

**UPAYA MENINGKATKAN ILASIL BELAJAR PASSING ATAS BOLA VOLI
MELALUI METODE LATIHAN OVERHEAD THROW PADA SISWA
KELAS XI SMA YAPIM BIRU-BIRU TAHUN AJARAN 2017/2018**

Imam Mulmuttaqin

Abstrak

The purpose of this research is to improve the learning outcomes of passing over volleyball by using the Overhead Throw training method for students of class XI SMA YAPIM BIRU-BIRU TA.2017/2018. To find out the results of this study the researchers used the classroom action method. To obtain the data in this study, a learning outcome test in the form of a portfolio was carried out and continued with the use of the Overhead Throw exercise method. After that, a test of learning outcomes was held in cycle I and cycle II in the form of the basic technique of passing over volleyball. Based on the results of the first cycle test conducted on XI grade students of SMA YAPIM BIRU-BIRU, from 30 students there were 16 students who achieved the mastery level of learning with an average score of 77.60 and students who did not reach the mastery level, namely 14 students with an average score of 66.50. . Then the researchers conducted a cycle II test on students who did not reach the level of completeness as many as 14 students, then the results obtained that the students had achieved the level of completeness and 3 students did not reach the level of completeness. The researcher concludes that learning using the Overhead Throw training method can improve the over-passing learning outcomes in volleyball games for XI SMA YAPIM BIRU-BIRU FY 2017/2018 students.

Kata Kunci : Pembelajaran passing atas bola voli, metode latihan Overhead Throw

PENDAHULUAN

Aktivitas jasmani dan olahraga di sekolah terdiri dari beberapa cabang olahraga yang telah di cantumkan dan di jabarkan dalam sebuah bentuk silabus. Menurut Slameto hasil belajar adalah perubahan yang terjadi dalam diri seseorang secara berkesinambungan,tidak statis. Beberapa cabang olahraga yang sering muncul adalah permainan bola besar yang terdiri dari sepak bola, bolabasket, dan bola voli.

Permainan bola voli merupakan suatu cabang olahraga berbentuk memvoli bola di Udara bolak-balik diatas jaring/net, dengan maksud menjatuhkan bola di dalam petak lapangan lawan untuk mencari kemenangan. Dalam permainan bolavoli ada beberapa bentuk penguasaan teknik-teknik dasar yang harus di kuasai yaitu :servis, passing, smash, dan block._Semua teknik dasar pada permainan bola voli harus di kuasai oleh pemain baik pemain ber tipe menyerang ataupun pemain ber tipe bertahan karena sangat menentukan dalam sebuah pertandingan. Permainan bola voli menurut Winoto Hidayat merupakan jenis olahraga yang membutuhkan keterampilan dan penguasaan teknik.

Pendidikan dasar bola voli merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan Penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual sosia)], serta pembiasaan pola hidup sehat yang seimbang. Untuk itu peranan konsep dasar dan teknik dasar yang matang berpengaruh dalam memperoleh hasil permainan bola voli yang baik. Langkah awal dalam pembelajaran bola voli yaitu diajarkan macam-macam teknik dasar bola voli. Maksud dan tujuan diajarkannya macam-macam teknik dasar bola voli yaitu, agar siswa memahami dan menguasainya sehingga akan memiliki keterampilan bermain bola voli.

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan terhadap Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Atas Bola Voli Melalui Metode Latihan Overhead Throw, maka diperoleh data penelitian sebagai berikut:

Tabel-1 Hasil Penilaian Passing Atas Bola Voli Siklus I

No	Nama	JK	Aspek Yang Dinilai			Jumlah	Nilai Akhir	Keterangan
			Posisi Awal	Pelaksanaan	Gerakan Akhir			
1	Ana Tesia Sitepu	PR	75	75	75	225	75.00	T
2	Anjili Sari Hamidah	PR	65	60	60	185	61.67	TT
3	Anwar Permadi	LK	75	70	76	221	73.67	TT
4	Aris Munandar	LK	75	77	77	229	76.33	T
5	Ardi Syahputra	LK	73	77	78	228	76.00	T
6	Berliana br Ginting	PR	67	68	66	201	67.00	TT
7	Brata Yuda Ginting	LK	80	75	75	230	76.67	T
8	Dira Annalia	PR	77	73	75	225	75.00	T
9	Elsa Miranti	PR	75	70	80	255	75.00	T
10	Emita Rajagukguk	PR	70	75	70	215	71.67	TT
11	Erwin Syahputra	LK	82	78	80	240	80.00	T
12	Friska Ramadani	PR	66	67	67	200	66.67	TT
13	Halimah	PR	67	68	69	204	68.00	TT
14	Ika Diorima Tamba	PR	78	77	77	232	77.33	T
15	Ika Nuraini	PR	76	77	77	230	76.67	T
16	Inganta Sitepu	PR	79	78	80	237	79.00	T
17	Jaya Pranata Ginting	LK	57	65	63	185	61.67	TT
18	Layasina Natasya	PR	78	77	77	232	77.33	T
19	M. Samsudin Pasaribu	LK	82	78	80	240	80.00	T
20	Mutiara Yolanda	PR	70	64	69	203	67.67	TT
21	Natali Ananda	PR	77	75	73	225	75.00	T
22	Pani Febrianti	PR	62	70	65	197	65.67	TT
23	Pangki Gali	LK	66	64	63	193	64.33	TT
24	Rahvika Wulandari	PR	70	70	64	204	68.00	TT

25	Rika Riani	PR	65	65	67	197	65.67	TT
26	Roki Efrananta	LK	80	81	83	244	81.33	T
27	Selviana	PR	60	64	55	179	59.67	TT
28	Siti Nur Halizah	PR	68	71	70	209	69.67	TT
29	Sonia Sasa padia	PR	78	73	74	225	75.00	T
30	Imanta sitepu	LK	85	85	88	258	86.00	T
							Jumlah	2086.36
							Rata-rata	69.54

PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil tes pada siklus I diketahui bahwa dari 30 siswa kelas XI SMA YAPIM BIRU-BIRU terdapat 16 orang siswa yang mencapai tingkat ketuntasan dan 14 siswa yang tidak mencapai tingkat ketuntasan- Maka siswa akan dikelompokkan menjadi 2 kelompok yakni kelompok-I adalah siswa yang lulus KKM dan kelompok-II adalah siswa yang tidak lulus KKM.

Tabel 2 Hasil Penilaian Passing Atas

No	Nama	JK	Aspek Yang Dinilai			Jumlah	Nilai Akhir	Keterangan
			Posisi Awal	Pelaksanaan	Gerakan Akhir			
1	Ana Tesia Sitepu	PR	75	75	75	225	75.00	T
2	Aris Munandar	LK	75	77	77	229	76.33	T
3	Ardi Syahputra	LK	73	77	78	228	76.00	T
4	Brata Yuda Ginting	LK	80	75	77	229	76.33	T
5	Dira Annalia	PR	77	73	78	228	76.00	T
6	Elsa Miranti	PR	75	70	80	255	75.00	T
7	Erwin Syahputra	LK	82	78	75	230	76.67	T
8	Ika Diorima Tamba	PR	78	77	75	225	75.00	T
9	Ika Nuraini	PR	76	77	80	255	75.00	T
10	Inganta Sitepu	PR	79	78	80	237	79.00	T
11	Layasina Natasya	LK	78	77	77	232	77.33	T
12	M. Samsudin Pasaribu	LK	82	78	80	240	80.00	T
13	Natali Ananda	PR	77	75	73	225	75.00	T
14	Roki Efrananta	LK	80	81	83	244	81.33	T
15	Sonia Sasa padia	PR	78	73	73	225	75.00	T
16	Imanta sitepu	LK	85	85	88	258	86.00	T
							Jumlah	1241.66
							Rata-rata	77.60

Dari 16 peserta didik yang lulus KKM, jika dikelompokkan sesuai jenis kelamin, maka terdapat 8 didik putra dan 8 peserta didik putri. Peserta didik yang memperoleh nilai tertinggi adalah imanta Sitepu (nilai 86) dan nilai terendah ada 5 Orang (nilai 75.00). Sementara rata-rata nilai kelompok-I adalah 77.60.

Tabel 3 Passing Atas Bola Voli Pada Seluruh Siswa

No	Nama	JK	Aspek Yang Dinilai			Jumlah	Nilai Akhir	Keterangan
			Posisi Awal	Pelaksanaan	Gerakan Akhir			
1	Ana Tesia Sitepu	PR	75	75	75	225	75.00	T
2	Anjili Sari Hamidah	PR	75	76	77	228	76.00	T
3	Anwar Permadi	LK	75	75	76	226	75.33	T
4	Aris Munandar	LK	75	77	77	229	76.33	T
5	Ardi Syahputra	LK	73	77	78	228	76.00	T
6	Berliana br Ginting	PR	77	74	76	227	75.67	T
7	Brata Yuda Ginting	LK	80	75	75	230	76.67	T
8	Dira Annalia	PR	77	73	75	225	75.00	T
9	Elsa Miranti	PR	75	70	80	255	75.00	T
10	Emita Rajagukguk	PR	74	75	78	227	75.67	T
11	Erwin Syahputra	LK	82	78	80	240	80.00	T
12	Friska Ramadani	PR	77	76	77	230	76.67	T
13	Halimah	PR	77	78	79	234	78.00	T
14	Ika Diorima Tamba	PR	78	77	77	232	77.33	T
15	Ika Nuraini	PR	76	77	77	230	76.67	T
16	Inganta Sitepu	PR	79	78	80	237	79.00	T
17	Jaya Pranata Ginting	LK	77	75	73	225	75.00	T
18	Layasina Natasya	PR	78	77	77	232	77.33	T
19	M. Samsudin Pasaribu	LK	82	78	80	240	80.00	T
20	Mutiara Yolanda	PR	75	75	75	225	75.00	T
21	Natali Ananda	PR	77	75	73	225	75.00	T
22	Pani Febrianti	PR	75	75	75	225	75.00	T
23	Pangki Gali	LK	76	78	76	230	76.67	T
24	Rahvika Wulandari	PR	77	77	74	228	76.00	T
25	Rika Riani	PR	75	75	80	230	76.67	T
26	Roki Efrananta	LK	80	81	83	244	81.33	T
27	Selviana	PR	70	79	76	225	75.00	T
28	Siti Nur Halizah	PR	78	78	77	233	77.67	T
29	Sonia Sasa padia	PR	78	73	74	225	75.00	T
30	Imanta sitepu	LK	85	85	88	258	86.00	T
Jumlah							2086.36	
Rata-rata							69.54	

Dengan demikian, dapat dibuktikan bahwa hasil pendekatan Metode Latihan overhead pada kelas SMA YAPIM Biru-Biru 2017/2018, dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam menguasai passing atas bola voli. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil penelitian ini, di mana hasil tes ulangan passing atas bola voli terdapat 14 dari 30 peserta didik yang tidak lulus KKM. Selanjutnya peserta didik yang tidak lulus KKM diremedial dengan diberikan pendekatan metode latihan Overhead Throw, dan hasilnya ke-14 peserta didik yang remedial dapat mencapai hasil ketercapaian KKM.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto S, dkk. (2015), *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta, Bumi Aksara.
- Husdarta, (2011), *Manajemen Pendidikan Bandung*, Alfabeta.
- Muhajir, 2014, *Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan*. Bandung, Penerbit Erlangga.
- Nana Sudjana, (2010), *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar Bandung*, PT Remaja Rosdakarya.
- Purwanto, (2011), *Evaluasi Hasil Belajar*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar.
- Roi, Eva, (2014), *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan, Jakartapusat Kurikulum Dan Perbukuan*, Balitbang, kemdikbud.
- Sugiyono, (2010), *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D Bandung*, Alfabeta.
- Slameto, (2010), *Belajar Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*, Jakarta, Rineka cipta.
- Witono Hidayat, (2017), *Buku Pintar Bola Voli*, Jakarta, Anugrah.