

## PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KETEPATAN PASSING BAWAH BOLA VOLI SEBAGAI AKTIVITAS BELAJAR PJOK SISWA SMP

Maria Yasinta Ebu<sup>1)</sup>, Yohanes Bayo Ola Tapo<sup>2)</sup>, Robertus Lili Bile<sup>3)</sup>

Program Studi PJKR STKIP Citra Bakti

<sup>1)</sup>[mariayasintaebu@gmail.com](mailto:mariayasintaebu@gmail.com), <sup>2)</sup>[yohanebayoolatapo@gmail.com](mailto:yohanebayoolatapo@gmail.com),

<sup>3)</sup>[robertuslilibile@gmail.com](mailto:robertuslilibile@gmail.com)

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk: 1) Mengetahui rancangan atau desain model latihan ketepatan passing bawah bola voli sebagai aktivitas belajar siswa SMP. 2) Mengetahui kelayakan penggunaan produk pengembangan model latihan ketepatan passing bawah bola voli sebagai aktivitas belajar siswa SMP. Desain penelitian pengembangan ini berfokus pada pembuatan produk, menggunakan instrumen, angket, dokumentasi latihan dan pedoman observasi. Analisis data menggunakan teknik analisis data deskriptif kualitatif dan kuantitatif. Hasil penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) Bentuk latihan passing ke tembok tanpa target dan passing ke tembok menggunakan target (lakban). (2) Bentuk latihan passing ke karung. (3) Bentuk latihan passing ke karung dengan menggunakan pembatas tali. (4) Bentuk latihan game passing bawah. Bentuk latihan ketepatan passing bawah dengan menggunakan bola yang disusun dalam buku pedoman latihan yang diberi judul "Panduan Model Latihan Ketepatan Passing Bawah Bola Voli". (2) Produk pengembangan memenuhi kategori valid untuk digunakan sebagai bentuk latihan ketepatan passing bawah bola voli yang meliputi: kesederhanaan latihan, keamanan latihan, biaya dan perlengkapan latihan, kemenarikan model, serta respon dan hasil latihan. Berdasarkan hasil pengujian produk oleh para ahli diperoleh hasil sebagai berikut. 1) ahli akademisi pada kategori valid. 2) ahli praktisi, diperoleh nilai dengan kategori valid.

**Abstract.** This study aims to: 1) Know the design or design of the volleyball bottom passing accuracy training model as a physical learning activity for Junior High School. 2) Knowing the feasibility of using product development training models for accuracy of passing under volleyball as a physical learning activity for Junior High School. This development research design focuses on product manufacturing, uses instruments, questionnaires, training documentation and observation guidelines, which are used by experts in the expert validation stage and the feasibility testing stage of product development use. Data analysis used qualitative and quantitative descriptive data analysis techniques. The results of this study are as follows: (1) The form of passing to the wall without a target and passing to the wall

### Sejarah Artikel

Dimasukkan : 28 Agustus 2022  
Direview : 2 September 2022  
Diterima : 3 Oktober 2022  
Disetujui : 30 Oktober 2022

### Kata-kata Kunci:

Model latihan; ketepatan passing bawah bola voli sebagai aktivitas belajar

### Article History

Submitted : August 28, 2022  
Reviewed : September 2, 2022  
Accepted : October 3, 2022  
Published : 30 October, 2022

### Keywords:

SPBT training model-Volleyball design, learning activities

using a target (duct tape) exercise. (2) The form of passing drills to the sack. (3) The form of passing exercises to the sack using a barrier (rope). (4) The form of the lower passing game. Forms of lower passing accuracy exercises using a ball arranged in a training manual entitled "Volleyball Lower Passing Accuracy Training Model Guide". (2) The development product meets the valid category to be used as a form of volleyball accuracy training which includes: exercise simplicity, exercise safety, training costs and equipment, model attractiveness, and training response and results. Based on the results of product testing by experts, the following results are obtained. 1) academics expert obtained an average value are in the valid category. 3) expert practitioners, obtained an average value with a valid category.

## PENDAHULUAN

UU No 20 Tahun 2003, Pendidikan adalah usaha dengan sadar dan terencana untuk menciptakan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan Negara (Undang-Undang: 2003), dengan adanya pendidikan maka seseorang dapat memiliki kecerdasan, akhlak mulia, kepribadian, kekuatan spiritual, dan keterampilan yang bermanfaat bagi diri sendiri dan masyarakat. H.M Hasbullah (2015: 452) Pendidikan adalah laksana sebuah instrument yang tidak pernah selesai, selalu ada dinamika perubahan yang terjadi. Sehingga memerlukan kehati-hatian dalam mengambil kebijakan.

Berbagai implementasi mata pelajaran sebagai proses pembelajaran siswa yang salah satunya adalah mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dalam mencapai sebuah tujuan Pendidikan Nasional. Esensi dasar dari PJOK yang disebutkan pada SK Menpora nomor 0534A/MENPORA/1994 (dalam Tapo 2019: 19) menjelaskan bahwa pendidikan yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan fisik, kecerdasan dan pembentukan watak. Tapo (2019: 19)

Berdasarkan penjelasan ini, maka dapat disimpulkan secara umum pengertian Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan suatu proses pendidikan yang dilaksanakan dengan melibatkan semua anggota tubuh secara sadar untuk memberi manfaat kepada siswa. Seperti meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan gerak siswa, dan mencapai tujuan pembelajaran.

Menurut Budiwanto (2012: 9) Ketepatan (*Accuracy*) merupakan kemampuan seseorang dalam mengarahkan suatu gerak kesesuatu sasaran sesuai dengan tujuan. Menurut Badria 2012: 40) adalah ketepatan dan kemampuan tubuh untuk melakukan berbagai macam gerakan dalam satu pola gerakan secara sistematis dan kontinu. Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa ketepatan adalah gerakan yang dilakukan oleh seseorang dalam keadaan sadar dengan melibatkan salah satu anggota tubuh untuk menghasilkan suatu arah dengan situasi yang di tuju. Ketepatan passing bawah sangat diperlukan oleh pemain saat memberi umpan untuk menyerang tim lawan.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap guru PJOK di Sekolah Menengah Pertama (SMP) peneliti mendapatkan informasi mengenai kekurangan yang menjadi kendala dalam pelaksanaan pembelajaran PJOK pada materi *passing* bawah bola voli, dengan masalah yang di temukan menunjukan banyak siswa belum bisa melakukan *passing* bawah secara tepat dan maksimal. Hal ini ditunjukkan pada saat melakukan pembelajaran *passing* bawah, banyak siswa melakukan kesalahan dalam *passing*, seperti: (1) penguasaan keterampilan *passing* yang belum maksimal, pada detail-detail keterampilan gerak dasar *passing* bawah, (2) bola hasil passingan tidak sampai ke teman (3) *passing* yang terlalu kuat sehingga menyulitkan teman, (4) masih banyak siswa tidak melakukan *passing* bawah secara serius. Karena masalah ini menyebabkan sulit untuk mencapai tujuan pembelajaran sesuai indikator, yang mengakibatkan proses pembelajaran PJOK tidak berjalan dengan maksimal. Adapun masalah lain yang ditemukan dalam pembelajaran *passing* bawah seperti: siswa tidak menggunakan tahapan-tahapan dalam melakukan *passing* bawah, posisi kedua lengan terlalu tinggi, ketika

menerima bola kedua lutut tidak ditekuk, kedua lengan tidak rapat, dan perkenaan bola tidak pada tangan bagian dalam. Pada aktivitas belajar siswa yang kemudian berpengaruh pada hasil belajar siswa dalam mencapai tujuan pembelajaran sesuai indikator pembelajaran PJOK. Siswa yang melakukan gerakan passing bawah dengan posisi kaki yang tidak di tekuk pada saat menerima bola juga tidak adanya kuda-kuda mengakibatkan posisi tubuh yang tidak seimbang pada saat penerimaan bola, mengakibatkan bola tidak terarah kepada pengumpan, melakukan teknik dasar bola voli yaitu passing bawah, terlihat pada gerakan tangan yang kurang sejajar dan tidak lurus, mengakibatkan bola tidak tepat dan tidak terarah. Beberapa siswa yang melakukan passing bawah terdapat salah satu siswa yang melakukan passing bawah dengan gerakan tangan yang di genggam, mengakibatkan tangan sulit di lepas saat posisi tangan bebas untuk melakukan gerakan selanjutnya yaitu smash atau passing atas.

Teknik yang digunakan untuk mengembangkan ketepatan *passing* bawah dalam permainan bola voli yakni: (1) membuat suatu sasaran, agar dapat melakukan *passing* kearah sasaran yang dibuat (2) *passing* berpasangan (3) *passing* melewati net dan bola harus jatuh tepat pada posisi yang ada.

Berdasarkan masalah yang ditemukan, maka peneliti ingin mengembangkan, sebuah produk dalam bentuk model latihan sebagai salah satu alternatif untuk permasalahan ini. Produk pengembangan melalui proses penelitian dan pengembangan yang di rencanakan bertujuan untuk menghasilkan model latihan sebagai aktifitas belajar siswa dalam kegiatan inti pembelajaran PJOK pada materi passing bawah bola voli dengan bentuk latihan bervariasi. Bentuk latihan yang di kembangkan memungkinkan siswa belajar secara detail keterampilan gerak dasar passing bawah secara bertahap, dilatih dalam porsi latihan yang terpisah dari yang paling mudah (sederhana) ke gerakan yang kompleks.

## METODE PENELITIAN

Penelitian dan pengembangan ini merupakan (*Research And Development*) level 3 menurut *Borg and Gall* yang penelitian dan pengembangan dengan tingkatan meneliti dan menguji untuk mengembangkan produk yang telah ada. Penelitian pengembangan ini, dilakukan untuk mengembangkan sebuah model latihan ketepatan passing bawah bola voli sebagai aktivitas belajar siswa SMP Negeri 3 Bajawa dalam pembelajaran PJOK, sehingga dapat digunakan sebagai aktivitas siswa dalam proses pembelajaran.

Prosedur pengembangan yang dipakai dalam penelitian dan pengembangan ini, dimodifikasi sesuai kebutuhan dan kondisi di lapangan mengikuti model yang dimodifikasi oleh Tapo (2017: 98). Pengembangan dalam penelitian ini berfokus pada pembuatan produk, sehingga langkah-langkah penelitian disesuaikan dengan kondisi, kebutuhan, dan keadaan di lapangan, menjadi 9 langkah yaitu: (1) penelitian produk yang telah ada (studi literasi, dan penelitian lapangan), (2) perencanaan pengembangan produk, (3) pengujian internal desain (validasi ahli), (4) revisi desain produk awal, (5) uji coba terbatas (skala kecil), (6) revisi produk 1, (7) uji coba lapangan utama (skala besar), (8) revisi produk 2, dan (9) produk akhir.

Dalam penelitian dan pengembangan ini menggunakan dua instrumen untuk mengumpulkan data penelitian, dipakai dalam pengumpulan data yang berbeda, yaitu sebagai berikut: (1) Instrumen validasi draf produk awal Instrumen validasi produk awal bertujuan untuk melakukan validasi desain produk awal menggunakan *expert judgments* (penilaian ahli) sebelum melakukan uji coba produk. Instrumen yang digunakan untuk validasi draf produk awal menggunakan instrumen angket skala nilai yang dilengkapi dengan lembar evaluasi. Adapun kisi-kisi untuk angket skala nilai validasi draf produk awal. (2) Instrumen uji kelayakan penggunaan produk awal. Instrumen uji kelayakan pemakaian produk awal bertujuan untuk menilai dan mengevaluasi kelayakan penggunaan produk, instrumen ini digunakan pada uji coba terbatas (skala kecil) dan uji coba lapangan utama (skala besar) menggunakan instrumen pedoman observasi yang dilengkapi dengan lembar evaluasi.

Subjek uji coba dalam penelitian ini berjumlah 30 orang yaitu siswa/ siswi SMP Negeri 3 Bajawa kelas VIII dengan pembagian jumlah subjek adalah: (a) 6 orang (3 putra dan 3 putri)

sebagai peserta pelatihan pada uji coba terbatas (skala kecil), dan (b) 24 orang (10 putra dan 14 putri), sebagai peserta pelatihan pada uji coba lapangan utama (skala besar). Subjek dalam penelitian ini akan mengikuti proses pembelajaran *passing* bawah secara langsung menggunakan produk awal.

Teknik analisis data dalam penelitian dan pengembangan ini menggunakan dua bentuk teknik analisis data, yaitu analisis data deskriptif, kualitatif dan analisis data deskriptif kuantitatif. Teknik analisis data deskriptif kualitatif digunakan pada data-data penelitian yang bersifat teks berupa komentar, catatan, masukan dan saran dari para ahli, sedangkan teknik analisis data deskriptif kuantitatif digunakan pada data-data penelitian yang diperoleh dari hasil validasi ahli pada instrument angket skala nilai. Teknik analisis data digunakan untuk membuat kesimpulan umum dan saran atau masukan dalam kepentingan melakukan revisi produk dan rujukan dalam menarik kesimpulan akhir pengembangan produk serta simpulan akhir penelitian dan pengembangan ini.

Analisis data kuantitatif dalam penelitian ini secara rinci dilakukan pada data-data hasil penelitian validasi dengan skala nilai dari para ahli terhadap produk awal pada uji coba terbatas (skala kecil) dan uji coba lapangan utama (skala besar) penggunaan produk awal. Data yang diperoleh dari hasil penilaian kemudian dianalisis menggunakan norma kategorisasi sesuai dengan ketentuan Saifuddin Azwar (dalam Tapo, 2017: 114), sebagai berikut

|                                                |          |                                |
|------------------------------------------------|----------|--------------------------------|
| $X < (\mu - 1,0\sigma)$                        | : Rendah | → Tidak sesuai/ tidak efektif. |
| $(\mu - 1,0\sigma) \leq X < (\mu + 1,0\sigma)$ | : Sedang | → Cukup sesuai/ cukup efektif. |
| $(\mu + 1,0\sigma) \leq X$                     | : Tinggi | → Sesuai/ efektif.             |

Berdasarkan kisi-kisi angket dan lembar observasi produk awal yang digunakan dalam penelitian ini, maka hasil hitung norma kategorisasi adalah sebagai berikut:

| Formula                                        | Interval | Kategori      | Simpulan    |
|------------------------------------------------|----------|---------------|-------------|
| $X < (\mu - 1,0\sigma)$                        | <23      | Kurang sesuai | Tidak layak |
| $(\mu - 1,0\sigma) \leq X < (\mu + 1,0\sigma)$ | 23-27    | Cukup sesuai  | Tidak layak |
| $(\mu + 1,0\sigma) \leq X$                     | >37      | Sesuai        | Layak       |

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Proses validasi pertama dilakukan untuk menilai (memvalidasi) produk awal yang dikembangkan berupa model latihan ketepatan *passing* bawah bola voli yang disusun dalam bentuk buku panduan latihan yang dilengkapi dengan video simulasi latihan. Proses validasi ahli dilakukan oleh tiga orang ahli yaitu dua orang ahli akademisi dari unsure dosen PJKR STKIP Citra bakti Ngada dan satu orang ahli praktisi dari unsur guru PJOK SMPN 3 Bajawa menggunakan instrument angket skala nilai yang telah divalidasi pada tahap sebelumnya.

Penilaian dilakukan untuk memvalidasi kesesuaian/kelayakan model latihan ketepatan *passing* bawah bola yang dapat digunakan sebagai aktivitas belajar siswa dalam pembelajaran PJOK materi *passing* bawah bola voli kelas VIII SMP. Adapun hasil penilaian angket skala nilai para ahli pada tahap validasi pertama seperti pada Tabel 1.

**Tabel 1 Data Hasil Validasi Ahli Pertama Produk Awal.**

| Kode Ahli                                    | Nomor pertanyaan |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Jumlah |
|----------------------------------------------|------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|--------|
|                                              | 1                | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |        |
| Hasil Penilaian Angket Skala Nilai Dari Ahli |                  |   |   |   |   |   |   |   |   |    |        |
| A1                                           | 4                | 4 | 4 | 3 | 5 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5  | 42     |
| A2                                           | 3                | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3  | 31     |
| A3                                           | 4                | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4  | 36     |

Keterangan

A1: Ahli Akademisi 1

A2: Ahli Akademisi 2

A3: Ahli Praktisi.

Perhitungan normatif kategorisasi kesesuaian produk awal yang dikembangkan berdasarkan data validasi ahli adalah sebagai berikut:

**Tabel 2 Perhitungan Normatif Kategorisasi Kesesuaian Produk Awal**

| Formula          | Interval | Kategori     |
|------------------|----------|--------------|
| $X < 23$         | Rendah   | Kurang Valid |
| $23 \leq X < 37$ | Sedang   | Cukup Valid  |
| $37 \leq X$      | Tinggi   | Valid        |

Sumber: Saifuddin Azwar (dalam Tapo, 2017: 114)

Berdasarkan perhitungan normatif kategorisasi kesesuaian produk awal yang dikembangkan, hasil validasi dari para ahli, seperti pada tabel distribusi frekuensi 4.6 berikut:

**Tabel 3 Distribusi Frekuensi Penilaian Kesesuaian Produk Awal Oleh Ahli**

| Kategori    | Kurang valid | Cukup valid | Valid  |
|-------------|--------------|-------------|--------|
| F           | 0            | 2           | 1      |
| Rata-rata % | 0%           | 66,67%      | 33,33% |

Berdasarkan distribusi frekuensi penilaian produk awal oleh para ahli dapat dilihat bahwa penilaian kedua ahli (66,67) berada pada interval  $23 \leq X < 37$  = sedang dengan kategori cukup valid yaitu A2 = 31 dan A3 = 36. Sedangkan ( $37 \leq X$  = tinggi dengan kategori valid), yaitu: A1 = 42.

**Tabel 4 Data Hasil Validasi Ahli Draf Produk Kedua**

| Kode ahli                                     | Nomor pertanyaan |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Jumlah |
|-----------------------------------------------|------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|--------|
|                                               | 1                | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |        |
| Hasil Penilaian Ahli Dari Angket Skala Inlaid |                  |   |   |   |   |   |   |   |   |    |        |
| A1                                            | 5                | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5  | 49     |
| A2                                            | 5                | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5  | 47     |
| A3                                            | 4                | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4  | 37     |

Keterangan

A1: ahli akademisi 1

A2: ahli akademisi 2

A3: ahli praktisi.

Perhitungan normatif kategorisasi kesesuaian produk awal yang dikembangkan berdasarkan data validasi ahli adalah sebagai berikut:

**Tabel 5 Perhitungan Normatif Kategorisasi Kesesuaian Produk Awal.**

| Formula          | Interval | Kategori     |
|------------------|----------|--------------|
| $X < 23$         | Rendah   | Kurang Valid |
| $23 \leq X < 37$ | Sedang   | Cukup Valid  |
| $37 \leq X$      | Tinggi   | Valid        |

Sumber: Saifuddin Azwar (dalam Tapo, 2017: 114)

Berdasarkan perhitungan normatif kategorisasi kesesuaian produk awal yang dikembangkan, hasil validasi dari para ahli, seperti pada tabel distribusi frekuensi 4.12 berikut:

**Tabel 6 Distribusi Frekuensi Penilaian Kesesuaian Produk Awal Oleh Ahli.**

| Kategori    | Kurang valid | Cukup valid | Valid |
|-------------|--------------|-------------|-------|
| F           | 0            | 0           | 3     |
| Rata-rata % | 0%           | 0%          | 100%  |

Berdasarkan distribusi frekuensi penilaian produk awal oleh para ahli dapat dilihat bahwa penilaian ketiga ahli (100%) berada pada interval ( $37 \leq X$  = tinggi dengan kategori valid), yaitu: A1= 49, A2= 47, dan A3= 37.

Berdasarkan penilaian kedua oleh kedua ahli akademisi dan satu ahli praktisi maka dapat disimpulkan hasil validasi sebagai berikut. (1) Hasil analisis data validasi produk awal, yaitu: penilaian dari ketiga ahli (100%) berada pada interval ( $37 \leq X$  = tinggi dengan kategori valid), yaitu: A1= 49, A2= 47, dan A3= 37, sehingga produk awal model latihan ketepatan passing bawah bola voli dinyatakan valid dengan penyempurnaan produk berdasarkan masukan dan saran untuk disempurnakan menjadi produk akhir. (2) Hasil analisis saran perbaikan ahli, yaitu: simpulan saran para ahli seperti pada tabel 7.

**Tabel 7 Variasi latihan *passing* ke tembok**

| Model Latihan                          | Variasi                  | Set | Repetisi | Waktu |
|----------------------------------------|--------------------------|-----|----------|-------|
| Latihan ketepatan <i>Passing Bawah</i> | <i>Passing</i> ke tembok | 1   | 10       | Menit |

Variasi latihan *passing* ke tembok dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 4.1. *Passing* ke tembok tanpa target dan *passing* ke tembok dengan menggunakan target. Sumber. Dokumentasi Peneliti 2022

Keterangan :

(1) Kedua kaki dibuka selebar bahu (2) Pandangan ke depan dan tertuju pada target passing dan arah datangnya bola. (3) Badan dalam keadaan rileks (4) Kedua kaki di tekuk (5) Angkat kedua tangan ke depan. (6) Pada saat bola mengenai tangan, jari jari tangan dikatup. (7) Melakukan passing ke arah tembok dan mengenai target.

## 2 Passing ke karung

Variasi latihan *passing* ke karung dapat dilakukan sesuai dengan ketentuan latihan pada tabel berikut ini

**Tabel 8 Variasi latihan *passing* ke karung**

| Model Latihan                             | Variasi                  | Set | Repetisi | Waktu |
|-------------------------------------------|--------------------------|-----|----------|-------|
| Latihan ketepatan<br><i>Passing Bawah</i> | <i>Passing</i> ke karung | 1   | 10       | Menit |

Variasi latihan *passing* ke tembok dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 4.2. *Passing* ke karung dengan satu orang sebagai pelempar bola. Sumber. Dokumentasi Peneliti 2022.

### Keterangan:

1. Dua orang siswa berdiri berhadapan dengan jarak 3-4 meter (2) Siswa pelempar berdiri di belakang alat target (karung) (3) Siswa pelempar melempar atau melambungkan bola ke arah siswa yang akan melakukan *passing* bawah. (4) Selanjutnya masing-masing melakukan *passing* ke arah target (karung) (5) Saat *passing*, siswa semaksimal mungkin melakukannya dengan menerapkan teknik dasar *passing* bawah yang baik agar bola yang *dipassing* dapat mencapai masuk ke dalam target (karung)
2. *Passing* ke arah 2 karung dengan menggunakan pembatas (tali)
3. Variasi latihan *passing* ke karung dapat dilakukan sesuai dengan ketentuan latihan pada tabel berikut ini.

**Tabel 4.3. *Passing* ke arah 2 karung dengan menggunakan pembatas (tali).**

| Model Latihan                             | Variasi                                                            | Set | Repetisi | Waktu |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----|----------|-------|
| Latihan ketepatan<br><i>Passing Bawah</i> | <i>Passing</i> ke arah 2 karung dengan menggunakan pembatas (tali) | 1   | 10       | Menit |

Variasi latihan *Passing* ke arah 2 karung dengan menggunakan pembatas (tali) dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 3. *Passing* ke Arah 2 Karung Dengan Menggunakan Pembatas (tali). Sumber. Dokumentasi Peneliti 2022

Keterangan: (1) Dua orang siswa berdiri berhadapan dengan jarak 3-4 meter (2) Siswa pelempar berdiri diantara alat target (karung) (3) Siswa pelempar melempar atau melambungkan bola ke arah siswa yang akan melakukan *passing* bawah. (4) Selanjutnya pemasing melakukan *passing* ke arah target (karung) A dan B (5) Saat *passing*, siswa semaksimal mungkin melakukannya dengan menerapkan teknik dasar *passing* bawah yang baik agar bola yang *dipassing* dapat mencapai masuk ke dalam target (karung).

#### 4. Game Pasing bawah



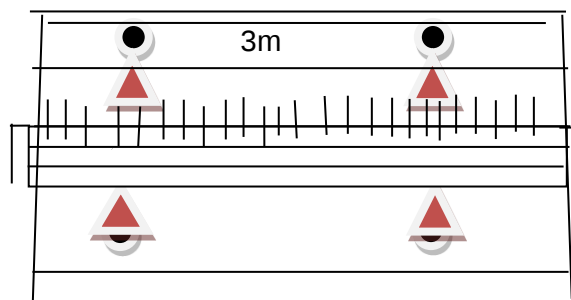
Gambar 4. Game ketepatan *passing* bawah. Sumber. Dokumentasi Peneliti 2022

## Game passing bawah

### a. Bentuk

#### Lapangan (Marker)

Menggunakan lapangan permainan voli.



### b. Bentuk

#### Aktivitas:

Melakukan permainan bola voli dengan passing bawah.

### Ketentuan Aktivitas:

- Siswa dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok A dan B yang masing-masing kelompok terdiri dari 2 orang yang menempati posisi marker yang telah ditentukan dengan jarak 2 meter. Permainan dilakukan hanya menggunakan passing bawah, dimana bola mula-mula diservis dengan passing bawah oleh salah satu siswa dari salah satu kelompok,
- Kemudian kelompok B menerima servis dengan passing bawah, dalam setiap kelompok wajib melakukan passing bawah sebanyak 6 sentuhan dengan ketentuan masing-masing siswa diperbolehkan melakukan 3 sentuhan dan passing ke teman sekelompok (passing bawah) setelah teman sekelompok sudah melakukan 3 kali sentuhan, kemudian bola di passing ke kelompok lawan.
- Kelompok mendapatkan poin atas kesalahan lawan, yaitu: tidak memainkan bola dengan teknik passing bawah yang baik.
- Kemenangan dalam permainan ditentukan oleh poin apabila salah satu kelompok sudah memperoleh poin paling banyak atas kesalahan yang dilakukan oleh pemain kelompok lawan dalam waktu 2 menit.
- Waktu permainan 2 menit.
- Setelah mencapai waktu yang diberikan, guru memberikan aba aba dengan meniup pluit untuk mengakhiri game.

## KESIMPULAN

Berdasarkan prosedur penelitian yang digunakan diperoleh produk akhir pengembangan berupa model latihan ketepatan passing bawah bola voli yang memenuhi kategori "Sesuai/Valid/Layak" sebagai alternatif aktivitas belajar siswa dalam pembelajaran PJOK materi passing bawah bola voli kelas VIII SMP baik dari segi konsep teoritis maupun pelaksanaan praktis dengan beberapa kelebihan antara lain: 1) sesuai dengan indikator pembelajaran PJOK materi passing bawah bola voli.. 2) sesuai dengan komponen-komponen latihan passing bawah. 3) model aktivitas latihan yang dikembangkan memungkinkan siswa untuk aktif belajar dan memungkinkan siswa untuk terlibat secara menyeluruh. 4) model latihan yang dikembangkan memiliki beberapa variasi latihan. 5) siswa dapat belajar secara bertahap dari gerakan yang mudah ke gerakan yang kompleks. 6) model latihan yang dikembangkan dibuat bagian per bagian. 7) model latihan yang dikembangkan terdiri dari bentuk aktivitas yang sederhana. 8) model latihan yang dikembangkan tidak memerlukan biaya yang besar. 9) model latihan yang dikembangkan sesuai untuk siswa pada kelas VIII SMP. 10) aktivitas model latihan memungkinkan adanya respon dari siswa.

Adapun beberapa saran penggunaan produk model latihan ketepatan passing bawah bola voli antara lain sebagai berikut: (1) Produk berupa model latihan ketepatan passing bawah bola voli dapat digunakan sebagai salah satu alternatif kegiatan pembelajaran PJOK materi passing bawah bola voli, dengan mengikuti langkah demi langkah sesuai panduan latihan yang telah disediakan. (2) Produk model latihan yang dikembangkan dapat dievaluasi kembali untuk disesuaikan dengan sasaran pengguna produk. (3) Produk model latihan ketepatan

*pasing*bawah bola voli ini sebaiknya dikembangkan lagi dengan menggunakan sampel yang banyak. (4) Produk akhir pengembangan dapat diuji cobakan dalam penelitian-penelitian selanjutnya untuk mengetahui keefektifan produk pengembangan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Budiyanto, (2012). *(Studi Empiris Perusahaan Food and Beverages Periode 2010-2012)*. Jurnal Ekonomi 10 (1) 77-87
- Depdiknas, 2016 *Permendiknas. No 22 Tentang Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta: Depdiknas
- Hamalik, *Psikologi Belajar*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2014)
- Hamsah, *Model Pembelajaran Menciptakan Proses Belajar Mengajar Yang Kreatif Dan Efektif*. (Jakarta: Bumi Aksara: 2013)
- Hasbula, 2015 *Dasar Ilmu Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Nuril Ahmadi, 2017 *Panduan Olahraga Bola Voli*. Solo: Era Pustaka Utama
- Oemark Hamalik, *Proses Belajar Mengajar*, (Jakarta: Bumi Aksara Rochiati 2012)
- Ramayulin, *Ilmu Pendidikan*, (Jakarta: Kalam Mulia, 2014)
- Sudjana, *Strategi Belajar Mengajar*, (Yogyakarta: Aktivitas Belajar, 2015)
- Suharno, H. P. 2019. *Motedik Melatih Bola Voli*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta
- Suharsimi Arikunt, 2012 *Produser Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Suharto, (2018). *Pedoman Dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Depdiknas Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani
- Suherman, Adang. 2019 *Revitalisasi Pengajaran Dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: UPI
- Suryobroto, Agus, S. 2014. *Diklat Sarana Dan Prasarana Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Tapo Y. B. O. (2019). *"Pengembangan Model Latihan Sirkuit Pasing Bawah T-Desain (Spbt-Desain) Bola Voli Sebagai Bentuk Aktivitas Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pjok Untuk Tingkat Sekolah Menengah*.
- (2017). *Pengembangan Model Latihan Olahraga Pernapasan Pemeliharaan Kesehatan Kardiorespirasi*. Tesis (S2) Versi Cetak, UNY. Yogyakarta.
- Tapo, Y.B.O & Bile, R.L. (2020). *Evektifitas Penggunaan Model Latihan Olahraga Pernapasan Mona Cors Untuk Pemeliharaan Kesehatan Fungsi Paru Bagi Mahasiswa Dalam Menghadapi Pandemic Covid 19*. Ejurnal Imedtech, 4 (2), 54-65.