

Metode Pembelajaran *Part Practice* Dan *Whole Practice* Terhadap Pasing Bawah Bola Voli

Erwin Hidayat ¹, dan Setiawan ²

email: dayaterwin19@gmail.com setiyawan@upgris.ac.id

Universitas PGRI Semarang

Abstract

This research was motivated by students having difficulty in doing the underpass, because students did not understand how to do it, how to hit the ball and swing, and the position of the feet and hands when doing the underpass, that was what underlies the researchers made observations so that the results showed that the bottom pass had a level of difficulty. high and diverse for students of class X MA Al-Wathoniyyah. The method used in this research is quantitative with the type of quasi-experimental research. The sample for this study consisted of XA and XB MA Al-Wathoniyyah students using a purposive sampling technique. The data analysis applied was a sample t-test with a significance level of 5%. Research results from 25 students X.A (part practice) and 25 students in class X.B (whole practice) found that there was an increase in lower pass learning outcomes using the application of part practice and whole practice learning models. Part practice class increase of 19%. The whole practice class increase is 17%. This study concludes that there is an effect of using part-practice and whole-practice learning methods, this is due to an increase in student learning outcomes. However, through independent testing of the sample t-test, it was stated that the use of part-practice and whole-practice learning methods had the same effect on improving the learning outcomes of lower-pass volleyball students of class X MA Al-Wathoniyyah.

Keywords: Learning, Learning Outcomes, Volleyball

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi siswa kesulitan dalam melakukan pasing bawah, karena siswa tidak memahami bagaimana cara melakukannya, bagaimana perkenaan bola dan ayunan serta posisi kaki dan tangan saat melakukan pasing bawah, hal itulah yang mendasari peneliti melakukan observasi sehingga hasil tersebut menunjukkan bahwa pasing bawah memiliki tingkat kesulitan tinggi dan beragam bagi peserta didik kelas X MA Al-Wathoniyyah. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif dengan jenis penelitian *Quasi Eksperimental*. Sampel untuk penelitian ini terdiri dari siswa XA dan XB MA Al-Wathoniyyah dengan menerapkan *purposive sampling*. Analisis data yang diterapkan yaitu *sample t-test* dengan taraf signifikansi 5%. Hasil Penelitian dari 25 peserta didik X.A (praktek keterampilan) dan 25 siswa kelas X.B (praktek keseluruhan) diketahui terdapat peningkatan hasil belajar pasing bawah menggunakan penerapan model belajar praktek keterampilan dan juga praktek keseluruhan. Kenaikan kelas *part practice* sebesar 19%. Kenaikan praktek keseluruhan sebesar 17%. Simpulan penelitian ini adalah ada dampak penggunaan metode belajar praktek keterampilan dan praktek keseluruhan hal ini dikarenakan adanya kenaikan hasil belajar siswa. Namun melalui pengujian independen sampel t-test menyatakan bahwa penggunaan metode belajar praktek keterampilan dan juga praktek keseluruhan sama-sama berpengaruh memperbaiki nilai pembelajaran pasing bawah bola voli peserta didik kelas X MA Al-Wathoniyyah.

Kata kunci: Pembelajaran, Hasil Belajar, Bola Voli

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani dan Olahraga pada hakekatnya adalah proses pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik (jasmani) dan gerak untuk menghasilkan perubahan menyeluruh pada aspek fisik, mental dan emosional kualitas individu. Penjas meminta anak-anak untuk bertindak sebagai kesatuan yang utuh, makhluk yang utuh, daripada melihat mereka hanya sebagai kualitas fisik dan mental yang terpisah.

Hal ini bermakna bahwa pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dapat mengembangkan keseluruhan aspek pada manusia yang mencakup aspek kognitif (pengetahuan), afektif (sikap), psikomotor (keterampilan).

Menurut Mulyana Ani (2018) Misalnya, dalam UU No. RI, Dokumen No. 20 tentang sistem pendidikan nasional tahun 2003 dengan jelas disebutkan pendidikan merupakan kondisi belajar dan proses belajaran secara sadar dan terencana, agar siswa secara aktif mengembangkan kemampuan individu serta mempunyai kondisi spiritual keagamaan, kontrol diri, kepribadian, dan kebijaksanaan, akhlak mulia, dan keterampilan. Apa yang dia, masyarakat, negara dan negara butuhkan.

Didalam lingkup sekolah permainan olahraga sering digunakan atau sering diajarkan kepada siswa dengan tujuan siswa mengenal olahraga, siswa mampu menjaga kondisi fisik dan kebugaran jasmani mereka adapun berbagai macam permainan olahraga seperti bulutangkis, bola voli, bola basket, sepakbola, atletik, senam dan masih banyak lagi, tujuannya adalah agar anak bergerak aktif serta berkembang baik fikiran, jasmani dan rohaninya sehingga siswa memiliki kemampuan untuk mengikuti proses pembelajaran dengan baik, tak jarang pula siswa mengalami kesulitan saat proses pembelajaran faktornya adalah karena siswa tidak mengerti materi yang disampaikan, siswa kurang menyukai materi yang disampaikan, siswa mengalami penurunan kesehatan, dan masih banyak lagi. Dalam beberapa kasus disekolahan siswa mengalami kesulitan dalam menjalankan permainan olahraga terutama bola voli karena dirasa bola voli merupakan olahraga yang sulit dan membuat tangan mereka terasa sakit, sehingga olahraga ini tidak terlalu digemari oleh sebagian banyak

siswa, padahal ada beberapa teknik untuk mengatasi masalah yang mereka alami dan jika teknik itu dilakukan dengan benar maka hal-hal yang mereka alami saat bermain voli tidak akan mereka rasakan.

Menurut Rahmani (2014) Bola voli adalah olahraga beregu dengan pemain dalam satu *team* yang bermain di lapangan berjumlah enam orang, sedangkan dalam pelaksanaannya di dunia pendidikan bola voli dikategorikan sebagai permainan bola besar dimana dalam hal ini siswa diajarkan bagaimana cara bermain bola voli dengan benar seperti cara melakukan *passing* atas dan *passing* bawah, *smash*, *blocking*, dan *service*.

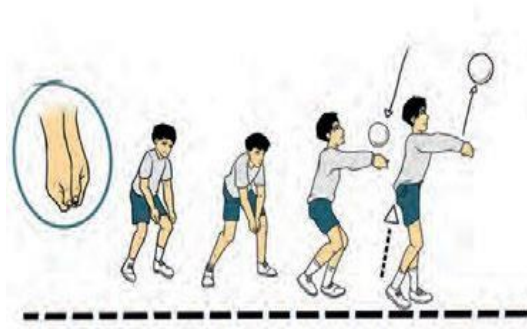
Dalam melakukan *passing* bawah kesulitan yang sering dialami oleh siswa yaitu, karena siswa tidak memahami bagaimana cara melakukannya, bagaimana perkenaan bola dan ayunan serta posisi kaki dan tangan saat melakukan *passing* bawah, kebanyakan siswa beranggapan bahwa *passing* bawah perkenaan bola pada ujung tangan, padahal hal itu salah, hal itulah yang mendasari peneliti melakukan observasi sehingga hasil tersebut menunjukkan bahwa *passing* bawah memiliki tingkat kesulitan sangat tinggi dan beragam bagi peserta didik kelas X MA Al-Wathoniyyah.

Menurut Fathurrohman (2017) Pembelajaran merupakan langkah dimana siswa berinteraksi bersama guru dan media pembelajaran didalam lingkup sekolah. Pembelajaran adalah proses dimana pendidik membantu peserta didik mendapat ilmu, memperoleh keterampilan, watak, dan membentuk sikap serta keyakinan. Yang artinya belajar merupakan kegiatan dalam membantu siswa menjadi lebih baik.

Menurut Rachmawati, dkk. Dalam jurnal I Gusti Komang Sabda Adi Antara, dkk (2017:2). Belajar adalah “proses dimana individu memperoleh perubahan baru dalam tingkah lakunya . Hasil belajar adalah indikator capaian proses belajar yang dilakukan. Secara umum, hasil belajar tercermin dalam beberapa aspek, yaitu aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Secara umum, siswa dikategorikan berhasil mencapai tujuan belajar apabila terdapat perubahan pada aspek pengetahuan, sikap dan keterampilan menjadi lebih baik dari sebelumnya. Hadi (2017).

Metode pembelajaran menurut Nana Sudjana (2013) mengemukakan, bahwa metode mengajar adalah cara guru membangun komunikasi kepada peserta didik di kelas, untuk itu seorang pendidik harus memilih atau menentukan model yang tepat dan efektif untuk belajar. praktek keterampilan menjadi alternatif menyampaikan materi dengan cara mengkategorikan beberapa keterampilan menjadi beberapa bagian. Kondisi eksternal mencakup faktor-faktor yang terdapat diluar individu yang memberikan pengaruh langsung atau tak langsung terhadap penampilan gerak seseorang Putro (2015). Metode pembelajaran juga praktek keseluruhan adalah cara mengajar yang dilakukan dengan menampilkan keterampilan secara utuh. Mahendra (2012).

Olahraga yang memiliki cukup banyak peminat salah satunya adalah bola voli di Indonesia khususnya. Permainan ini diciptakan oleh William G.Morgan pada 1895 dikota Holyoke, Amerika Serikat. Awalnya permainan ini bernama mintonette, kemudian diubah menjadi *volley ball*. (Irwansyah, 2016). Ide dasar permainan bola voli adalah mengoper bola melewati net ke dalam daerah pertahanan lawan dan berusaha membuat point dengan cara memindahkan bola ke dalam daerah pertahanan lawan. permainan dimulai dengan servis. Permainan bola voli memiliki beberapa teknik passing yang umum digunakan yaitu passing atas dan passing bawah dalam permainan passing atas sering digunakan untuk memberikan umpan kepada toser agar dapat di pukul ke pertahanan lawan oleh *smasher* sedangkan passing bawah lebih sering digunakan untuk mengantisipasi bola hasil *service* lawan.



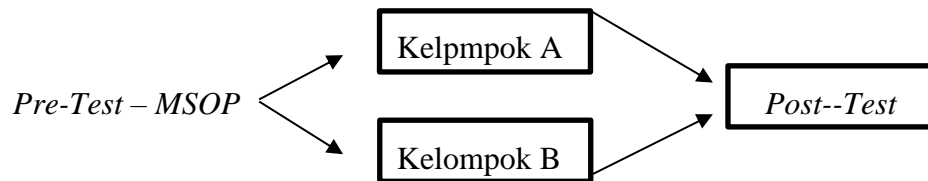
Gambar 1. Sikap Saat Perkenaan Passing Bawah

Sumber : Faruq (2009)

Menurut Irwansyah (2016) pasing bawah adalah mengoper bola atau menerima dengan dua tangan secara bersamaan. Pasing bawah umumnya digunakan saat pemain menerima serangan dari lawan agar dapat menerima pukulan smash yang terlewat dari *blocking* dan juga digunakan untuk mengirim atau mengoper bola kepada teman saat akan melakukan serangan.

METODE PENELITIAN

Peneliti menggunakan desain penelitian *true eksperimental* “*Two Groups Pretest-Posttest Design*”. menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre –test post-test* sambil membandingkan kondisi sebelum dan sesudah *treatment*,



Sumber: Sugiyono (2014)

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penggunaan metode belajar praktek keterampilan dan praktek keseluruhan terhadap hasil belajar pasing bawah. bola voli siswa MA Al-Wathoniyyah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Temuan hasil mengenai penggunaan metode praktek keterampilan dan praktek keseluruhan terhadap capaian pembelajaran peserta didik MA Al-Wathoniyyah bertujuan agar penggunaan metode belajar dengan benar yaitu agar siswa memahami materi yang disampaikan dan meraih nilai yang baik. Hasil pengujian ini menunjukkan gambaran sebagai berikut:

Metode Pembelajaran praktek keterampilan dari penelitian yang sudah dilakukan di dapatkan hasil pretest dan posttest diperoleh hasil belajar siswa meliputi nilai Afekti, Kognitif dan

Psikomotor dengan nilai minimal sebesar 55 dan nilai maksimal 78, rata-rata (*mean*) 66,72 sedangkan dengan simpang baku (*std. Deviation*) 6,779, dan untuk *posttest* diperoleh hasil belajar siswa meliputi nilai Afekti, Kognitif dan Psikomotor dengan nilai minimal sebesar 64 dan nilai maksimal 97, rata-rata (*mean*) 78,64 dengan nilai simpang baku (*std. Deviation*) 9,814

Metode Pembelajaran praktek keseluruhan dari penelitian yang sudah dilakukan di dapatkan hasil *pretest* diperoleh hasil belajar siswa meliputi nilai Afekti, Kognitif dan Psikomotor dengan nilai min. 48 dan nilai maks. 89, rata-rata (*mean*) 9,929 dengan nilai simpang baku (*std. Deviation*) = 9,929, dan untuk *posttest* diperoleh hasil belajar siswa meliputi nilai Afekti, Kognitif dan Psikomotor dengan nilai min. 64 dan nilai maks. 97, rata-rata (*mean*) 77,68 dengan nilai simpang baku (*std. Deviation*) = 9,003

Uji independen sampel t-test diterapkan guna mengetahui adakah selisih rata-rata antara dua sampel yang tidak berpasangan. Dari hasil pengujian *independen sampel t-test* diperoleh hasil Sig.(2-tailed) $0,720 > 0,05$, diartikan tidak terdapat perbedaan rata-rata hasil belajar siswa yang menggunakan metode praktek keterampilan dan praktek keseluruhan terhadap capaian pembelajaran pasing bawah bola voli kelas X di MA Al-Wathoniyyah.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan menurut hasil melalui uji *paired sampel t-test* menunjukkan bahwa penggunaan metode praktek keterampilan dan juga praktek keseluruhan memiliki hasil Sig.(2-tailed) $0,000 < 0,05$ sehingga dimaknai penggunaan metode praktek keterampilan dan juga praktek keseluruhan bisa memperbaiki capaian pembelajaran pasing bawah bola voli peserta didik kelas X MA Al- Wathoniyyah atau dengan katalain penggunaan metode ini berpengaruh. Namun penggunaan metode ini tidak berpengaruh secara sig. terhadap capaian pembelajaran yang artinya penggunaan metode tersebut bisa meningkatkan capaian pembelajaran pasing bawah.

Dengan mengacu pada hasil penelitian dan keterbatasan penelitian, peneliti menyarankan untuk guru PJOK, kegiatan pembelajaran bola voli lebih tepat dalam menggunakan metode yang cocok untuk siswa dan kondisi sekolah, bagi penulis sebagai bahan acuan mengajar agar lebih banyak menerapkan beberapa metode belajar disesuaikan dengan kondisi yang ada. Mencari

banyak referensi dan pengalaman terkait model pembelajaran agar siswanya tidak takut saat mengikuti pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Anandita. (2010). *Mengenal Olahraga Voli*. Bogor: Quadra.
- Darmawan, D. (2013) *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya
- Darmawan, D. (2019). Hakikat Prestasi Belajar. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Faturrohman, M. (2017). *Model-Model Pembelajaran Inovatif Alternatif Desain Pembelajaran yang Menyenangkan*. Ar-Ruzz Media, Jogjakarta.
- Faruq. (2009). *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Bola Voli*.
- Galang, Baqiyudin. (2013). “Perbandingan Metode Pembelajaran Whole Practice dan Part Practice Terhadap Hasil Belajar Dribbling Bola Basket.”
- Hadi, S. (2017, May). Efektivitas Penggunaan Video Sebagai Media Pembelajaran Untuk Siswa Sekolah Dasar. In *Seminar Nasional Teknologi Pembelajaran Dan Pendidikan Dasar 2017* (pp. 96-102).
- Herman, Rianto. (2015). “Perbandingan Metode Pembelajaran Part Practice dan Whole Practice Terhadap Hasil Belajar Servis Bawah Bola Voli.”
- Hutabarat, D. A., & Nasution, U. (2019). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Dribbling Dengan Menggunakan Problem Based Learning Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Kelas Xi Smk Swasta Jambi Medan Tahun Ajaran 2018/2019. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol. 18 (2)*, 18(2), 105–111.
- Irwansyah, Nenggala K.A. (2016). *PJOK untuk SMA/MA/SMK/MAK kelas X*. Bandung: Gafindo Media Pratama
- Mulyana, A. (2018) *Umdamg-Undang (UU) no.20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan*.
- Nurman Ramadhan. (2016). “Pengaruh Metode Whole Practice Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Gerak Pada Aspek Ketepatan Servis Bawah Dalam Pembelajaran Bola Voli.”
- Nuril Ahmadi. (2007). *Definisi Tentang Permainan Bola Voli*. Solo: Era Pustaka Utama.
- Putro. (2015). *Evaluasi Program Pembelajaran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rahmani, M. (2014). *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta Timur: Dunia Cerdas
- Sabila, Ayu Wulandari. (2015). “Perbandingan Metode Pembelajaran Whole Pracice dan Part Practice Terhadap Hasil Belajar Dribble Bola Basket.”
- Setyawan, H., & Dimiyati, D. (2015). Model permainan aktivitas luar kelas untuk mengembangkan ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik siswa SMA. *Jurnal Keolahragaan*, 3(2), 164-177.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta