



---

**UPAYA MENGATASI KESULITAN PADA PASSING BAWAH  
MELALUI VARIASI LATIHAN DI KELAS V SDN BETET 3  
KOTA KEDIRI****Novian Rizki Galang Pamungkas**

novianrizkigalang48@gmail.com,

PPG, Pascasarjana, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

**M. Akbar Husein Allsabab**

akbarhusein@unpkediri.ac.id

Penjas, FIKS, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

**Moh. Aan Zainul Arifin**

edugamekediri@gmail.com

SD Negeri Betet 3, Kota Kediri, Jawa Timur, Indonesia

**Abstrak** Sebagai siswa bola voli, Anda harus memprioritaskan mempelajari operan bawah dan metode operan dasar lainnya. Di sisi lain, banyak siswa kelas lima di SDN Betet 3 Kota Kediri kesulitan menerapkan strategi ini dalam kehidupan nyata. Melalui perubahan latihan yang teratur, penelitian ini berupaya mengatasi masalah tersebut. Dua siklus Penelitian Tindakan Kelas (PTK) digunakan sebagai pendekatan penelitian. Kemampuan operan bawah siswa meningkat secara signifikan setelah menerima beberapa modifikasi latihan, menurut temuan penelitian. Jumlah siswa yang berhasil melakukan operan bawah meningkat dari siklus pertama ke siklus kedua, yang menunjukkan bahwa penelitian ini berhasil. Oleh karena itu, dapat diasumsikan bahwa kemampuan operan bawah siswa dapat ditingkatkan melalui penggunaan variasi latihan.

**Kata kunci:** passing bawah, bola voli, variasi latihan, keterampilan motorik.

***Abstract** As a student of volleyball, you should make it a priority to learn the underhand pass and other fundamental passing methods. On the other hand, many fifth graders at SDN Betet 3 in Kediri City struggle to use this strategy in real life. Through regular training changes, this research seeks to address these problems. Two cycles of Classroom Action Research (CAR) were used as the research approach. Students' underhand passing abilities improved significantly after receiving several training modifications, according to the findings. The number of students who successfully executed underhand passes increased from the first to the second cycle, indicating that the research was successful. Therefore, it is reasonable to assume that pupils' underhand passing abilities may be enhanced via the use of training variants.*

***Key words:** bottom passing, volleyball, exercise variations, motor skills.*

**PENDAHULUAN**

Untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia, pendidikan jasmani dan atletik sangat penting. Sejumlah keterampilan dasar bola voli, seperti passing bawah, diajarkan dalam kurikulum sekolah dasar. Stabilitas tambahan yang ditawarkannya saat menerima bola keras menjadikan pendekatan ini pilihan yang baik bagi pemula. Sayangnya, banyak siswa kesulitan menguasai metode ini karena pengajaran mereka kurang beragam. Oleh karena itu, tujuan utama penelitian ini adalah menemukan cara untuk membuat pembelajaran passing bawah lebih menarik dan mudah dipahami oleh siswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji lingkungan belajar passing bawah siswa kelas lima di SDN Betet 3, Kota Kediri, untuk mengetahui faktor-faktor apa saja yang menghambat

**UPAYA MENGATASI KESULITAN PADA PASSING BAWAH MELALUI  
VARIASI LATIHAN DI KELAS V SDN BETET 3 KOTA KEDIRI**

mereka menjadi pengumpan bawah yang mahir, dan untuk melihat bagaimana metode latihan yang berbeda memengaruhi kemampuan passing bawah mereka.

## **METODE**

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) digunakan dalam penelitian ini, yang terdiri dari dua siklus. Setiap siklus terdiri dari empat tahap: persiapan, pelaksanaan, evaluasi, dan peninjauan. Penelitian ini berlangsung pada bulan Februari 2025. Seluruh partisipan adalah siswa kelas lima SDN Betet 3 Kota Kediri. Wawancara, observasi, dan ujian keterampilan lulus semu digunakan sebagai alat penelitian. Sebagai bagian dari fase pemrosesan data, kami membandingkan hasil sebelum dan sesudah tindakan serta mengevaluasi perkembangan kemampuan siswa dalam penelitian ini.

## **HASIL**

### **Berikut Observasi dalam siklus 1**

No	Nama Anak	Nilai Kemampuan				Rata-rata
		Pemahaman	Teknik	Kekuatan	Sikap	
1	Ahmad Farhan Syaifudin	3	2	3	4	3.0
2	Andhika Dzakawan Suwandy	2	4	2	3	2.8
3	Ariya Dian Putra Wisana	3	3	3	2	2.8
4	Avisa Mafaza Tsaqila	4	4	4	4	4.0
5	Azzahra Syilvania Artha	2	3	2	4	2.8
6	Cahya Apta Guntur Pribadi	3	3	3	4	3.3
7	Erinda Dwi Kinanti	2	4	2	3	2.8
8	Fadhio Gunaro	3	2	3	2	2.5
9	Fandhy Galeh Nalerendra	4	4	4	3	3.8
10	Feronika Aman Dannia	3	1	3	3	2.5
11	Hesti Puspita Sari	4	3	4	4	3.8
12	Ibrahimovic Alfa Zacky	2	4	2	2	2.5
13	Juanyta	4	2	4	3	3.3
14	Mohammad Kurnia Rizki Nurhaqic	4	2	4	4	3.5
15	Muhammad Aufar Pradana	3	4	3	2	3.0
16	Muhammad Dani Elfarizi	2	2	2	4	2.5
17	Nada Dwi Fadila	3	2	3	3	2.8
18	Rafael Wahyu Cahyono	4	1	4	4	3.3
19	Vanesa Frananda Chasavani	2	3	2	4	2.8

**UPAYA MENGATASI KESULITAN PADA PASSING BAWAH MELALUI  
VARIASI LATIHAN DI KELAS V SDN BETET 3 KOTA KEDIRI**

20	Wildan Yura Aprillio	3	4	3	3	2.3
Jumlah						61
Rata Rata						3.1
Presentase						76%

**Berikut hasil Observasi pada siklus 2**

No	Nama Anak	Nilai Kemampuan				Rata-rata
		Pemahaman	Teknik	Kekuatan	Sikap	
1	Ahmad Farhan Syaifudin	3	3	3	4	3.3
2	Andhika Dzakawan Suwandy	3	4	3	3	3..3
3	Ariya Dian Putra Wisana	3	3	3	3	3..0
4	Avisa Mafaza Tsaqila	4	4	4	4	4.0
5	Azzahra Syilvania Artha	2	3	2	4	2.8
6	Cahaya Apta Guntur Pribadi	3	3	3	4	3.3
7	Erinda Dwi Kinanti	2	4	2	3	2.8
8	Fadhio Gunaro	3	3	3	2	28
9	Fandhy Galeh Nalerendra	4	4	4	3	3..8
10	Feronika Aman Dannia	3	1	3	4	2.8
11	Hesti Puspita Sari	4	3	4	4	3.8
12	Ibrahimovic Alfa Zacky	3	4	3	3	3.3
13	Juanyta	4	3	4	3	3.5
14	Mohammad Kurnia Rizki Nurhaqic	4	3	4	4	3.8
15	Muhammad Aufar Pradana	3	4	3	3	3.3
16	Muhammad Dani Elfarizi	2	3	2	4	2.8
17	Nada Dwi Fadila	3	4	3	3	3.3
18	Rafael Wahyu Cahyono	4	3	4	4	3.8
19	Vanesa Frananda Chasavani	3	3	3	4	3.3
20	Wildan Yura Aprillio	3	3	3	3	3.0
Jumlah						65
Rata Rata						3.3
Presentase						81%

### **Siklus I**

Latihan passing bawah menggunakan teknik tradisional ditawarkan kepada siswa pada siklus pertama. Meskipun 76% siswa menunjukkan hasil yang lebih baik dalam passing bawah, banyak yang masih kesulitan dengan masalah-masalah seperti koordinasi yang lemah dan kurangnya kekuatan passing.

### **Siklus II**

Setelah menjalani serangkaian kegiatan yang dirancang untuk meningkatkan kepercayaan diri (dengan bola plastik) dan akurasi (menggunakan net), kemampuan siswa mencapai 81%. Selain itu, dibandingkan dengan siklus pertama, lebih banyak siswa yang mampu melakukan passing bawah dengan benar.

### **PEMBAHASAN**

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan bola voli, yaitu teknik passing bawah, dapat ditingkatkan melalui prosedur pelatihan yang suportif. Kemampuan siswa meningkat sebagai hasil dari meningkatnya keterlibatan mereka dalam belajar, yang pada gilirannya meningkatkan kepercayaan diri dan kegembiraan mereka.

Sebagai hasil dari kerja sama, anak-anak di kelompok bermain mereka memiliki sikap yang lebih tenang dan lebih kooperatif dalam mempelajari metode passing bawah.

Siswa dari SDN 3 Betet, program kelas lima yang menekankan pembelajaran mandiri melalui kegiatan-kegiatan seperti observasi, analisis, dan bantuan penilaian, menjadi fokus penelitian ini. Dalam kelas pembelajaran dan praktik aktif, instruktur berperan sebagai pemandu atau fasilitator.

Penelitian ini menunjukkan bahwa memberikan nasihat instruksional kepada siswa sebagai sarana untuk mengembangkan kemampuan passing bawah mereka dalam bola voli sangat meningkatkan semangat dan dorongan mereka untuk melakukannya.

Namun, instruktur perlu meyakinkan siswa bahwa mengasah kemampuan bola voli mereka membutuhkan banyak belajar dan berlatih. Seberapa efisien siswa menggunakan waktu yang diberikan dan seberapa aktif mereka terlibat dalam latihan, baik di kelas olahraga maupun di luar sekolah, juga berperan dalam hal ini.

Kemampuan passing bawah siswa meningkat setelah siklus pertama, menurut pengamatan. Sebanyak delapan siswa memamerkan kemampuan passing bawah mereka yang cekatan. Di sisi lain, 61% siswa mencapai tolok ukur sangat baik yaitu 3,0, yang berkontribusi pada tingkat pencapaian siswa secara keseluruhan sebesar 76%. Hal ini menunjukkan bahwa setelah siklus pertama, kemampuan passing bawah siswa dianggap sangat baik.

Kemampuan passing bawah siswa meningkat setelah siklus kedua dibandingkan dengan siklus pertama. Hampir semua siswa dinilai sangat baik, meskipun mereka belum menguasai setiap fitur awal kemampuan passing bawah; Jumlah siswa yang memahami lima aspek atau lebih dengan kriteria baik juga meningkat menjadi dua belas. Skor total 65, dengan skor umum 3,3, menunjukkan kriteria sangat baik atau pencapaian 81%, mencerminkan proporsi keseluruhan kemampuan passing bawah.

#### **KESIMPULAN**

Penelitian ini menemukan bahwa siswa kelas lima di SDN Betet 3, Kota Kediri, mampu meningkatkan kemampuan passing bawah mereka setelah mengikuti berbagai kegiatan latihan. Oleh karena itu, instruktur bola voli sekolah dasar sebaiknya menggunakan kegiatan latihan yang beragam, menarik, dan efektif.

#### **REFERENSI**

- Lutan, R. (2000). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Margono, A. (1993). *Teknik Dasar Bola Voli*. Jakarta: Gramedia.
- Maryanto, M. (1993). *Panduan Latihan Bola Voli*. Bandung: Grafindo Media Pratama