

UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN PASING ATAS BOLA VOLI MELALUI METODE LATIHAN KELOMPOK PADA SISWA KELAS IX SMP NEGERI 3 KOTA KUPANG

Sepri Yalen Suan ^a, Lukas D. Bili ^c, Firman K. Selan ^c

^aUniversitas Persatuan Guru 1945 NTT, sepryalensuan@gmail.com

^bUniversitas Persatuan Guru 1945 NTT, Lukasbili1973@gmail.com

^cUniversitas Persatuan Guru 1945 NTT, [firman99@gmail.com](mailto:firmanselan99@gmail.com)

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima: 1 Mei 2026

Direvisi: 10 Mei 2026

Disetujui: 21 Mei 2026

Keywords:

Keterampilan Passing Atas, Bola Voli, Latihan Kelompok

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan passing atas bola voli melalui metode latihan kelompok pada siswa kelas IX SMP Negeri 3 Kota Kupang. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya keterampilan passing atas siswa yang terlihat dari hasil observasi awal, di mana sebagian besar siswa masih mengalami kesulitan dalam melakukan teknik passing atas dengan benar. Kesalahan yang sering terjadi meliputi posisi tangan yang kurang tepat, koordinasi gerakan yang belum maksimal, serta kurangnya kekuatan dorongan saat memantulkan bola. Kondisi tersebut mengakibatkan hasil belajar siswa belum mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang telah ditetapkan. Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri atas tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah siswa kelas IX SMP Negeri 3 Kota Kupang. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, tes keterampilan passing atas, dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode latihan kelompok dapat meningkatkan keterampilan passing atas bola voli siswa. Pada siklus I terjadi peningkatan keterampilan siswa dibandingkan dengan kondisi awal, sedangkan pada siklus II peningkatan yang terjadi lebih optimal. Siswa menjadi lebih aktif dalam mengikuti pembelajaran, lebih percaya diri, serta mampu bekerja sama dengan baik dalam kelompok. Sebagian besar siswa telah mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang ditetapkan. Dengan demikian, metode latihan kelompok terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan passing atas bola voli pada siswa kelas IX SMP Negeri 3 Kota Kupang.

ABSTRACT

This study aimed to improve students' overhead passing skills in volleyball through the group training method among ninth-grade students of SMP Negeri 3 Kota Kupang. The background of this study was the low level of students' overhead passing skills, as shown by the initial observation results, where most students still experienced difficulties in performing proper overhead passing techniques. Common errors included incorrect hand positioning, poor movement coordination, and insufficient pushing power when passing the ball. These conditions resulted in students' learning outcomes not meeting the established Minimum Completeness Criteria (KKM).

This study employed Classroom Action Research (CAR) conducted in two cycles. Each cycle consisted of four stages: planning, implementation, observation, and reflection. The subjects of this study were ninth-grade students of SMP Negeri 3 Kota Kupang.

Data collection techniques included observation, overhead passing skill tests, and documentation. Data were analyzed using descriptive quantitative and qualitative analysis.

The results of the study indicated that the implementation of the group training method improved students' overhead passing skills in volleyball. In the first cycle, students' skills showed improvement compared to the initial condition, while in the second cycle the improvement became more significant. Students became more active in the learning process, more confident, and demonstrated better cooperation within their groups. Most students achieved the predetermined Minimum Completeness Criteria (KKM). Therefore, it can be concluded that the group training method was effective in improving volleyball overhead passing skills among ninth-grade students of SMP Negeri 3 Kota Kupang.

Alamat korespondensi:
Jl. Perintis Kemerdekaan III, No 40, Kota Baru, Kupang
E-mail: Jss45@gmail.com

p-ISSN: 2623-1646
e-ISSN: 2986-4038

PENDAHULUAN

Strategi pembelajaran dapat diartikan sebagai perencanaan yang berisi tentang rangkaian kegiatan yang didesain untuk mencapai tujuan tertentu Pendidikan merupakan salah satu upaya memajukan Bangsa dan Negara. Strategi pembelajaran adalah suatu kegiatan pembelajaran yang harus dikerjakan guru dan siswa agar tujuan pembelajaran dapat tercapai secara efektif dan efisien strategi pembelajaran itu adalah suatu set materi dan prosedur pembelajaran yang digunakan secara bersama-sama untuk menimbulkan hasil belajar siswa.

Penggunaan strategi dalam proses belajar mengajar adalah merupakan hal yang sangat penting dalam pencapaian tujuan pembelajaran itu sendiri sesuai dengan harapan dalam hal ini tujuan penggunaan strategi adalah meningkatkan motivasi belajar siswa terutama pada pelajaran sains. Disamping penggunaan strategi, hal yang tidak kalah pentingnya yaitu kejelian seorang guru dalam memilih strategi atau pendekatan yang sesuai dengan karakteristik siswa serta dapat memotivasi siswa untuk belajar dengan baik.

Sehubungan guru harus memiliki strategi untuk dapat menyampaikan materi pendidikan jasmani di sekolah. Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak.

Pada Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 25 ayat 2 dijelaskan “Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan melalui proses pembelajaran yang dilakukan oleh guru/dosen olahraga yang berkualifikasi dan memiliki sertifikat kompetensi serta didukung prasarana dan sarana olahraga yang memadai”.

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan yang diarahkan untuk mendorong, membimbing, mengembangkan, dan membina kemampuan jasmaniah dan rohaniah serta kesehatan siswa dan lingkungan hidupnya agar tumbuh dan berkembang secara harmonis dan optimal sehingga mampu melaksanakan tugas bagi dirinya sendiri dan pembangunan bangsa. Oleh karena itu pendidikan jasmani disekolah mengajarkan berbagai cabang olahraga. Salah satu cabang olahraga yang cukup populer dan disenangi siswa di sekolah adalah bolavoli.

Pada permainan bolavoli diperlukan penguasaan teknik-teknik dasar seperti servis, passing atas dan passing bawah smash dan blocking. Salah satu teknik yang penting untuk dikuasai siswa adalah passing atas bolavoli. Passing atas bolavoli merupakan suatu cara untuk memberikan umpan bola serangan terhadap lawan, dimana bola dilambungkan di atas dekat net sehingga memudahkan smasher untuk melakukan serangan akhir.

Pembelajaran bolavoli di sekolah cukup digemari oleh para siswa, karena saat belajar olahraga ini, siswa diberikan kesempatan oleh guru untuk melakukan praktek permainan bolavoli di lapangan, namun masalahnya siswa belum sepenuhnya memahami dan menguasai teknik dasar dalam bermain bolavoli.

Idealnya permainan bolavoli ini dapat dilakukan dengan baik oleh siswa secara menyeluruh, baik dalam pengetahuan tentang aturan permainan bolavoli maupun dalam mempraktekkan teknik-teknik dasar dalam olahraga bolavoli. Oleh karena itu Untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam memahami dan melaksanakan teknik- teknik dasar bolavoli khususnya pada passing atas, diperlukan suatu metode yang tepat agar siswa dapat dengan cepat menyerap materi dan mempraktekkan secara langsung. Metode-metode yang dapat digunakan dalam active learning seperti metode demonstrasi, metode true or false (benar atau salah), metode listening teams (tim pendengar), metode modeling the way (memberi contoh praktek), metode peer lessons (belajar dari teman) dan Latihan Kelompok.

Salah satu metode yang akan penulis gunakan adalah Latihan Kelompok. Metode latihan Latihan Kelompok adalah salah satu cara guru untuk meningkatkan motivasi siswa dalam belajar atau berolahraga serta mengurangi kebosanan dalam belajar. Karena siswa belajar dengan cara yang berbeda dari yang biasanya dan siswa menjadi lebih aktif dalam proses pembelajaran.

Penerapan Latihan Kelompok ini diharapkan dapat memperbaiki hasil belajar siswa dalam mata pelajaran olahraga khususnya dalam memahami teknik dasar yang ada pada bolavoli. Karena berdasarkan hasil observasi penulis pada siswa kelas IX SMP Negeri 3 Kota Kupang dalam pembelajaran bolavoli dijumpai gejala-gejala sebagai berikut: Masih rendahnya motivasi siswa dalam mengikuti permainan bolavoli, Masih kurangnya pemahaman dan kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar bolavoli khususnya passing atas ini terlihat ketika siswa melakukan passing atas, posisi kaki tidak dibuka selebar bahu dan lutut tidak sedikit direndahkan agar lebih mudah mengoperkan bola menggunakan jari-jari tangan pada saat melakukan passing atas, selain itu ketika siswa melakukan passing atas posisi kaki juga tidak benar dimana seharusnya kedua kaki ditekuk sedikit, Latihan Kelompok yang diberikan belum pernah diterapkan dalam pembelajaran bolavoli. Kemudian saat proses belajar mengajar siswa masih banyak yang belum mencapai nilai KKM yang telah ditetapkan oleh guru yaitu sebesar 70.

Berdasarkan gejala-gejala atau fenomena di atas, diketahui bahwa kemampuan dteknik dasar bolavoli siswa masih tergolong rendah. Oleh sebab itu peneliti tertarik ingin mengadakan suatu kajian kemampuan teknik dasar melalui suatu penelitian dengan judul Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Atas Bolavoli Melalui Metode Latihan Kelompok Pada Siswa Kelas IX SMP Negeri 3 Kota Kupang.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah mempergunakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui upaya meningkatkan *passing* atas bolavoli melalui Latihan Kelompok pada siswa kelas IX SMP Negeri 3 Kota Kupang.

Subjek yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas IX SMP Negeri 3 Kota Kupang sebanyak 25 orang yang terdiri dari 11 orang putera dan 14 orang puteri. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus, daur siklus Penelitian Tindakan Kelas (PTK) menurut Arikunto (2011:16) adalah sebagai berikut:

Selain itu, partisipasi siswa dalam pembelajaran juga masih kurang aktif. Menurut Muhajir, keterampilan dasar dalam permainan bola voli, termasuk passing atas, sangat memerlukan latihan yang terstruktur dan berulang agar siswa mampu menguasai teknik dengan baik.

Setelah diterapkan metode latihan kelompok pada siklus I, mulai terlihat adanya peningkatan keterampilan siswa dalam melakukan passing atas. Siswa menjadi lebih aktif dalam mengikuti pembelajaran karena mereka bekerja sama dalam kelompok. Melalui latihan yang dilakukan secara berulang dan saling membantu antar teman, pemahaman siswa terhadap teknik dasar passing atas mulai meningkat. Hal ini sejalan dengan pendapat Syaiful Bahri Djamarah yang menyatakan bahwa metode pembelajaran kelompok dapat meningkatkan keaktifan dan interaksi siswa dalam proses belajar. Meskipun demikian, masih terdapat beberapa siswa yang belum mencapai hasil yang optimal karena kurangnya kepercayaan diri dan koordinasi gerakan yang belum sepenuhnya baik.

Pada siklus II, peningkatan keterampilan passing atas siswa menjadi lebih signifikan. Siswa terlihat lebih percaya diri, aktif, dan mampu bekerja sama dengan baik dalam kelompok. Teknik passing atas yang dilakukan siswa juga sudah lebih tepat dan terarah. Sebagian besar siswa telah mencapai kriteria ketuntasan yang ditetapkan, sehingga dapat disimpulkan bahwa metode latihan kelompok efektif dalam meningkatkan keterampilan passing atas. Hal ini diperkuat oleh pendapat Sugiyono yang menyatakan bahwa pembelajaran yang melibatkan partisipasi aktif siswa akan memberikan hasil belajar yang lebih optimal dibandingkan pembelajaran yang bersifat pasif.

Sebelum dilakukan tindakan, peneliti melakukan observasi awal untuk mengetahui kemampuan siswa dalam melakukan passing atas. Berdasarkan hasil tes awal, diketahui bahwa sebagian besar siswa masih mengalami kesulitan dalam melakukan teknik passing atas dengan benar. Kesalahan yang sering terjadi antara lain posisi tangan yang kurang tepat, koordinasi gerakan yang belum baik, serta kurangnya kekuatan dorongan saat memantulkan bola.

Nilai rata-rata kelas pada tes awal masih tergolong rendah dan belum mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang ditetapkan, yaitu 75. Hal ini menunjukkan bahwa keterampilan passing atas siswa masih perlu ditingkatkan.

Hasil Penelitian Siklus I

Perencanaan. Pada tahap ini, peneliti menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dengan menerapkan metode latihan kelompok. Siswa dibagi ke dalam beberapa kelompok kecil untuk melakukan latihan passing atas secara bergantian.

Pelaksanaan. Kegiatan pembelajaran dilakukan dengan memberikan penjelasan dan demonstrasi teknik passing atas yang benar. Selanjutnya siswa melakukan latihan secara kelompok, dimana setiap kelompok saling bekerja sama dalam melakukan passing.

Observasi. Hasil observasi menunjukkan adanya peningkatan keterampilan siswa dibandingkan kondisi awal. Siswa mulai memahami teknik dasar passing atas, meskipun masih terdapat beberapa kesalahan dalam pelaksanaannya.

Hasil Tes Siklus I. Nilai rata-rata siswa mengalami peningkatan dibandingkan tes awal, namun masih terdapat beberapa siswa yang belum mencapai KKM.

Refleksi. Berdasarkan hasil siklus I, ditemukan beberapa kendala seperti kurangnya koordinasi antar siswa dalam kelompok dan masih ada siswa yang belum percaya diri. Oleh karena itu, perlu dilakukan perbaikan pada siklus II dengan memberikan bimbingan lebih intensif.

Hasil Penelitian Siklus II

Perencanaan. Peneliti memperbaiki strategi pembelajaran dengan memberikan latihan yang lebih terstruktur dan meningkatkan peran aktif siswa dalam kelompok.

Pelaksanaan. Latihan dilakukan dengan variasi yang lebih menarik, seperti permainan kecil dan kompetisi antar kelompok untuk meningkatkan motivasi siswa.

Observasi. Hasil observasi menunjukkan peningkatan yang signifikan. Siswa lebih aktif, percaya diri, dan mampu bekerja sama dengan baik dalam kelompok.

Hasil Tes Siklus II. Nilai rata-rata siswa mengalami peningkatan yang signifikan dan sebagian besar siswa telah mencapai KKM.

Refleksi. Metode latihan kelompok terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan passing atas siswa. Oleh karena itu, penelitian dihentikan pada siklus II karena tujuan penelitian telah tercapai.

Pembahasan

Hasil penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana metode latihan kelompok dapat meningkatkan keterampilan passing atas pada siswa kelas IX SMP Negeri 3 Kota Kupang. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terlihat adanya peningkatan keterampilan siswa dari pra siklus hingga siklus II. Peningkatan ini menunjukkan bahwa metode latihan kelompok memberikan dampak positif terhadap proses pembelajaran dan hasil belajar siswa dalam permainan bola voli.

Pada kondisi awal (pra siklus), keterampilan passing atas siswa masih tergolong rendah. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pemahaman siswa terhadap teknik dasar serta minimnya latihan yang terarah. Selain itu, metode pembelajaran yang digunakan sebelumnya cenderung kurang melibatkan siswa secara aktif. Menurut Muhajir, penguasaan teknik dasar dalam olahraga memerlukan latihan yang sistematis dan berulang agar siswa dapat mengembangkan keterampilan secara optimal.

Setelah diterapkan metode latihan kelompok pada siklus I, terjadi peningkatan keterampilan passing atas siswa meskipun belum maksimal. Siswa mulai menunjukkan keaktifan dalam mengikuti pembelajaran dan lebih berani mencoba melakukan gerakan passing atas. Interaksi antar siswa dalam kelompok juga membantu mereka dalam memahami teknik yang benar. Hal ini sejalan dengan pendapat Syaiful Bahri Djamarah yang menyatakan bahwa pembelajaran kelompok dapat meningkatkan motivasi dan partisipasi siswa dalam proses belajar.

Namun demikian, pada siklus I masih ditemukan beberapa kendala, seperti kurangnya koordinasi gerakan dan kepercayaan diri siswa. Beberapa siswa masih ragu dalam melakukan passing atas, sehingga hasil yang dicapai belum sesuai dengan harapan. Oleh karena itu, diperlukan perbaikan pada siklus II dengan memberikan bimbingan yang lebih intensif serta variasi latihan yang lebih menarik agar siswa lebih termotivasi.

Pada siklus II, peningkatan keterampilan siswa terlihat lebih signifikan. Siswa menjadi lebih aktif, percaya diri, dan mampu bekerja sama dengan baik dalam kelompok. Latihan yang dilakukan secara berulang serta adanya dukungan dari teman sekelompok membuat siswa lebih mudah memahami dan menguasai teknik passing atas. Kondisi ini menunjukkan bahwa metode latihan kelompok dapat menciptakan suasana belajar yang lebih efektif dan menyenangkan. Peningkatan hasil belajar siswa pada siklus II juga menunjukkan bahwa metode latihan kelompok mampu meningkatkan keterampilan motorik siswa. Latihan yang dilakukan secara terus-menerus membantu siswa dalam mengembangkan koordinasi gerakan, ketepatan, dan kekuatan dalam melakukan passing atas. Hal ini sesuai dengan teori belajar motorik yang menekankan

pentingnya latihan berulang dalam meningkatkan keterampilan gerak.

Selain itu, keberhasilan metode latihan kelompok juga dipengaruhi oleh adanya interaksi sosial antar siswa. Dalam kelompok, siswa saling membantu, memberi umpan balik, dan memperbaiki kesalahan satu sama lain. Hal ini mempercepat proses pembelajaran dan meningkatkan pemahaman siswa terhadap teknik passing atas. Menurut Sugiyono, pembelajaran yang melibatkan keaktifan siswa akan menghasilkan pemahaman yang lebih baik dibandingkan pembelajaran yang bersifat pasif.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa metode latihan kelompok efektif dalam meningkatkan keterampilan passing atas pada siswa kelas IX SMP Negeri 3 Kota Kupang. Peningkatan yang terjadi dari pra siklus hingga siklus II menunjukkan bahwa penggunaan metode yang tepat dalam pembelajaran dapat memberikan hasil yang optimal. Oleh karena itu, metode latihan kelompok dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar bola voli.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan pada siswa kelas IX SMP Negeri 3 Kota Kupang, dapat disimpulkan bahwa keterampilan passing atas dalam permainan bola voli pada awalnya masih tergolong rendah. Hal ini terlihat dari banyaknya siswa yang belum mampu melakukan teknik passing atas dengan benar, baik dari segi posisi tangan, koordinasi gerakan, maupun ketepatan dalam mengarahkan bola. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa diperlukan metode pembelajaran yang tepat untuk meningkatkan keterampilan siswa. Setelah diterapkan metode latihan kelompok pada siklus I, terjadi peningkatan keterampilan passing atas siswa, meskipun belum mencapai hasil yang maksimal.

Saran

Bagi siswa: diharapkan untuk lebih aktif dalam mengikuti kegiatan pembelajaran serta terus berlatih, baik di sekolah maupun di luar sekolah. Kerja sama dalam kelompok perlu ditingkatkan agar proses belajar menjadi lebih efektif. Selain itu, siswa juga perlu memiliki rasa percaya diri dalam mencoba setiap gerakan sehingga keterampilan passing atas dapat berkembang dengan baik. Bagi pihak sekolah: diharapkan dapat mendukung proses pembelajaran pendidikan jasmani dengan menyediakan sarana dan prasarana yang memadai, seperti bola voli dan lapangan yang layak. Dukungan ini sangat penting untuk menunjang keberhasilan proses pembelajaran dan meningkatkan keterampilan siswa secara optimal,

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Muhammad dan Lubis, Ade Evriansyah. 2017. Peningkatan Hasil Belajar Passing Atas Pada Permainan Bola Voli Melalui Variasi Pembelajaran Siswa SMP Negeri 1 Aek Songsongan Asahan Tahun Ajaran 2016/2017. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Vol. 13, No. 2, Hal. 58-64.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik* Jakarta: Rineka cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2011. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Anas. 2004. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Barbara, L. Vierra. 2004. *Bolavoli Tingkat Pemula*. Newark: University Of Delaware.

- Beutelstahl, Dieter. 2013. *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung. Pioner Jaya.
- Husdarta, JS. 2014. *Belajar dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Irawadi, Hendri. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.UNP.
- KTSP. 2007. *Panduan Lengkap KTSP*. Yogyakarta: Pustaka Yudhistira
- Lavin, R. E. 2015. *Cooperative Learning: Theory, Research, and Practice*. Boston: Allyn and Bacon.
- Mukholid, Agus. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Surakarta: Yulistira.
- Muhajir. 2017. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas IX*. Jakarta: Erlangga.
- Novi, Lestari. 2008. *Melatih Bolavoli Remaja*. Yogyakarta: PT Citra Aji Parama. Sudijono,
- Suparno. 2008. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SMA Kelas X*. Jakarta: Bumi Aksara
- Syarifuddin, Aip. 2003. *Panduan Olahraga Bolavoli*. Jakarta: Grasindo
- Theo Kleinmann & Dieter Kruber.1990. *Bola Volley Pembinaan Teknik Taktik dan Kondisi*. Jakarta: Gramedia.