



Pembelajaran teknik passing bawah bola voli melalui pendekatan gaya mengajar komando

Edi Kusnadi¹, Ruslan Abdul Gani²

Pendidikan Jasmani SMA Negeri 3 Karawang, Indonesia¹
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Singaperbangsa
Karawang, Indonesia²

Email: edikusnadi026@gmail.com¹, ruslan.abdulgani@staff.unsika.ac.id²

Abstrak

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui kemampuan teknik passing bawah dengan menggunakan gaya mengajar komando, metode yang digunakan adalah dengan menggunakan penelitian tindakan kelas (PTK), ada beberapa tahapan yang dilakukan dari mulai tahapan (1) perencanaan/*planning*, (2) tindakan/*acting*, (3) pengamatan/*observing*, (4) refleksi/*reflecting*), sampel penelitian dengan jumlah sampel 38 siswa, teknik analisis data dengan menggunakan prosentase peningkatan dari tiap siklusnya. Hasil dari penelitian ini dari data siklus I siswa yang termasuk pada kategori kurang yang berada pada kisaran skor 16 s.d 23 sebanyak 15 orang atau 39,47%, siswa yang termasuk pada kategori cukup yang berada pada kisaran skor 24 s.d 31 sebanyak 6 orang atau 15,79%, siswa yang termasuk pada kategori baik yang berada pada kisaran skor 32 s.d 39 sebanyak 11 orang atau 28,95%, siswa yang termasuk pada kategori baik sekali yang berada pada kisaran skor 40 s.d 48 sebanyak 6 orang atau 15,79%, dari data diatas perlu adanya tindakan siklus II untuk memenuhi standar kelulusan 80%, data siklus II siswa yang termasuk pada kategori kurang yang berada pada kisaran skor 16 s.d 23 sebanyak 2 orang atau 5,26%, siswa yang termasuk pada kategori cukup yang berada pada kisaran skor 24 s.d 31 sebanyak 3 orang atau 7,89%, siswa yang termasuk pada kategori baik yang berada pada kisaran skor 32 s.d 39 sebanyak 22 orang atau 57,89%, siswa yang termasuk pada kategori baik sekali yang berada pada kisaran skor 40 s.d 48 sebanyak 11 orang atau 28,96%. Data siklus II menunjukkan adanya peningkatan dan sudah memenuhi 80% dari target yang telah ditetapkan dan penelitian untuk siklus berikutnya tidak diperlukan. Kesimpulan dari penelitian ini bahwa gaya mengajar komando dapat meningkatkan kemampuan pembelajaran passing bawah dalam permainan bola voli.

Kata Kunci : Bola Voli; Passing Bawah; Gaya mengajar komando

Abstract

This research was conducted with the aim to find out the ability of the under passing technique using the command teaching style approach, the method used was to use classroom action research, there were several stages which were carried out starting from the stages (1) planning / planning, (2) action / acting, (3) observation / observing, (4) reflection / reflecting), research samples with a sample of 38 students, data analysis techniques using the percentage increase in each cycle. The results of this study from the data cycle I students

included in the category of less that are in the range of scores 16 to 23 as many as 15 people or 39.47%, students included in the sufficient category who are in the range of scores 24 to 31 as many as 6 people or 15, 79%, students included in the good category which was in the range of scores 32 to 39 were 11 people or 28.95%, students who were included in the excellent category who were in the range of scores 40 to 48 were 6 people or 15.79% , from the data above, it is necessary to have cycle II action to meet 80% graduation standards, cycle II data of students who fall into the category of less in the range of scores 16 to 23 as many as 2 people or 5.26%, students who fall into the category of enough who are in in the range of scores of 24 s, d 31 as many as 3 people or 7.89%, students included in both categories that were in the range of scores 32 to 39 as many as 22 people or 57.89%, students who were included in the excellent category were and a score of 40 to 48 as many as 11 people or 28.96%. Cycle II data shows an increase and has met 80% of the targets set and research for the next cycle is not needed. the conclusion of this study is that the command teaching style can improve the ability to learn under passing in volleyball games.

Keywords: Volleyball; under passing; Command teaching style

How To Cite : Kusnaldi, E & Gani, R. A. (2020). Pembelajaran teknik passing bawah bola voli melalui pendekatan gaya mengajar komando. *JPOS (Journal Power Of Sports)*, 3 (2), 1-10.

PENDAHULUAN

Proses pembelajaran dalam pendidikan jasmani memiliki keunikan tersendiri karena dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani seorang guru harus mampu melihat secara komprehensif kemampuan dari tiap individu supaya pembelajaran yang kita sampaikan dimengerti dan dipahami oleh siswa. Menurut (Rosdiani, 2012) pembelajaran pada dasarnya adalah adanya proses komunikasi dua arah antara siswa dengan guru baik secara langsung maupun tidak langsung. Bahwa kontribusi guru pada proses pembelajaran ialah mendisain aktivitas pembelajaran yang lebih efektif dan membantu siswa dalam pencapaian tujuannya (Dimiyati, 2006). Proses pembelajaran pendidikan jasmani disekolah menekankan pada kemampuan siswa untuk dapat melakukan aktifitas gerak jasmani secara sistematis dan terprogram supaya tingkat kebugaran siswa meningkat, sesuai dengan pendapat (Samsudin, 2008) bahwa pendidikan jasmani merupakan proses interaksi antara guru dan melalui kegiatan fisik yang disusun agar dapat meningkatkan tingkat

kebugaran jasmani, kemampuan gerak motoriknya, pengetahuan dapat meningkatkan kebiasaan hidup sehat dan aktif dan dapat menerapkan sikap sportif serta mampu menstabilkan tingkat emosionalnya. Manusia memiliki keinginan dan usaha yang dilakukan agar memperoleh hasil yang maksimal dalam peningkatan keterampilan geraknya (Winarno, Nuh, 2019). Pendidikan jasmani dapat diartikan sebagai tahapan pembelajaran melalui aktifitas gerak jasmani (Chan & Indrayeni, 2018). Proses pembelajaran jasmani akan berlangsung dengan lancar dan tercapai apabila elemen-elemen dari mulai guru, siswa, kurikulum, sarana prasarana, tujuan, metode lingkungan sekolah dan sekitarnya dan proses penilaian pada siswa berjalan dan bersinergi dengan baik (Suryobroto, 2004). Dengan proses pembelajaran pendidikan jasmani yang terarah dengan baik, siswa akan dapat meningkatkan keterampilan geraknya, mengisi waktu senggangnya dengan baik, selalu aktif terlibat dalam kegiatan yang positif, pola hidup sehat yang baik, aktifitas sosial dan berdampak pada tingkat derajat fisik dan mental siswa

(Kustiawan, Utomo, Prayoga, & Wahyudi, 2019).

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang berhasil populer, penuh persaingan dan sekaligus menyenangkan. Permainan bola voli pun banyak di gemari, baik di kalangan masyarakat kota maupun masyarakat desa. Pada saat ini bola voli merupakan gabungan dari elemen-elemen penting yang saling tumpang tindih, tapi interaksi dari gabungan tersebut menghasilkan permainan yang menarik dan unik, karena sifatnya yang rekreatif dan kompetitif. Menurut (Yudiana & Subroto, 2010) mengemukakan bahwa Permainan bola voli pada awal ide dasarnya adalah permainan memantul-mantulkan bola (*to volley*) oleh tangan atau lengan dari dua regu yang bermain di atas lapangan yang mempunyai ukuran-ukuran tertentu. Sejalan dengan perkembangan dan kebutuhan manusia yang semakin meningkat dalam kehidupannya maka kebutuhan olahraga semakin digemari dan menjadi penyeimbang gaya hidup dari masyarakat itu sendiri, baik dilingkungan masyarakat itu maupun dalam lembaga pendidikan. Dalam hal ini yang menjadi sarana penting dalam penyelenggara olahraga adalah sekolah, Sekolah merupakan lembaga pendidikan formal dalam masyarakat yang akan mengantarkan ke arah kehidupan yang lebih baik sesuai dengan yang dicita-citakan (Fetrianto, 2017). Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal memiliki kedudukan yang penting dalam upaya pembinaan dan peningkatan kualitas hidup siswa itu sendiri, karena disekolah terjadi proses belajar yang sifatnya teoritis dan praktikum yang disesuaikan dengan tujuan yang hendak di capai, karena olahraga yang di sekolah dimanfaatkan oleh siswa sebagai wahana rekreasi, kesehatan dan prestasi.

Pada umumnya mereka bermain bola voli didampingi oleh guru atau pelatih yang serius membimbing kegiatan olahraga ini, dalam bentuk proses belajar

mengajar dan berlatih. Hal ini sesuai dengan tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan yaitu meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional dan sosial yang selaras dalam upaya membentuk dan mengembangkan kemampuan gerak dasar, menanamkan nilai, sikap dan membiasakan hidup sehat pada anak didik. Dewasa ini dalam melakukan pembelajaran bola voli, tentunya harus diperhatikan masalah penguasaan teknik gerakan yang benar. Hal itu perlu diperhatikan karena dengan mempelajari gerakan yang benar maka teknik yang terbentuk akan benar pula dan yang dihasilkan dari gerakan teknik yang benar pada saat melakukan suatu pukulan atau gerakan maka akan lebih efektif dan efisien dalam melakukan pukulan-pukulan atau sentuhan terhadap bola yang di arahkan. Hal ini sesuai dengan pendapat (H. Harsono, 2015), sebagai berikut: "Kesempurnaan teknik-teknik dasar dari setiap gerakan adalah penting oleh karena akan menentukan gerakan keseluruhan". Latihan teknik adalah latihan yang khusus dimaksudkan untuk membentuk dan mengembangkan kebiasaan-kebiasaan motorik dan neuromuskular (Hidayat, 2010.)

Penguasaan teknik dalam permainan bola voli dipengaruhi oleh beberapa faktor, misalnya keseriusan dalam belajar, kemampuan fisik, maupun faktor guru atau pelatih yang memberikan materi pada saat dikelas dan di lapangan. Sementara itu (Beutelstahl, 2005) menyatakan bahwa bola voli mempunyai bentuk-bentuk teknik dasar ialah 1) *Sevis*, 2) *The Dig*, 3) *Volley* atau *set*, 4) *Spike* atau *smash*, 5) *Block* atau pertahanan. Dalam menyampaikan materi tentunya gaya mengajar guru akan berbeda-beda disesuaikan dengan materi yang akan disampaikan, bahwa gaya mengajar merupakan suatu cara untuk mensiasati sistem pengajaran, sehingga tujuan proses belajar mengajar dapat tercapai dengan efektif dan efisien, permasalahan terkait dengan metode pembelajaran yang selalu ditemukan oleh

guru pada saat proses pembelajaran (Mosston, Ashworth, 2002). Penggunaan metode yang sesuai dengan materi pembelajaran akan lebih optimal dalam proses pembelajaran penjas di sekolah (Utami, 2016). Oleh sebab itu dalam mengajar permainan bola voli khususnya passing bawah, Elemen dasar bagi pelaksanaan passing bawah yang baik, menurut (Barbara & Bonnie, 1996) mengemukakan bahwa gerakan passing bawah terdiri dari indikator diantaranya 1) Gerakan mengambil bola, 2) Mengatur posisi untuk menerima 3) Memukul/memantulkan bola, 4) Mengarahkan bola kearah sasaran. Passing merupakan usaha seorang pemain dengan melakukan teknik mengayunkan tangan dengan tujuan mengumpan bola yang sedang dimainkan kepada rekannya dalam permainan bola voli yang dimainkan dilapangan timnya sendiri (Ahmadi, 2007)

Agar Proses pembelajaran passing bawah dapat dipelajari dengan baik maka perlu dicarikan solusi yang tepat hingga siswa dalam mempelajarinya dan cepat dalam menguasai materi yang diberikan oleh seorang guru. Kenyataan selama ini menunjukkan bahwa dalam memberikan suatu proses pembelajaran di sekolah guru mendemonstrasikan inti materi yang akan diberikan dan dilakukan oleh siswa tanpa adanya evaluasi dari guru tentang kesulitan atau masalah-masalah yang dilakukan oleh siswanya saat melaksanakan proses pembelajaran dikelas. Untuk itu penelitian ini mengangkat judul tentang: "Pembelajaran Teknik Passing Bawah Bola Voli Melalui Pendekatan Gaya Mengajar Komando Pada Siswa Kelas X di SMAN 3 Karawang".

Tujuan Penelitian ini ialah untuk mengetahui peningkatan teknik passing bawah bola voli dengan penerapan gaya mengajar komando pada siswa SMA 3 karawang.

METODE PENELITIAN (15%)

Metode Penelitian yang dilakukan adalah dengan menggunakan metode penelitian

tindakan kelas (PTK) dengan desain penelitian dari (Kemmis, McTaggart, & Nixon, 2013) yang berupa satu siklus atau putaran kegiatan yang meliputi tahap-tahap rancangan pada setiap putarannya yaitu: (1) Perencanaan / *Planning*, (2) Tindakan/ *Acting*, (3) Pengamatan/ *Observing*, (4) Refleksi/ *Reflecting*, dan akan diadakan revisi perencanaan pada siklus ulang jika masih diperlukan. Data yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah data-data yang dapat menggambarkan peningkatan hasil belajar siswa kelas X di SMAN 3 Karawang dalam pembelajaran passing bawah permainan bola voli dengan subjek penelitian sebanyak 38 siswa. Analisis data menggunakan analisis data refleksi dalam setiap siklusnya berdasarkan hasil observasi yang terekam dalam catatan lapangan, dokumentasi dan observasi yang dilakukan kolaborator sebelum dan sesudah dilakukan tindakan berupa proses pembelajaran passing bawah dalam permainan bola voli melalui Gaya Mengajar Komando. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan hasil pencapaian dengan indikator keberhasilan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Tes dan Observasi Siklus I

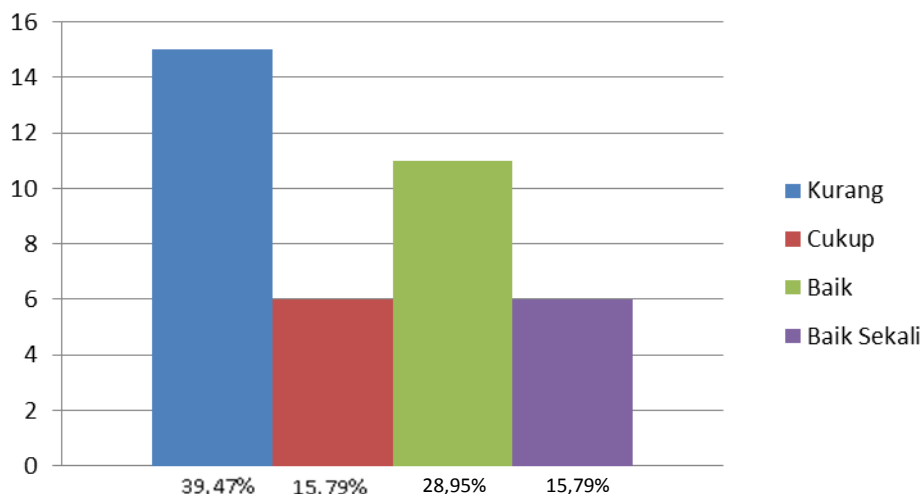
Pada bagian ini akan memaparkan tentang data hasil tes dan hasil pengamatan dengan menggunakan lembar observasi selama kegiatan siklus I yang nantinya akan menjadi dasar perencanaan untuk penetapan revisi tindakan yang akan dilakukan pada siklus II

Tabel 1. Hasil Belajar Passing Bawah

No	skor	Nilai tengah	F	Fr (%)	Kategori
1	16 - 23	19,5	15	39,47%	Kurang
2	24 - 31	27,5	6	15,79%	Cukup
3	32 - 39	35,5	11	28,95%	Baik
4	40 - 48	43,5	6	15,79%	Baik sekali
Jumlah			38	100%	

Dari tabel 1 diatas maka dapat dijelaskan siswa yang termasuk pada kategori kurang yang berada pada kisaran skor 16 s.d 23 sebanyak 15 orang atau 39,47%, siswa yang termasuk pada kategori cukup yang berada pada kisaran skor 24 s.d 31 sebanyak 6 orang atau

15,79%, siswa yang termasuk pada kategori baik yang berada pada kisaran skor 32 s.d 39 sebanyak 11 orang atau 28,95%, siswa yang termasuk pada kategori baik sekali yang berada pada kisaran skor 40 s.d 48 sebanyak 6 orang atau 15,79%.



Gambar 1. data hasil tes pada siklus I

Data hasil Pengamatan observer siklus I

Pengamatan dilakukan oleh peneliti dan kolaborator yang diantaranya menggunakan *handycham*. Dari pengamatan ini dihasilkan Catatan Lapangan tentang proses belajar mengajar siswa dalam mempelajari teknik passing bawah dalam permainan bola voli.

Refleksi Tindakan

Dari hasil pelaksanaan kegiatan belajar mengajar passing bawah dengan menggunakan gaya mengajar komando pada siklus I ini kemudian dilaksanakan tes

melakukan passing bawah kepada seluruh subyek penelitian dan dari hasil tes ini maka diperoleh data yang kemudian dari hasil penghitungan data tersebut oleh guru pelaksana, peneliti dan observer didiskusikan dan direfleksikan guna membahas permasalahan yang berhubungan dengan tindakan yang telah dilakukan oleh guru pelaksana. Berdasarkan pengamatan dari observer dari 38 subyek penelitian masih ada 13 orang siswa yang belum mencapai target ketuntasan belajar dan masih banyak siswa

yang belum mencapai penguasaan teknik dasar yang benar terutama pada indikator 1 (sikap awal) sub indikator yang banyak memperoleh skor rendah adalah pada sub indikator no 2 dan 3, pada indikator 2 (saat perkenaan) sub indikator yang banyak memperoleh skor rendah adalah pada sub indikator no 8 dan 9, sedangkan pada indikator 3 (sikap akhir) sub indikator yang banyak memperoleh skor rendah adalah pada sub indikator no 12 dan 14. Dari hasil

pengamatan dan pengolahan data pada siklus I ini maka peneliti memutuskan untuk melanjutkan tindakan pada siklus II karena dirasakan masih banyaknya sub indikator yang belum tercapai pada batas ketuntasan.

Hasil Tes dan Observasi Siklus II

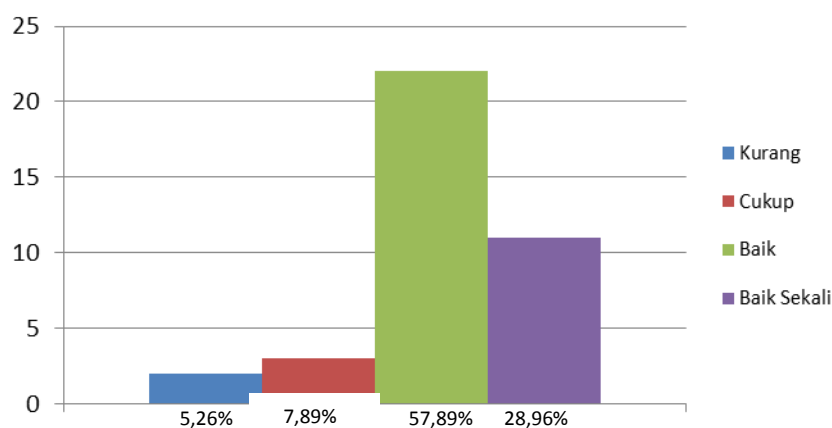
Pada bagian ini penulis akan memaparkan tentang data hasil tes dan hasil pengamatan dengan menggunakan lembar observasi selama kegiatan siklus II

Tabel 2. Hasil belajar passing bawah pada siklus II

No	skor	Nilai tengah	F	F (%)	Kategori
1	16 - 23	19,5	2	5,26%	Kurang
2	24 - 31	27,5	3	7,89%	Cukup
3	32 - 39	35,5	22	57,89%	Baik
4	40 - 48	43,5	11	28,96%	Baik sekali
	Jumlah		38	100%	

Dari tabel 2 maka dapat dijelaskan siswa yang termasuk pada kategori kurang yang berada pada kisaran skor 16 s.d 23 sebanyak 2 orang atau 5,26%, siswa yang termasuk pada kategori cukup yang berada pada kisaran skor 24 s.d 31 sebanyak 3 orang atau 7,89%, siswa yang termasuk

pada kategori baik yang berada pada kisaran skor 32 s.d 39 sebanyak 22 orang atau 57,89%, siswa yang termasuk pada kategori baik sekali yang berada pada kisaran skor 40 s.d 48 sebanyak 11 orang atau 28,96%



Gambar 2. data hasil tes pada siklus II

Data hasil Pengamatan observer siklus II

Pengamatan dilakukan oleh peneliti dan kolaborator yang diantaranya menggunakan *handycham*. Dari pengamatan ini dihasilkan Catatan

Lapangan tentang proses belajar mengajar siswa dalam mempelajari teknik passing bawah dalam permainan bola voli.

Refleksi Tindakan

Dari hasil pelaksanaan kegiatan belajar mengajar passing bawah dengan

menggunakan gaya mengajar komando pada siklus II ini kemudian dilaksanakan tes maka diperoleh data yang kemudian dari hasil penghitungan data tersebut oleh guru pelaksana, peneliti dan observer didiskusikan dan direfleksikan guna membahas permasalahan yang berhubungan dengan tindakan yang telah dilakukan oleh guru pelaksana. Berdasarkan pengamatan dari observer dari 30 subyek penelitian hanya tinggal 2 orang siswa yang belum mencapai target ketuntasan belajar sementara yang lainnya meningkat dalam arti mencapai pada target ketuntasan (KKM) dengan nilai minimal 75. Hal ini berarti tingkat penguasaan siswa pada sub indikator-indikator yang pada siklus I yaitu pada indikator 1 (sikap awal) sub indikator no 2 dan 3, pada indikator 2 (saat perkenaan) sub indikator no 8 dan 9, dan indikator 3 (sikap akhir) sub indikator no 12 dan 14 banyak siswa yang memperoleh skor rendah, kini pada siklus II kebanyakan siswa bisa memperbaiki kesalahan-kesalahannya sehingga perolehan skornya pun meningkat.

Siklus I

Hasil tes belajar passing bawah

Siswa yang termasuk pada kategori kurang yang berada pada kisaran skor 16 s.d 23 sebanyak 15 orang atau 39,47%, siswa yang termasuk pada kategori cukup yang berada pada kisaran skor 24 s.d 31 sebanyak 6 orang atau 15,79%, siswa yang termasuk pada kategori baik yang berada pada kisaran skor 32 s.d 39 sebanyak 11 orang atau 28,95%, siswa yang termasuk pada kategori baik sekali yang berada pada kisaran skor 40 s.d 48 sebanyak 6 orang atau 15,79%

Dari penjelasan diatas bisa ditarik suatu kesimpulan bahwa dengan adanya siswa yang masih dibawah target pencapaian batas ketuntasan mencapai pada 13 orang siswa dan masih banyak siswa yang belum mencapai pada tingkat penguasaan teknik yang benar pada beberapa sub indikator yaitu pada indikator 1 (sikap awal) sub indikator yang banyak

memperoleh skor rendah adalah pada sub indikator no 2 dan 3, pada indikator 2 (saat perkenaan) sub indikator yang banyak memperoleh skor rendah adalah pada sub indikator no 8 dan 9, sedangkan pada indikator 3 (sikap akhir) sub indikator yang banyak memperoleh skor rendah adalah pada sub indikator no 12 dan 14, maka bisa dikatakan hasil belajar passing bawah siswa kelas X di SMAN 3 Karawang pada siklus I ini masih rendah.

Hasil pengamatan dari kolaborator selama kegiatan pembelajaran pada siklus I adalah Peserta didik belum memahami sepenuhnya tentang teknik dasar melakukan passing bawah. Tayangan gambar dalam bentuk video belum bisa dimanfaatkan sebagai suatu contoh gerakan. Siswa kurang diberikantugas untuk saling mengevaluasi secara individual pada saat Kegiatan Belajar Mengajar dilapangan.

Siklus II

Hasil belajar Passing bawah

Siswa yang termasuk pada kategori kurang yang berada pada kisaran skor 16 s.d 23 sebanyak 2 orang atau 5,26%, siswa yang termasuk pada kategori cukup yang berada pada kisaran skor 24 s.d 31 sebanyak 3 orang atau 7,89%, siswa yang termasuk pada kategori baik yang berada pada kisaran skor 32 s.d 39 sebanyak 22 orang atau 57,89%, siswa yang termasuk pada kategori baik sekali yang berada pada kisaran skor 40 s.d 48 sebanyak 11 orang atau 28,96%. Dari penjelasan data tersebut bisa ditarik suatu kesimpulan bahwa dengan adanya siswa yang masih dibawah target pencapaian batas ketuntasan hanya tinggal 2 orang siswa saja maka bisa dikatakan hasil belajar passing bawah siswa kelas X SMAN 3 Karawang pada siklus II ini meningkat atau ada perbaikan.

Hasil pengamatan dari kolaborator selama kegiatan pembelajaran pada siklus II adalah Siswa sudah mulai memahami sepenuhnya tentang gerakan teknik dasar passing bawah. Siswa sudah mulai

menganggap dengan menggunakan gaya mengajar komando. Guru lebih sigap dan lebih fokus dalam memberikan koreksi dan pemantauan kesalahan-kesalahan teknik dasar yang banyak dilakukan oleh siswa. Hasil belajar passing bawah siswa meningkat dengan adanya gaya mengajar komando. Dengan demikian antara hasil tes siklus I dan tes siklus II ada perbedaan yang berarti atau signifikan. Dengan kata

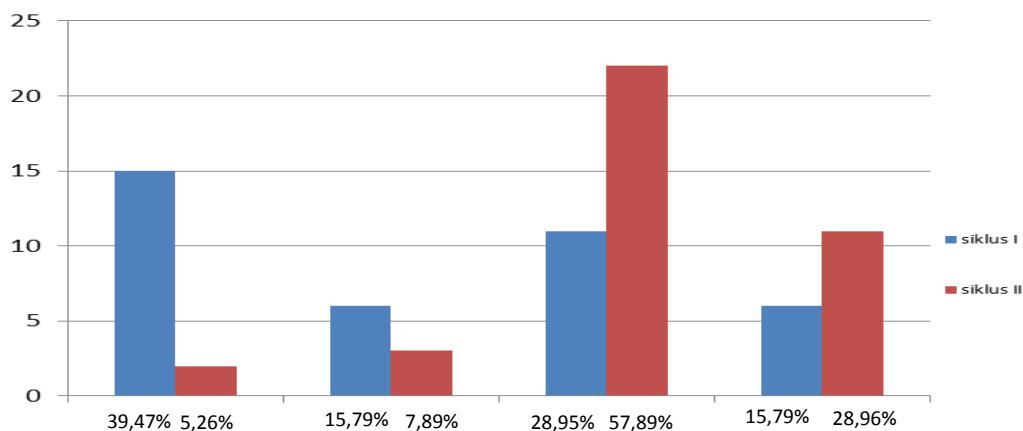
lain ada peningkatan hasil belajar siklus I dan siklus II. Untuk lebih jelasnya mengenai pencapaian hasil belajar passing bawah dengan menggunakan gaya mengajar komando pada siklus I dan siklus II ini dapat dilihat dalam perbandingan tabel dan grafik sebagai berikut :

Tabel 3. Hasil belajar passing bawah siklus I dan siklus II

No	Skor	F		F r (%)		Kategori
		S I	S II	S I	S II	
1	16 – 23	15	2	39,47%	5,26%	Kurang
2	24 - 31	6	3	15,79%	7,89%	Cukup
3	32 - 39	11	22	28,95%	57,89%	Baik
4	40 - 48	6	11	15,79%	28,96%	Baik sekali
Jumlah		38	38	100%	100%	

Siswa yang termasuk pada kategori kurang yang berada pada kisaran skor 16 s.d 23 untuk siklus I (15 orang) dan siklus II (2 orang) sebanyak jika dipersentasikan untuk di siklus I (39,47%) dan siklus II terjadi penurunan (5,26%), siswa yang termasuk pada kategori cukup yang berada pada kisaran skor 24 s,d 31 sebanyak siklus i (3 orang) atau 15,79% dan siklus II (3 orang) atau 7,89%, siswa yang termasuk

pada kategori baik yang berada pada kisaran skor 32 s.d 39 untuk di siklus I sebanyak (11 orang) atau 28,95% dan siklus II sebanyak (22 orang) atau 57,89%, siswa yang termasuk pada kategori baik sekali yang berada pada kisaran skor 40 s.d 48 untuk di siklus I sebanyak (6 orang) atau 15,79% dan siklus II sebanyak (11 orang) atau 28,96%.



Gambar 3. Hasil Tes Siklus I dan Siklus II

KESIMPULAN

Berdasarkan permasalahan yang dirumuskan dalam penelitian serta dihubungkan dengan analisis hasil penelitian dan pembahasannya, bahwa Secara keseluruhan gaya mengajar komando dapat meningkatkan kemampuan pembelajaran passing bawah dalam permainan bola voli. Sebagai guru pendidikan jasmani disekolah seyogyanya kita harus terus meningkatkan kualitas pembelajaran bagi peserta didik agar peserta didik memiliki keterampilan gerak yang baik. Dalam penelitian selanjutnya dapat di terapkan pada teknik bola voli yang lainnya seperti servis, passing atas dan block serta smash.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, N. (2007). *Panduan olahraga bola voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Barbara, L. V., & Bonnie, J. F. (1996). *Bola Voli Tingkat Pemula*. Alih Bahasa. Monti. Jakarta: RajaGrafindo.
- Beutelstahl, D. (2005). *Belajar Bermain Bola Volley*. CV. Pionir Jaya.
- Chan, F., & Indrayeni, Y. (2018). Meningkatkan Kemampuan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Melalui Pendekatan TGFU Pada Siswi Kelas VIII SMP Negeri 11 Muaro Jambi. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 2(2), 186–197.
- Dimiyati, M. (2006). *Belajar dan pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Fetrianto, F. (2017). Upaya meningkatkan keterampilan passing bawah bolavoli menggunakan metode bermain untuk siswa kelas VI SD Negeri Polowijen 02 Kecamatan Blimbing Kota Malang. *Indonesia Performance Journal*, 1(1).
- Harsono, H. (2015). *Periodesasi Program Pelatihan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Hidayat, W. (2010). Study tingkat keterampilan teknik dasar bermain bola voli pada siswa putra dalam kegiatan ekstrakurikuler di SMP 8 Surakarta tahun 2010. Universitas Sebelas Maret Surakarta. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
- Kemmis, S., McTaggart, R., & Nixon, R. (2013). *The action research planner: Doing critical participatory action research*. Springer Science & Business Media.
- Kustiawan, A. A., Utomo, B. W. A., Prayoga, S. A., & Wahyudi, N. A. (2019). Meningkatkan hasil belajar kemampuan gerak dasar manipulatif dengan menggunakan alat bantu pembelajaran sederhana di Sekolah Dasar. *Jurnal Power of Sport*, 2(1), 23–28. Retrieved from <http://e-journal.unipma.ac.id/index.php/JPOS>
- Mosston, M., Ashworth, S. (2002). *Teaching physical education*. Publisher: B. Cummings San Francisco
- Rosdiani, D. (2012). *Model pembelajaran langsung dalam pendidikan jasmani dan kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Samsudin, K. (2008). *Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Suryobroto, A. S. (2004). *Sarana dan prasarana pendidikan jasmani*. Universitas Negeri Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Utami, A. D. (2016). Upaya meningkatkan proses pembelajaran passing bawah bolavoli kelas XI AP I Smk Muhammadiyah I Wates melalui pendekatan teaching games for

understanding (TGFU. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 3(3).

Winarno, Nuh, A. F. (2019). Upaya peningkatan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola melalui latihan lari zig-zag pada siswa putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Besuk Kabupaten Probolinggo. *Journal Power Of Sport*, 2(1), 29–36. Retrieved from <http://e-journal.unipma.ac.id/index.php/JPOS>

Yudiana, Y., & Subroto, T. (2010). *Permainan bola voli*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.