PENGARUH MODEL PROJECT BASED LEARNING TERHADAP KEMAMPUAN PASSING BAWAH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA KELAS X SMK N H MOENADI

Dwi Rejeki Utami[1], Setiyawan[2,] Teguh Santoso[3],Budi Prasojo[4]
[123]PJOK Universitas PGRI Semarang, [4]SMK N H Moenadi
[1]utamidr56@gmail.com, [2]Setiyawan@upgris.ac.id, [3]tesant81@gmail.com
[4]prasojobudi2015@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to analyze the effect of the Project Based Learning (PjBL) model on the underhand passing ability in volleyball among 10-grade students at SMK N H Moenadi. The research employs an experimental method with a pre-test and post-test design, involving two groups: an experimental group that implements PjBL and a control group that uses conventional teaching methods. Data were collected through tests of underhand passing skills administered before and after the application of the learning model. The findings indicate that the average pre-test score of 36 students was 61.92, while the average post-test score was 84.06, demonstrating a significant improvement between the pre-test and post-test results. The research shows a notable increase in the underhand passing skills of students who participated in PjBL compared to the control group. The implementation of PjBL not only enhances students' technical skills but also fosters collaboration and problem-solving among them. Thus, the PjBL model proves to be effective in improving students' underhand passing abilities in volleyball, providing a more meaningful and relevant learning experience.

Keywords: Project Based Learning, Underhand Passing, Volleyball

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh model Project Based Learning (PjBL) terhadap kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli pada siswa kelas X di SMK N H Moenadi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan desain pre-test dan post-test, melibatkan dua kelompok: kelompok eksperimen yang menerapkan PjBL dan kelompok kontrol yang menggunakan metode pembelajaran konvensional. Data dikumpulkan melalui tes keterampilan passing bawah sebelum dan setelah penerapan model pembelajaran. Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa rata-rata pretest dari 36 anak yaitu 61.92 sedangkan untuk rata-rata post test sebanyak 84.06 hal ini menunjukkan adanya peningkatan ketika pretest dan postest Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan dalam kemampuan passing bawah siswa yang mengikuti pembelajaran dengan PjBL dibandingkan dengan kelompok kontrol. Penerapan PjBL tidak hanya meningkatkan keterampilan teknis siswa tetapi juga mendorong kolaborasi dan pemecahan masalah di antara mereka. Dengan demikian, model PjBL terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan passing bawah siswa dalam permainan bola voli, serta memberikan pengalaman belajar yang lebih bermakna dan relevan.

Kata Kunci: Project Based Learning, Passing Bawah, Bola Voli.

A. Pendahuluan

Permainan bola voli merupakan permainan yang sering dimainkan oleh semua kalangan, baik anak-anak maupun dewasa, baik laki-laki maupun perempuan. Bermain bola voli pada umumnya hanya melempar bola agar tidak menyentuh net atau melewati jarring dan sampai ke tempat lawan. Memainkan bola voli dapat dengan cara dilempar ataupun diservis, namun pada dasarnya bermain bola voli memerlukan Teknik dan teori yang tepat. Permainan bola voli dapat dipantulkan agar menuju ke tempat lawan menggunakan keseluruhan tubuh serta menggunakan Teknik yang tepat.

Permainan bola voli merupakan permain yang gerakannya cukup ringan namun kompleks, dengan artian permainan ini mudah jika dilihat tapi jika dimainkan membutuhkan beberapa Teknik dasar seperti kemampuan passing bawah dan passing atas. Selain itu permainan bola voli juga membutuhkan kemampuan lari, kemampuan jalan, kemampuan melompat, kelenturan dalam melempar dan menerima bola, ketepatan, kecepatan dan masih banyak unsur lainnya. Oleh karena itu diperlukan kondisi fisik yang baik untuk mendukung permainan bola voli, dengan kondisi fisik yang baik permainan bola voli akan lebih mudah dimainkan. Permainan bola voli sudah diajarkan pada bangku sekolah dasar dengan tujuan anak-anak dapat mengetahui dan memahami Teknik-teknik dasar bola voli.

Seiring perkembangan zaman, permainan bola voli juga juga berkembang menjadi perlombaan bahkan sampai tingkat nasional. Klub-klub bola voli yang ada di Indonesia juga turut mendukung dan meramaikan setiap event perlombaan bola voli. Perkembangan permainan bola voli tidak lepas dari peran serta sekolah mulai dari Tingkat sekolah dasar, sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas serta perguruan tinggi turut mengajarkan bola voli dalam Pelajaran. Hal ini yang menjadikan permainan bola voli digemari banyak orang.

Pembelajaran bola voli pada Tingkat SMA atau SMK pada dasarnya lebih mengutamakan pada kemampuan Teknik dan peraturan, salah satunya yaitu passing bawah. Passing bawah dalam permainan bola voli merupakan teknik dasar yang digunakan untuk menerima dan mengoper bola. Passing bawah dalam bola voli adalah teknik fundamental

yang digunakan untuk menerima dan mengoper bola. Teknik ini dilakukan dengan memanfaatkan sisi dalam lengan bawah, baik menggunakan satu lengan maupun kedua lengan secara bersamaan. Passing bawah memiliki peranan yang sangat penting karena berfungsi sebagai langkah awal dalam merancang serangan terhadap tim lawan.

Permasalahan yang sering ditemui dalam pembelajaran permainan bola voli di SMK N H Moenadi Semarang yaitu masih banyak siswa yang kurang mengusai Teknik dasar passing bawah, sehingga saat melakukan passing bawah koordinasi gerakannya belum sesuai dengan tekniknya. Pada tingkat SMK permainan bola voli yang diutamakan adalah Teknik dan peraturannya, jadi perlu untuk di tingkatkan kembali.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah saya laksanakan di SMK N H moenadi tepatnya pada kelas X Aphp ada beberapa siswa yang masih kurang pada kemampuan passing bawah, sebanyak 13 orang dengan hasil kurang, siswa yang kurang sekali sebanyak 10 orang dan siswa dengan data cukup yaitu 13 Orang. Data tersebut menunjukkan masih ada 23 orang yang kurang dalam passing bawah.

Fakta pada lapangan menunjukkan bahwa Pelajaran jasmani hanya dipraktikkan gurunya saja, sedangkan murid hanya melihat atau medengarkan Teknik yang dijelaskan oleh gurunya. Pendekatan ini tergolong tidak kreatif dan monoton, serta kurang tepat, karena pendidikan jasmani seharusnya mendorong siswa untuk berkreasi dalam proses belajarnya. Hal ini penting agar siswa dapat menjadi lebih kreatif dan tidak merasa bosan dengan materi yang disampaikan oleh guru. Dengan menerapkan sistem pembelajaran kelompok, proses belajar dapat berlangsung dengan lebih kreatif. Sebagai contoh, guru tidak hanya menyampaikan materi melalui ceramah, tetapi berperan sebagai fasilitator dan motivator, serta memberikan kesempatan kepada siswa untuk aktif dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Salah satu Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan passing bawah pada siswa SMK kelas X atau di lingkungan sekolah dalam lingkup Pendidikan dengan cara menggunakan model pembelajaran yang menitikberatkan pada keaktifan siswa atau siswa yang

aktif, mempunyai tanggung jawab, serta dapat mepraktikan sendiri kemampuan passing bawah, model pembelajaran yang dpat digunakan adalah model project based learning.Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh brio alfatihah (2019). Penelitian ini didasari oleh kurangnya pemahaman siswa dalam penguasaan kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli, dan penggunaan model pembelajaran problem solving based learning dalam permainan bola voli. Kesimpulannya pada penelitian ini adanya peningkatan yang signifikan pada siswa kelas X IPA setelah menggunakan model problem solving based learning sebesar 7,32 ±2,28 = 5,04.

Menurut Afriana (2016) Model PjBL adalah sebuah model pembelajaran yang menggunakan proyek (kegiatan) sebagai inti pembelajaran. Pembelajaran PjBL terbukti dapat meningkatkan kreativitas siswa.Dalam bidang pendidikan, penggunaan metode pengajaran yang efektif sangat penting untuk mencapai hasil belajar yang optimal. Salah satu pendekatan yang semakin banyak diterapkan adalah Project Based Learning (PjBL), atau pembelajaran berbasis proyek. PjBL merupakan metode yang mendorong siswa untuk belajar melalui pengalaman nyata dan kolaboratif dengan tujuan menghasilkan produk atau solusi untuk masalah yang dihadapi. Dalam konteks pendidikan jasmani, khususnya dalam olahraga bola voli, PjBL dapat memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan keterampilan, termasuk kemampuan passing bawah. Model pembelajaran berbasis proyek tidak hanya menawarkan pengalaman belajar yang bermakna, tetapi juga memiliki berbagai manfaat lain yang dapat meningkatkan kemampuan passing bawah siswa.

Passing bawah dalam bola voli adalah teknik dasar yang sangat krusial. Kemampuan passing bawah yang baik memungkinkan pemain untuk mengontrol bola dengan tepat, sehingga tim dapat melakukan serangan secara efektif. Namun, teknik ini memerlukan koordinasi, konsentrasi, kekuatan, dan keterampilan yang harus dilatih secara konsisten. Bagi siswa kelas X SMK yang mungkin baru mengenal teknik dasar ini, model PjBL dapat menjadi metode yang efektif untuk membangun keterampilan mereka

dengan cara yang lebih terstruktur dan relevan.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang telah peneliti lakukan pada SMK N H moenadi dapat diketahui siswa kelas x masih banyak yang belum menguasai kemampuan passing bawah. Hal ini disebabkan oleh beberapa factor, salah satunya adalah model pembelajaran yang digunakan dalam mengajarkan Teknik passing bawah. Berdasarkan penuturan tersebut, maka peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul Pengaruh model Project Based Learning terhadap Kemampuan passing Bawah dalam permainan Bola Voli pada siswa kelas X SMK N H Moenadi kota Semarang.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen bertujuan untuk menguji efektivitas atau efisiensi dari suatu perlakuan serta mengetahui ada tidaknya hubungan sebab akibat serta berapa besar hubungan sebab akibat dengan cara memberikan perlakuan tertentu pada variable. Penelitian eksperimen yang digunakan pada penelitian ini adalah eksperimen dengan pre-test dan post-test.

Dalam penelitian ini, tes passing bawah dilakukan untuk mengetahui sejauh mana kemampuan awal siswa dan untuk mengetahui bagaiman hasil kemampuan siswa setelah dilakukan penelitian. Adapun bentuk tes awal dan akhir menggunakan tes mengoper bola (passing).

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower	Upper			
Pair 1	Pre - Post	-22.139	9.332	1.555	-25.297	-18.981	-14.234	35	.000

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan rata-rata kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli pada siswa kelas X APHP SMK N H Moenadi kota Semarang. Pada kegiatan pre test sebelum menggunakan model project based learning diperoleh nilai rata-rata 61.92 dan pada kelompok post test setelah menggunakan model project based learning diperoleh nilai 84.06 maka

kemampuan passing bawah mengalami peningkatan. Hal ini dapat diperjelas melalui table uji paired sample T-test dibawah ini :

Tabel 1 Pretest, Postest Kemampuan passing bawah Siswa kelas X SMK N H Moenadi

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre	61.92	36	8.755	1.459
	Post	84.06	36	4.453	.742

Berdasarkan data diatas maka dapat disimpulkan bahwa rata-rata pretest dari 36 anak yaitu 61.92 sedangkan untuk rata-rata post test sebanyak 84.06 hal ini menunjukkan adanya peningkatan ketika pretest dan postest. Sedangkan untuk menganalisis perbedaan kemampuan passing bawah pada siswa kelas X Aphp berdasarkan hasil pretest dan posttest dapat diketahui melalui tabel dibawah ini.

Tabel 2 Paired Samples Test Kemampuan passing bawah Siswa kelas X SMK N H Moenadi

Berdasarkan data diatas dapat diketahui bahwa nilai sig. (2-tailed) sebesar 0.000 < 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang nyata antara kemampuan passing bawah pada data pretest dan data posttest. Populasi yang dijadikan dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMK N H Moenadi yang berjumlah 36 siswa dengan rincian 5 siswa laki-laki dan 31 siswa perempuan.Dalam penelitian ini tidak dilakukan pengambilan besarnya sampel tetapi seluruuh populasi dijadikan sampel penelitian atau total sampling.

Metode mengajar menggunakan model pembelajaran project based learning dapat meningkatkan partisipasi aktif siswa dan kemaampuan siswa. Model project based learning mengajarkan Dimana siswa dituntut untuk lebih berperan aktif dan menghasilkan sebuah proyek seperti video passing bawah ataupun turnamen mini bola voli.pada dasarnya model project based learning memberikan kesempatan pada siswa untuk berkreasi atau menghasilkan sebuah proyek yang berhubungan dengan materi yang diajarkan. Tentunya siswa dilatih untuk bekerjasama juga dalam pembelajaran melalui proses diskusi.

Menurut Agurtini (2023:8) Model Project Based Learning (PjBL) merupakan pendekatan pembelajaran yang menjadikan siswa sebagai fokus utama dalam proses belajar melalui partisipasi mereka dalam proyek-proyek nyata. Dalam model ini, siswa

tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga berperan aktif dalam eksplorasi, penilaian, dan kolaborasi untuk menghasilkan berbagai jenis hasil belajar. PjBL mendorong siswa untuk berpikir kritis, kreatif, dan mandiri dalam menghadapi serta menyelesaikan masalah yang muncul.

Penggunaan model Project Based Learning (PjBL) telah terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan passing bawah dalam pembelajaran olahraga, terutama dalam pendidikan jasmani. PjBL mendorong siswa untuk aktif terlibat dalam proses belajar. Dengan berpartisipasi dalam proyek yang relevan, siswa menjadi lebih termotivasi untuk belajar dan mengasah keterampilan baru, termasuk teknik passing bawah. Keterlibatan ini meningkatkan rasa kepemilikan terhadap proses pembelajaran, yang pada akhirnya berdampak positif pada hasil belajar mereka.

Menurut Pratama (2023:12) Model pembelajaran ini tidak hanya menekankan teori, tetapi juga memberikan kesempatan bagi siswa untuk menerapkan keterampilan dalam situasi nyata. Dalam proyek yang dirancang dengan baik, siswa dapat berlatih passing bawah secara langsung melalui simulasi permainan atau aktivitas kelompok, yang memungkinkan mereka untuk mengembangkan keterampilan tersebut secara praktis. PjBL juga mendorong siswa untuk berpikir kreatif dan menemukan solusi atas tantangan yang dihadapi selama proyek. Misalnya, ketika berlatih passing bawah, siswa mungkin menghadapi kesulitan tertentu dan perlu mencari cara untuk memperbaiki teknik mereka. Proses ini tidak hanya meningkatkan keterampilan teknis tetapi juga kemampuan berpikir kritis.

Dalam model PjBL, siswa biasanya bekerja dalam kelompok. Hal ini tidak hanya memperkuat kemampuan sosial mereka tetapi juga memungkinkan mereka untuk saling belajar. Kolaborasi ini sangat penting dalam olahraga, di mana komunikasi dan kerja sama adalah kunci keberhasilan. Dengan saling mendukung dalam latihan passing bawah, siswa dapat mempercepat proses pembelajaran mereka. Menurut Fathurrohman (2016:21) PjBL juga melibatkan evaluasi berkelanjutan yang membantu guru dan siswa menilai kemajuan secara langsung. Melalui umpan balik yang konstruktif, siswa dapat

mengidentifikasi area yang perlu diperbaiki dalam teknik passing bawah mereka. Pendekatan ini memungkinkan penyesuaian strategi pembelajaran yang lebih efektif.Secara keseluruhan, model Project Based Learning tidak hanya meningkatkan kemampuan teknis seperti passing bawah, tetapi juga membangun karakter dan keterampilan sosial siswa, menjadikannya metode yang komprehensif dalam pendidikan jasmani.

D. Kesimpulan

Penggunaan model Project Based Learning dalam pembelajaran passing bawah bola voli memberikan dampak positif yang signifikan pada siswa kelas X SMK. Dengan melibatkan siswa dalam proyek nyata dan relevan, mereka tidak hanya belajar teknik tetapi juga mengembangkan berbagai keterampilan seperti kerja sama, tanggung jawab, dan keterampilan berpikir kritis. Implementasi PjBL juga membuat pembelajaran lebih menyenangkan dan bermakna, yang pada akhirnya meningkatkan keterampilan dan minat siswa dalam olahraga bola voli.

Oleh karena itu, model PjBL patut dipertimbangkan sebagai metode yang efektif dalam pembelajaran olahraga, khususnya dalam teknik-teknik dasar seperti passing bawah. Dengan PBL, diharapkan siswa tidak hanya mahir dalam teknik olahraga tetapi juga memiliki sikap dan keterampilan yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

Alfatihah, B. (2019). *Pengaruh Penggunaan Model Problem Solving Based Learning Terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Kelas X di SMA Negeri 1 Rajagaluh Kabupaten Majalengka.* Jurnal Pendidikan Olahraga, 28-38.

Agustini, M., & Raaiyatini, M. (2023). *Penerapan model PjBL dalam pembelajaran passing bawah bola voli.* Jurnal Multilateral, 22(4), 263-276.

Atmojo, A. (2022). *Pengaruh Model Pembelajaran Problem Based Learning (PBL) Terhadap Motivasi dan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Kelas X di SMA Negeri 1 Gubug.* Seminar Nasional Ke-Indonesiaan VII, 471-480.

Diana, W.A. (2020). *Pengaruh Model Pembelajaran dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli*. Jurnal Pendidikan, 01 (5), 243-248

Fadillah, L. (2024). *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Menggunakan Model*

Pembelajaran Problem-Based Learning di SMP N 31 Muaro Jambi. Jurnal Jasmani . 02 (3). 56-63.

Fathurrohman, M. (2016). *Project Based Learning: Meningkatkan Keterampilan Berpikir Kritis Siswa*. Jurnal Pendidikan.04. 01 ,45-48

Goodman, J., & Stivers, B. (2010). *Project-Based Learning: A Practical Guide for Educators*. Educational Leadership.

Pratama, B.Y., & Utomo, A.W.B. (2023). *Pengaruh Model Pembelajaran Problem Based Learning Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Siswa Kelas V MI Islamiyah Kedungwaru*. Global Education Journal, 263-276.

Thomas, J. W. (2000). *A Review of Research on Project-Based Learning*. The Autodesk Foundation.