

**PENGARUH PENGGUNAAN METODE PERMAINAN 4 ON 4 TERHADAP
PENINGKATAN KETERAMPILAN *PASSING* BAWAH BOLA VOLI
(STUDI EKSPERIMEN PADA SISWA KELAS XI SMK KESEHATAN
BHAKTI KENCANA SUBANG)**

Lutfi Hardika

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Subang

Mahasiswalama18@gmail.com

Abstrak

Banyak faktor yang menjadi penyebab kurangnya peserta didik dalam mengikuti pelajaran penjasorkes khususnya passing bawah bolavoli yang pada akhirnya akan berpengaruh terhadap nilai penjasorkes itu sendiri. Oleh karena itu perlunya metode pembelajaran yang mampu memotivasi peserta didik untuk bergerak, salah satunya adalah metode pembelajaran passing bawah bolavoli menggunakan permainan 4 on 4. Tujuan dari penelitian ini adalah Mengidentifikasi Pengaruh Penggunaan Metode Permainan 4 On 4 Terhadap Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Pada Siswa Kelas XI SMK Kesehatan Bhakti Kencana Subang. Metode penelitian yang digunakan adalah metode Pre eksperimen. Dasar penggunaan metode ini adalah kegiatan percobaan yang diawali dengan memberikan test awal kepada subjek dan diakhiri dengan suatu bentuk tes setelah diberikan perlakuan guna mengetahui pengaruh perlakuan yang telah diberikan dengan tidak menggunakan kelompok kontrol. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMK Kesehatan Bhakti Kencana Subang tahun pelajaran 2020/2021, sebanyak 30 siswa. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa berjumlah 30 orang. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik angket dengan kuesioner. Secara Praktis, hasil penelitian ini diharapkan menjadi masukan bagi pihak-pihak yang mengajar siswa di Siswa Kelas XI SMK Kesehatan Bhakti Kencana Subang dalam pelaksanaan pembelajaran.

Keywords: *Metode Permainan 4 on 4, peningkatan keterampilan passing bawah bolavoli*

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan pada hakekatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dan kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, dari pada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. (Muhajir, 2017)

Pendidikan jasmani ini karenanya harus menyebabkan perbaikan dalam pikiran dan tubuh yang mempengaruhi seluruh aspek dan jiwa kehidupan seseorang. Pendekatan holistik tubuh-

jiwa ini termasuk pula penekanan pada ketiga domain pendidikan; psikomotor, kognitif dan afektif.

Menurut Ihsan (2013), pendidikan sebagai usaha manusia untuk menumbuhkan dan mengembangkan potensipotensi pembawaan baik jasmani maupun rohani sesuai dengan nilai-nilai yang ada dalam masyarakat dan kebudayaan. Usaha-usaha yang dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai dan norma-norma tersebut serta mewariskannya kepada generasi berikutnya untuk dikembangkan dalam hidup dan kehidupan yang terjadi dalam suatu proses pendidikan.

Berdasarkan pada kebutuhan tersebut, pendidikan jasmani olahraga terdapat aspek kognitif dan afektif. Sehingga pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat dikembangkan di lingkup satuan pendidikan sehingga dapat mengembangkan peserta didik yang ada.

Sutomo, dkk (2012) mengatakan, sekolah memiliki misi mendidik peserta didiknya agar dapat melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi, meningkatkan pengetahuan dan hubungan timbal balik dengan masyarakat. Pada sekolah terkandung tugas untuk mengoptimalkan kemampuan peserta didik secara teoritis maupun praktik agar mereka dapat survive di era globalisasi dengan memanfaatkan peluang dan usaha atau keterampilan praktis yang dimilikinya sebagai hasil pembelajaran di sekolah.

Oleh karena itu, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan menjadi salah satu mata pelajaran yang diajarkan di sekolah dari jenjang pendidikan dasar sampai jenjang pendidikan menengah atas melalui fisik, selain itu pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan juga dapat membiasakan peserta didik untuk melakukan pola hidup sehat.

Cabang olahraga yang menjadi salah satu materi yang diajarkan di Sekolah Menengah Atas adalah bolavoli. Bolavoli merupakan cabang olahraga yang sudah tidak asing lagi bagi masyarakat di Indonesia, baik masyarakat perkotaan maupun masyarakat pedesaan karena untuk melakukan olahraga ini tidak membutuhkan biaya yang terlalu banyak, sarana dan prasaranya pun mudah didapatkan. Banyak masyarakat yang menyukai olahraga ini sehingga banyak pula masyarakat yang ingin mempelajari permainan bolavoli ini secara lebih jauh.

Sekolah merupakan salah satu tempat yang tepat untuk bisa belajar tentang permainan bolavoli dengan teknik- teknik yang benar. Salah satu teknik dasar dalam permainan bolavoli adalah *passing* merupakan salah satu teknik yang penting dan fundamental. Bagi para pemula selain servis, *passing* bawah sangat menentukan jalannya permainan pada bolavoli, oleh karena itu untuk pembelajaran bolavoli di sekolah *passing* bawah adalah teknik terpenting yang harus dipelajari dan di kuasai dengan baik oleh peserta didik.

Berdasarkan hasil pengamatan yang telah dilakukan di SMK Kesehatan Bhakti Kencana Subang, diperoleh informasi bahwa keterampilan passing bawah dalam permainan bola voli masih belum baik. Hanya beberapa peserta didik yang benar-benar mampu melakukan passing bawah dengan baik. Selain itu juga diperoleh data bahwa nilai bolavoli khususnya passing bawah pada peserta didik kelas XI masih rendah dan masih banyak yang belum dapat memenuhi standar Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang telah ditentukan di sekolah tersebut yaitu 75, dimana dari 30 siswa khususnya kelas XI-I Farmasi, hanya 10 anak yang memenuhi standar KKM. Hal tersebut menimbulkan pertanyaan, apakah sekolah tersebut mematok standar KKM terlalu tinggi sehingga peserta didik sulit untuk dapat memenuhi kriteria yang ditentukan ataukah memang kualitas pembelajaran, baik guru maupun peserta didiknya yang kurang optimal sehingga mempengaruhi hasil belajar peserta didik.

Sebagai guru penjasorkes untuk mengantisipasi hal tersebut maka harus pandai-pandai membuat inovasi pembelajaran sebaik mungkin untuk dapat meningkatkan hasil belajar peserta didiknya sehingga dengan Kriteria Ketuntasan Minimal yang telah ditentukan dapat terpenuhi. Oleh karena itu diperlukan metode baru yang diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik dalam mengikuti pembelajaran passing bawah bolavoli.

Banyak faktor yang menjadi penyebab kurangnya peserta didik dalam mengikuti pelajaran penjasorkes khususnya passing bawah bolavoli yang pada akhirnya akan berpengaruh terhadap nilai penjasorkes itu sendiri. Salah satunya adalah faktor internal pada peserta didik, dimana peserta didik merasa jenuh atau bosan dengan materi yang diajarkan oleh guru, karena guru hanya memberikan materi pokok tanpa disertai permainan atau variasi pembelajaran yang menarik yang dapat meningkatkan minat atau motivasi peserta didik dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes khususnya passing bawah bolavoli. Sehingga perlu diadakannya materi pembelajaran yang bervariasi dan menarik yang sesuai dengan karakteristik peserta didik SMK khususnya kelas XI. Sehingga guru menerapkan model pembelajaran yang berupa permainan, peserta didik tidak hanya bermain saja tapi juga belajar.

Oleh karena itu perlunya metode pembelajaran yang mampu memotivasi peserta didik untuk bergerak, salah satunya adalah metode pembelajaran passing bawah bolavoli menggunakan permainan 4 on 4. Dimana dengan permainan ini selain bertujuan untuk meningkatkan motivasi atau minat peserta didik dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes disekolah, yang pada akhirnya dengan adanya minat peserta didik tersebut diharapkan dapat meningkatkan kemampuan peserta didik dalam melakukan passing bawah bolavoli. Sehingga dengan diterapkannya modifikasi permainan tersebut dalam pembelajaran dapat menciptakan proses belajar mengajar yang menyenangkan dan tercapainya tujuan dari pembelajaran tersebut.

Permainan 4 on 4 merupakan suatu modifikasi permainan bolavoli yang diciptakan untuk menarik minat peserta didik dalam mengikuti pelajaran penjasorkes dan juga dapat membantu meningkatkan kemampuan peserta didik dalam melakukan passing bawah bolavoli.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah metode Pre eksperimen. Dasar penggunaan metode ini adalah kegiatan percobaan yang diawali dengan memberikan test awal kepada subjek dan diakhiri dengan suatu bentuk tes setelah diberikan perlakuan guna mengetahui pengaruh perlakuan yang telah diberikan dengan tidak menggunakan kelompok kontrol. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMK Kesehatan Bhakti Kencana Subang tahun pelajaran 2020/2021, sebanyak 30 siswa. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa berjumlah 30 orang. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik angket dengan kuesioner.

DAFTAR PUSTAKA

- Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra.(2013). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud..
- Arif Syarifuddin dan Muhadi. (2002). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Depdikbud.
- Barbara L Viera dan Bonie Robinson. (2015) *Bola Voli Bimbingan, Petunjuk Dan Teknik Bermain*. Semarang: Dahara Prize Semarang.
- Depdiknas. (2003). *Petunjuk Tes Keterampilan Bola voli Usia 15-17 tahun*. Jakarta : Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- M. Yunus. (2010). *Olahrga Pilihan Bola Voli* .Jakarta: Depdikbud.
- Muhajir, Muhajir (2017) *Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan SMP/MTs Kelas VII*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta. ISBN 9786024270155
- N, Jefri. (2020). Penerapan Permainan 4 On 4 Dalam Meningkatkan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Pada Peserta Didik Kelas XI MIPA 2 SMA Negeri 2 Parepare. *Istiqla: Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam*, 8(1). <http://jurnal.umpar.ac.id/index.php/istiqla/article/view/668>
- Nuril ahmadi. (2007). *Panduan Olahraga BolaVoli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- PP. PBVSI, Dewan & Bidang. (2005). *Peraturan Permainan Bola Voli*. Jakarta : Pengurus Pusat Persatuan Bola Voli seluruh Indonesia
- Sugiyono, (2013). *Metode Penelitian Pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabetha Bandung.
- Suhadi. (2004). *Pengaruh pembelajaran bola voli*. Dedikbud.

Suharno HP. (2009). *Dasar-Dasar Permainan Bola Volley*. Kaliwangi: Yogyakarta.

Sutomo, dkk. (2007). *Manajemen Sekolah*. Semarang: UPT MKK Universitas Negeri Semarang.