.

Pada observasi siklus 2 ini perbaikan keterampilan *passing* bawah yang telah diperoleh oleh para siswa peserta ekstrakurikuler di ekstrakurikuler bolavoli SMK Negeri 2 Singosari Kabupaten Malang mengalami perubahan yang lebih signifikan, hal ini dibuktikan dengan hasil penilaian indikator gerakan posisi tangan rata-rata dari minggu keempat yaitu 82,82% sampai minggu keenam menjadi 93,4%, dan indikator gerakan *impact* bola minggu keempat yaitu 84,49% sampai minggu keenam yaitu 93,4%.

Pada awalnya siswa peserta ekstrakurikuler tidak mampu melakukan gerakan yang benar pada keterampilan *passing* bawah bolavoli khususnya tingkat kesalahan yang terletak pada indikator gerakan posisi tangan dan *impact* (perkenaan bola), akan tetapi setelah melalui siklus 1 dan siklus 2 dengan program latihan yang diberikan oleh pelatih siswa peserta ekstrakurikuler mengalami perubahan yang signifikan.

Dari hasil data mengenai tingkat keberhasilan siswa peserta ekstrakurikuler dalam melakukan keterampilan *passing* bawah yang telah diperoleh dari tindakan di siklus 2, maka dapat disimpulkan penelitian ini telah tercapai dan tidak perlu diadakan tindak lanjut pada siklus berikutnya.

## PEMBAHASAN

Pada refleksi awal yang dilakukan peneliti dimulai dari pengumpulan data dari observasi awal saat melakukan keterampilan *passing* bawah sebelum diberikan tindakan dalam hal ini program latihan, peneliti menggunakan lima indikator sebagai tolok ukur diantaranya gerakan saat posisi kaki, posisi tangan, posisi badan, *impact* bola, dan arah bola.

Dari kelima indikator tersebut telah diperoleh tingkat kegagalan pada indikator posisi tangan dan *impact* bola dengan jumlah 30 atlet. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa dalam melakukan keterampilan *passing* bawah bolavoli atlet mengalami kesulitan pada saat posisi tangan dan *impact* bola, kesulitan ini terjadi

karena sebagian besar atlet tidak menguasai teknik *passing* bawah bolavoli, masih banyak atlet yang kurang sempurna dalam melakukan gerakan *passing* bawah, atlet kesulitan pada saat posisi tangan dan *impact* bola tidak tepat pada bagian pergelangan lengan. Dengan adanya kesulitan-kesulitan tersebut yang dialami oleh atlet maka akan dilakukan perbaikan keterampilan pada indikator posisi tangan dan *impact* bola pada *passing* bawah bolavoli untuk atlet ekstrakurikuler bolavoli SMK Negeri 2 Singosari Kabupaten Malang.

Peningkatan keterampilan *passing* bawah dalam proses pelatihan keterampilan *passing* bawah bolavoli dengan menggunakan bentuk variasi latihan pada siklus 1 ini sebenarnya sudah dilaksanakan dengan sebaik mungkin untuk lebih cepat mendapatkan hasil yang maksimal, akan tetapi hasil yang diperoleh belum cukup dikatakan baik sekali. Peneliti dengan pelatih ekstrakurikuler bolavoli di SMK Negeri 2 Singosari Kabupaten Malang mempersiapkan Rencana Program Latihan untuk 9 kali pertemuan pada siklus 1. Untuk mengatasi masalah ini, peneliti menggunakan metode latihan variasi. Bentuk latihan metode variasi yang diberikan terdiri dari: (1) *Passing* bawah tidak beraturan, (2) Formasi *smash* dari pelatih, (3) *Defense drill*, (4) *Passing* menggunakan dua bola, (5) Formasi *passing smash*, (6) Formasi Silang, (7) Formasi *passing, smash*, dengan awalan tiarap, (8) *Game passing* menggunakan dua bola, (9) Formasi *passing rolling* bola, (10) Formasi *passing* variasi.

Selain peneliti dan pelatih menyusun program latihan keterampilan *passing* bawah bolavoli pada atlet ekstrakurikuler SMK Negeri 2 Singosari Kabupaten Malang, peneliti juga mempersiapkan lembar observasi untuk observer dalam melakukan pengamatan selama proses latihan berlangsung.

Pelaksanaan tindakan 1 dimulai pada hari Sabtu tanggal 14 November 2015 dimulai dari pukul 15.00–17.10 WIB di lapangan bolavoli SMK Negeri 2 Singosari Kabupaten Malang. Pada pelaksanaan tindakan 1 ini peran pelatih adalah sebagai observer yang mengamati bagaimana proses latihan keterampilan *passing* bawah

bolavoli itu berlangsung. Peran peneliti adalah sebagai pelaku pemberi materi pembelajaran yaitu mengenai keterampilan *passing* bawah bolavoli. Pelaksanaan tindakan 1 ini terdapat 3 minggu dengan 9 kali pertemuan, dalam pelaksanaan kegiatannya setiap pertemuan terdiri dari tiga permainan.

Pelaksanaan variasi permainan dari masing-masing pertemuan dengan metode variasi pada pertemuan pertama yaitu: (1) Atlet berlatih variasi latihan *passing* bawah tidak beraturan, (2) Atlet berlatih latihan variasi latihan *smash* yang di berikan oleh pelatih, (3) Atlet berlatih materi latihan variasi menggunakan *drill passing*. Untuk pertemuan kedua, atlet melakukan latihan dengan metode variasi yaitu: (1) Pemain melakukan latihan *defense drill*. (2) Pemain melakukan latihan formasi *passing smash* dengan awalan tiarap, (3) Pemain melakukan latihan *passing rolling* bola. Untuk pertemuan ketiga, atlet melakukan latihan dengan metode variasi yaitu: (1) atlet melakukan latihan formasi *passing smash*, (2) atlet melakukan latihan formasi *passing* variasi, (3) atlet melakukan latihan *passing* bawah tidak beraturan. Untuk pertemuan keempat, atlet melakukan latihan dengan metode variasi yaitu: (1) *defense drill*, (2) formasi *passing smash*, (3) formasi *passing smash* dengan awalan tiarap. Untuk pertemuan kelima, atlet melakukan latihan dengan metode variasi yaitu: (1) latihan formasi *passing smash*, (2) latihan formasi *passing smash* dengan awalan tiarap, (3) kemudian latihan formasi *passing rolling* bola. Untuk pertemuan keenam, atlet melakukan latihan dengan metode variasi yaitu: (1) latihan formasi *passing smash* dengan awalan tiarap, (2) latihan formasi *passing rolling* bola, (3) kemudian formasi *passing variasi*. Untuk pertemuan ketujuh, atlet melakukan latihan dengan metode variasi yaitu: (1) latihan formasi *passing smash*, (2) latihan formasi *passing smash* dengan awalan tiarap, (3) formasi *passing rolling* bola. Untuk pertemuan kedelapan, atlet melakukan latihan dengan metode variasi yaitu: (1) latihan formasi *passing smash* dengan awalan tiarap, (2) latihan formasi *passing rolling* bola, (3) kemudian latihan formasi *passing variasi*. Untuk per-

temuan kesembilan, atlet melakukan latihan dengan metode variasi yaitu: (1) latihan *passing* bawah tidak beraturan, (2) latihan *defense drill*, (3) latihan formasi *passing smash*.

Dari hasil observasi yang dilakukan pada hari Sabtu tanggal 14 Desember 2015 sampai dengan hari Senin tanggal 30 November 2015 pada siklus 1 yang berlangsung selama 9 kali pertemuan dengan materi keterampilan *passing* bawah bolavoli ditemukan kekurangan atlet yang lebih kompleks yaitu indikator gerakan posisi tangan atlet tidak tepat pada bagian pergelangan lengan dan *impact* bola atlet yang masih belum sesuai dengan arah yang benar.

Berdasarkan hal tersebut, keterampilan atlet di SMK Negeri 2 Singosari Kabupaten Malang khususnya dalam indikator posisi tangan dan *impact* bola memang perlu dimiliki oleh setiap atlet guna menghasilkan permainan yang maksimal. Dimana *passing* bawah sebenarnya lebih efektif jika digunakan untuk pola bertahan dalam taktik permainan bolavoli. Oleh karena itu, perlu adanya teknik *passing* bawah yang benar dengan diberikannya program latihan yang dibutuhkan.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari pelaksanaan siklus 1 bahwa peningkatan keterampilan *passing* bawah perlu ditingkatkan kembali pada siklus 2 dengan tujuan agar teknik yang dimiliki para atlet lebih meningkat secara maksimal. Setelah tahap pelaksanaan tindakan 2 dilakukan ternyata hasilnya lebih optimal dibandingkan dengan siklus sebelumnya karena keterampilan *passing* bawah dapat meningkat secara signifikan. Hal ini dibuktikan dengan tingkat kesalahan para atlet yang makin berkurang dari minggu keempat sampai keenam.

Tingkat kesalahan yang dimaksud terletak pada indikator gerakan posisi tangan dan *impact* bola. Pelaksanaan variasi permainan dari masing-masing pertemuan dengan metode variasi pada pertemuan kesepuluh siklus kedua yaitu: (1) formasi *game passing* menggunakan dua bola, (2) formasi *passing* dengan awalan tiarap, (3) formasi silang. Untuk pertemuan kesebelas, atlet melakukan latihan dengan metode

variasi yaitu: (1) pemain melakukan latihan formasi *smash* dari pelatih, (2) *passing* menggunakan dua bola, (3) pemain melakukan latihan formasi silang. Untuk pertemuan kedubelas, atlet melakukan latihan dengan metode variasi yaitu: (1) latihan formasi *passing* dengan menggunakan 2 bola, (2) formasi *passing* dengan awalan tiarap, (3) latihan *game passing* menggunakan 2 bola. Untuk pertemuan ketigabelas, atlet melakukan latihan dengan metode variasi yaitu: (1) latihan variasi formasi *passing* dengan awalan tiarap, (2) latihan variasi formasi *passing* variasi, (3) latihan variasi formasi *passing smash* dari pelatih. Untuk pertemuan keempatbelas, atlet melakukan latihan dengan metode variasi yaitu: (1) latihan variasi formasi *passing* menggunakan dua bola, (2) latihan variasi formasi *passing* dengan awalan tiarap, (3) latihan variasi formasi silang. Untuk pertemuan kelimabelas, atlet melakukan latihan dengan metode variasi yaitu: (1) latihan variasi formasi *passing* menggunakan dua bola, (2) latihan variasi formasi *passing* dengan awalan tiarap, (3) latihan variasi formasi silang. Untuk pertemuan keenambelas, atlet melakukan latihan dengan metode variasi yaitu: (1) latihan variasi formasi silang, (2) latihan variasi *passing* dengan awalan tiarap, (3) latihan variasi *game passing* menggunakan 2 bola. Untuk pertemuan ketujuh belas, atlet melakukan latihan dengan metode variasi yaitu: (1) latihan variasi formasi *passing* dengan awalan tiarap, (2) latihan variasi formasi *passing* variasi, (3) latihan variasi *game passing* menggunakan dua bola. Untuk pertemuan kedelapanbelas, atlet melakukan latihan dengan metode variasi yaitu: latihan variasi *smash* dari pelatih, latihan variasi *passing* bola, latihan variasi formasi silang.

Untuk pertemuan ketujuh belas, atlet melakukan latihan dengan metode variasi yaitu: (1) latihan variasi formasi *passing* dengan awalan tiarap, (2) latihan variasi formasi *passing* variasi, (3) latihan variasi *game passing* menggunakan dua bola. Untuk pertemuan kedelapanbelas, atlet melakukan latihan dengan metode variasi yaitu: latihan variasi *smash* dari pelatih, latihan variasi *passing* bola, latihan variasi formasi silang.

Secara keseluruhan hasil yang diperoleh para atlet pada siklus 2 ini, presentase meningkat dengan sangat baik. Dengan perubahan hasil keterampilan *passing* bawah yang telah dimiliki oleh atlet maka dapat dikatakan berhasil dengan persentase yang mengalami peningkatan tersebut.

Oleh karena itu peneliti beserta tim pelatih memutuskan untuk menghentikan proses penelitian selanjutnya karena di samping telah menyempurnakan waktu

penelitian selama tiga minggu, peneliti juga telah mendapatkan hasil yang sangat baik dari presentase yang dihasilkan oleh para atlet ekstrakurikuler bolavoli di SMK Negeri 2 Singosari Kabupaten Malang.

## KESIMPULAN

Pelatihan bolavoli yang dikhususkan pada keterampilan *passing* bawah dengan menggunakan variasi latihan pada atlet ekstrakurikuler bolavoli SMK Negeri 2 Singosari Kabupaten Malang mengalami peningkatan, dari data observasi awal sampai perlakuan yang diberikan oleh peneliti beserta tim pelatih dengan program latihan yang telah ditetapkan sebelumnya. Hasil pelatihan atlet yang didasarkan dari indikator posisi kaki, posisi tangan, posisi badan, impact bola, dan arah bola disesuaikan dengan metode tersebut sehingga kinerja pelatih, dan catatan lapangan yang juga mengalami peningkatan lebih baik.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh pada siklus 1 dengan rincian selama 9 kali pertemuan atau mulai minggu 1 sampai minggu 3 mengalami peningkatan cukup baik. Rincian dari tingkat ketuntasan pada siklus 1 mulai dari indikator posisi kaki di minggu 1 adalah 19 siswa peserta ekstrakurikuler, minggu 2 menjadi 22 atlet dan minggu 3 menjadi 28 siswa peserta ekstrakurikuler. Posisi tangan di minggu 1 adalah 14 siswa peserta ekstrakurikuler, minggu 2 menjadi 20 siswa peserta ekstrakurikuler, dan minggu 3 menjadi 24 siswa peserta ekstrakurikuler. Posisi badan di minggu 1 adalah 19 siswa peserta ekstrakurikuler, minggu 2 menjadi 20 siswa peserta ekstrakurikuler, dan minggu 3 menjadi 29 siswa peserta ekstrakurikuler. Untuk impact bola di minggu 1 adalah 16 siswa peserta ekstrakurikuler, minggu 2 menjadi 20 siswa peserta ekstrakurikuler, dan minggu 3 menjadi 25 siswa peserta ekstrakurikuler. Dan terakhir untuk arah bola di minggu 1 adalah 18 siswa peserta ekstrakurikuler, minggu 2 adalah 22 siswa peserta ekstrakurikuler, minggu 3 menjadi 29 siswa peserta ekstrakurikuler.

## SARAN

Berdasarkan pelaksanaan Penelitian Tindakan Olahraga yang dilakukan di SMK Negeri 2 Singosari Kabupaten Malang dalam proses keterampilan *passing* bawah dengan menggunakan variasi latihan, peneliti memiliki beberapa saran sebagai berikut:

1. Pendekatan metode latihan variasi dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah bolavoli pada atlet ekstrakurikuler SMK Negeri 2 Singosari Kabupaten Malang.
2. Bagi pelatih ekstrakurikuler SMK Negeri 2 Singosari Kabupaten Malang, penelitian ini bermanfaat sebagai pedoman untuk menentukan dan memilih latihan yang lebih baik dan bervariasi untuk meningkatkan hasil keterampilan *passing* bawah bolavoli pada atlet ekstrakurikuler bolavoli SMK Negeri 2 Singosari Kabupaten Malang.
3. Penelitian Tindakan Olahraga ini bisa dijadikan referensi bagi peneliti yang lain untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah bolavoli dengan mengembangkan metode latihan yang lebih bervariasi agar atlet tidak jenuh pada saat latihan.

## DAFTAR RUJUKAN

- Ahmadi, N. 2007. *Panduan Olahraga Bolavoli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Arikunto, S. 2014. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Beutelstahl, D. 2007. *Belajar Bermain Bolavoli*. Bandung: CV. Pionir Jaya.
- Kristiyanto, A. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dalam Pendidikan dan Jasmani dan Kepeleatihan Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Lestari, N. 2008. *Melatih Bolavoli Remaja*. Klaten: PT. Intan sejati.
- Lestari, N. 2008. *Melatih Bolavoli Remaja*. Yogyakarta: PT Citra Aji Parama.
- Mahmud, Y. 1992. *Pengetahuan Dasar Psikologi Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Mardiana, A. 2009. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Universitas Terbuka. Malang.
- Mulyasa, H. E. 2013. *Praktik Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: PT. Remaja Rosda. Olahraga Yogyakarta. *Passing bawah bolavoli*. (<http://yukez.wordpress.com/2009/02/12/bola-voli-volley-ball/> diakses 11 Januari 2015).
- Permainan Bolavoli*. (online). (<http://www.awmasruri.blogspot.com> diakses 30 Nopember 2014).
- Rangkaian Passing Bawah*. (online). (<http://www.Zonasiswa.blogspot.com> diakses 11 Januari 2015).
- Robinson, B. 1989. *Bimbingan, petunjuk, dan Teknik Bermain Bolavoli*. Semarang: Effhar Offset.
- Roesdiyanto. 1991. *Strategi dan Taktik Permainan Bolavoli*. Malang: IKIP.
- Subroto, T. 2009. *Permainan Bola Besar*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sudarsini. 2013. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang.
- Sudijono, A. 2003. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sudijono, A. 2014. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, R & D)*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sukadiyanto. 2002. *Dasar-dasar Permainan Bolavoli*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Winarno, M.E. 2013. *Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Universitas Negeri Malang (UM Press).

Winarno, M.E., Sugiono, I. 2011. *Sejarah dan Teknik Dasar Permainan Bolavoli*. Universitas Negeri Malang (UM Press).