



Efektivitas Model Pembelajaran Kooperatif dalam Meningkatkan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Siswa kelas 11 SMA Negeri 1 Percut Sei Tuan

The Effectiveness of the Cooperative Learning Model in Improving the Underhand Passing Skills of Volleyball Students of Grade 11 of SMA Negeri 1 Percut Sei Tuan

M. Ridho Riady Harahap

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan

Email: aadi33462@gmail.com

Article Info

Article history :

Received : 28-09-2025

Revised : 29-09-2025

Accepted : 01-10-2025

Published : 04-10-2025

Abstract

This study aims to determine the effectiveness of the cooperative learning model in improving the volleyball underhand passing skills of eleventh-grade students at SMA Negeri 1 Percut Sei Tuan. The main problems identified were low mastery of basic underhand passing techniques, limitations of conventional teacher-centered learning methods, and a lack of student motivation in participating in volleyball lessons. The research method used was a quasi-experimental one-group pretest-posttest design. The subjects were 10 purposively selected eleventh-grade students. The research instrument was a volleyball underhand passing skills test administered before (pre-test) and after (post-test). Data were analyzed using a paired t-test to determine differences in learning outcomes before and after the treatment. The results showed a significant improvement in volleyball underhand passing skills. The average pre-test score of 11.0 increased to 13.9 in the post-test, with a mean difference of 2.9. The t-test results showed that $t = 29.00$ was greater than $t = 2.262$ ($\alpha = 0.05$; $df = 9$), so H_0 was rejected and H_1 was accepted. Therefore, it can be concluded that the cooperative learning model is effective in improving the volleyball underhand passing skills of 11th-grade students at SMA Negeri 1 Percut Sei Tuan.

Keywords: *Underhand Passing Skills*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas model pembelajaran kooperatif dalam meningkatkan keterampilan passing bawah bola voli siswa kelas XI SMA Negeri 1 Percut Sei Tuan. Permasalahan utama yang ditemukan adalah rendahnya penguasaan teknik dasar passing bawah, keterbatasan metode pembelajaran konvensional yang masih berpusat pada guru, serta kurangnya motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran bola voli. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu dengan desain One Group Pretest–Posttest Design. Subjek penelitian adalah 10 siswa kelas XI yang dipilih secara purposif. Instrumen penelitian berupa tes keterampilan passing bawah bola voli yang dilakukan sebelum (pre-test) dan sesudah perlakuan (post-test). Data dianalisis menggunakan uji-t berpasangan untuk mengetahui perbedaan hasil belajar sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada keterampilan passing bawah bola voli. Rata-rata nilai pre-test sebesar 11,0 meningkat menjadi 13,9 pada post-test dengan selisih rata-rata 2,9. Hasil uji-t diperoleh $t_{hitung} = 29,00$ lebih besar dari $t_{tabel} = 2,262$ ($\alpha = 0,05$; $df = 9$), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran kooperatif efektif dalam meningkatkan keterampilan passing bawah bola voli siswa kelas XI SMA Negeri 1 Percut Sei Tuan.

Katakunci: **Keterampilan Passing Bawah**



PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan nasional yang bertujuan mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, kemampuan berpikir kritis, keterampilan sosial, sikap moral, pola hidup sehat, serta pengenalan lingkungan melalui aktivitas fisik, olahraga, dan kesehatan. Di tingkat sekolah menengah atas (SMA), pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam membentuk karakter siswa yang sehat, aktif, serta mampu bekerja sama dalam lingkungan sosialnya.

Salah satu materi pokok dalam pendidikan jasmani adalah permainan bola voli. Permainan ini tidak hanya menuntut kemampuan fisik seperti kekuatan, koordinasi, dan kelincahan, tetapi juga tekanan pada nilai kerja sama, sportivitas, dan disiplin. Teknik dasar bola voli yang sangat penting untuk dikuasai siswa adalah passing bawah (forearm pass). Passing bawah digunakan untuk menerima servis, menahan serangan lawan, dan memulai pola serangan tim. Keberhasilan passing bawah akan menentukan kelancaran strategi permainan.

Namun observasi awal di SMA Negeri 1 Percut Sei Tuan menunjukkan bahwa penguasaan keterampilan passing bawah siswa masih rendah. Banyak siswa kesulitan melakukan koordinasi gerakan dengan benar, arah bola sering tidak terkontrol, dan teknik kontak bola belum sesuai standar. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain: metode pembelajaran yang masih berpusat pada guru, terbatasnya waktu latihan, kurangnya variasi pembelajaran, serta motivasi siswa yang relatif rendah.

Untuk mengatasi hal tersebut, salah satu alternatif yang dapat diterapkan adalah model pembelajaran kooperatif. Model ini menekankan pada pembelajaran berkelompok, dimana siswa bekerja sama untuk mencapai tujuan belajar. Melalui kerja sama, siswa dapat saling memberi umpan balik, berdiskusi, serta termotivasi untuk memperbaiki teknik yang di pelajari. Dengan demikian, penerapan model pembelajaran kooperatif diharapkan mampu meningkatkan keterampilan passing bawah bola voli secara signifikan pada siswa SMA Negeri 1 Percut Sei Tuan.

KAJIAN TEORI

Model pembelajaran kooperatif (*pembelajaran kooperatif*) adalah suatu strategi pembelajaran yang menekankan kerja sama antar siswa dalam kelompok kecil untuk mencapai tujuan bersama. Menurut Slavin (2015), pembelajaran kooperatif merupakan pendekatan yang mendorong siswa untuk saling membantu dalam memahami materi, sehingga tercipta interaksi positif yang dapat meningkatkan hasil belajar. Dalam konteks pendidikan jasmani, pembelajaran kooperatif tidak hanya berfokus pada keterampilan motorik, tetapi juga mengembangkan aspek sosial dan emosional siswa.

Menurut Suprijono (2017), terdapat lima prinsip utama pembelajaran kooperatif:

1. Saling Ketergantungan Positif – keberhasilan kelompok tergantung pada kontribusi setiap anggota.
2. Akuntabilitas Individu – setiap siswa bertanggung jawab terhadap hasil belajarnya.
3. Interaksi Tatap Muka – siswa saling berinteraksi dan membantu secara langsung.
4. Keterampilan Sosial – siswa dilatih keterampilan sosial, seperti berkomunikasi, memimpin, dan bekerja sama.



5. Group Processing – kelompok melakukan refleksi atas proses kerjasama yang telah dilakukan.

Beberapa tipe yang relevan dalam pembelajaran bola voli, antara lain:

1. STAD (Student Teams Achievement Division): siswa bekerja dalam waktu untuk memahami materi, kemudian diuji secara individu.
2. Jigsaw: setiap anggota bertanggung jawab pada bagian materi tertentu dan mengajarkannya kembali pada kelompok.
3. Think-Pair-Share: siswa berpikir secara individu, berpasangan untuk berdiskusi, lalu berbagi dengan kelompok besar.

Teams-Games-Tournament (TGT): siswa belajar materi kemudian diuji dalam bentuk permainan kompetitif antar kelompok.

Kelebihan: meningkatkan motivasi, mengembangkan keterampilan sosial, mengakomodasi perbedaan individu, serta menciptakan suasana belajar yang menyenangkan (Huda, 2017).

Kekurangan: membutuhkan waktu lebih lama, peran guru lebih kompleks, dan terkadang terjadi dominasi siswa tertentu dalam kelompok.

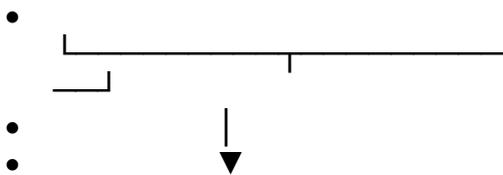
Passing bawah atau forearm pass adalah teknik dasar dalam permainan bola voli yang digunakan untuk menerima bola dari lawan atau teman satu tim dengan menggunakan lengan bagian bawah. Teknik ini sangat penting karena menjadi landasan dalam mengatur serangan maupun waktu pertahanan (Mahendra, 2017). Siswa SMA kelas XI berada pada rentang usia 16–17 tahun. Menurut teori perkembangan Piaget, mereka telah memasuki tahap operasional formal, yaitu mampu berpikir logis, abstrak, dan kritis. Dari sisi perkembangan motorik, mereka sudah mencapai tingkat koordinasi tubuh yang baik sehingga dapat mempelajari keterampilan olahraga yang lebih kompleks (Suyono & Hariyanto, 2019).

Dari aspek sosial, remaja SMA memiliki kebutuhan untuk diterima kelompok sebaya. Oleh karena itu, model pembelajaran kooperatif yang menekan kerja sama dalam kelompok sangat sesuai diterapkan pada usia ini, karena mampu memenuhi kebutuhan sosial sekaligus mengembangkan keterampilan motorik. Pembelajaran kooperatif tekanan kolaborasi siswa dalam kelompok kecil sehingga mereka dapat saling membantu menguasai keterampilan. Dalam konteks permainan bola voli, kerja sama kelompok mendukung siswa untuk belajar teknik passing bawah dengan latihan berulang, umpan balik, dan motivasi yang lebih tinggi.

Dari teori dan penelitian yang relevan, dapat diasumsikan bahwa penerapan model pembelajaran kooperatif akan memberikan peningkatan yang signifikan terhadap keterampilan passing bawah siswa kelas XI SMANegeri 1 Percut Sei Tuan.

Tempat/Lokasi Penelitian

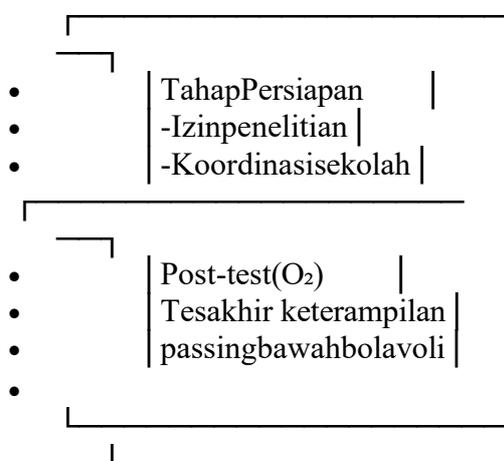
- a. Tempat: SMA Negeri 1 Percut Sei Tuan
- b. Alamat: Jalan Irian Barat No. 37, Sampali, Kecamatan Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Provinsi Sumatera Utara



Keterangan:

- **O₁ (Pre-test)** : Tes awal keterampilan passing bawah bola voli.
- **X(Treatment)**: Penerapan model pembelajaran kooperatif.
- **O₂ (Post-test)** : Tes akhir keterampilan passing bawah bola voli.

• Bagan Alur Penelitian (Flowchart)



2. Observasi

- Siswa aktif berdiskusi dalam kelompok.
- Siswa member umpan balik kepada teman.
- Siswa berpartisipasi dalam latihan passing
- Siswa menunjukkan sikap kerja sama
- Siswa terlihat antusias mengikuti pembelajaran

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data bertujuan untuk mengetahui efektivitas penerapan model pembelajaran kooperatif terhadap peningkatan keterampilan passing bawah bola voli siswa kelas XI SMA Negeri 1 Percut Sei Tuan. Analisis dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

1. Pengolahan Data

- Data yang diperoleh berasal dari hasil pre-test (O₁) dan post-test (O₂) keterampilan passing bawah bola voli.
- Data kemudian direkapitulasi, dihitung jumlah skor, rata-rata, serta selisih hasil pre-test dan post-test.



2. Uji Prasyarat Analisis

Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat, yaitu:

a. Uji Normalitas

- 1) Untuk mengetahui apakah data ber distribusi normal.
- 2) Uji normalitas dapat dilakukan dengan uji Liliefors atau Kolmogorov-Smirnov pada taraf signifikansi 0,05.

b. Uji Homogenitas (jika melibatkan lebih dari satu kelompok, tetapi dalam penelitian ini cukup satu kelompok, sehingga bisa diabaikan).

3. Uji Hipotesis

Untuk mengetahui perbedaan hasil pre-test dan post-test, digunakan:

1) Uji-t (Paired Sample t-test)

$$\text{Rumus uji-t: } [t = \frac{\bar{D}}{S_D / \sqrt{n}}]$$

Keterangan:

- 2) (\bar{D}) = rata-rata selisih antara skor pre-test dan post-test
- 3) (S_D) = standar deviasi dari selisih
- 4) (n) = jumlah sampel

4. Kriteria

Pengambilan Keputusan

- 1) Jika t hitung $>$ t tabel (pada taraf signifikansi 0,05), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test.
- 2) Jika t hitung $\leq t$ tabel, maka H_0 diterima dan H_1 ditolak, artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini melibatkan 10 siswa kelas XI SMA Negeri 1 Percut Sei Tuan sebagai subjek penelitian. Data diperoleh melalui tes keterampilan passing bawah bola voli yang dilaksanakan sebelum perlakuan (pre-test) dan sesudah perlakuan (post-test) dengan penerapan model pembelajaran kooperatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata siswa pada saat pre-test adalah 11,0, sedangkan pada post-test meningkat menjadi 13,9. Dengan demikian, terjadi peningkatan rata-rata sebesar 2,9 poin setelah siswa diberi perlakuan dengan menggunakan model pembelajaran kooperatif. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kemampuan keterampilan passing bawah bola voli antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Berdasarkan hasil uji normalitas, data selisih nilai pre-test dan post-test terdistribusi normal, sehingga pengujian Hipotesis dilanjutkan dengan menggunakan uji-t berpasangan. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai t hitung sebesar 29,00 lebih besar dari t tabel sebesar 2,262 pada taraf signifikansi 5% dengan derajat kebebasan (df) 9. Dengan demikian hipotesis nol (H_0) ditolak



dan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Artinya, terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan model pembelajaran kooperatif terhadap peningkatan keterampilan passing bawah bola voli siswa kelas XI SMA Negeri 1 Percut Sei Tuan.

Pembahasan

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa model pembelajaran kooperatif mampu meningkatkan keterampilan passing bawah bola voli siswa secara signifikan. Peningkatan rata-rata skor dari pre-test ke post-test menunjukkan bahwa pembelajaran kooperatif memberikan dampak positif dalam proses latihan. Hal ini terjadi karena melalui kerja sama kelompok, siswa dapat saling membantu, memberikan umpan balik, serta termotivasi untuk berlatih lebih baik. Siswa yang memiliki kemampuan lebih dapat menjadi tutor sebaya bagi temannya yang masih mengalami kesulitan, sehingga proses belajar menjadi lebih efektif.

Selain itu, pembelajaran kooperatif memberikan kesempatan kepada siswa untuk berinteraksi secara aktif dan menerima umpan balik tidak hanya dari guru, tetapi juga dari teman sebaya. Hal ini membuat suasana belajar menjadi lebih menyenangkan, menumbuhkan rasa percaya diri, serta mengurangi rasa takut melakukan kesalahan. Lingkungan yang suportif mendorong siswa untuk terus mencoba dan memperbaiki teknik passing bawah yang dilakukannya.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori Slavin (2015) yang menyatakan bahwa pembelajaran kooperatif dapat meningkatkan prestasi akademik maupun keterampilan sosial siswa karena adanya interaksi dan kerja sama dalam kelompok. Temuan ini juga didukung oleh penelitian Huda (2017) yang menunjukkan bahwa pembelajaran kooperatif mampu meningkatkan motivasi siswa karena siswa merasa lebih nyaman belajar bersama kelompoknya. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran kooperatif tidak hanya berpengaruh terhadap keterampilan motorik siswa, tetapi juga meningkatkan aspek kognitif dan afektif, seperti pemahaman teknik, motivasi, dan kepercayaan diri.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa penerapan model pembelajaran kooperatif terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan passing bawah bola voli siswa kelas XI SMA Negeri 1 Percut Sei Tuan. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan nilai rata-rata dari pre-test sebesar 11,0 menjadi 13,9 pada post-test dengan rata-rata peningkatan sebesar 2,9 poin. Hasil uji-t juga menunjukkan bahwa thitung lebih besar dari ttabel pada taraf signifikansi 5%, sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pembelajaran kooperatif terhadap keterampilan passing bawah bola voli siswa. Dengan demikian, pembelajaran kooperatif dapat menjadi salah satu alternatif strategi pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan keterampilan motorik, motivasi, dan kerja sama siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya permainan bola voli.

Berdasarkan simpulan tersebut, beberapa saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut. Pertama, bagi guru pendidikan jasmani disarankan untuk menggunakan model pembelajaran kooperatif sebagai variasi dalam mengajar permainan bola voli, karena terbukti mampu meningkatkan keterampilan passing bawah siswa sekaligus menumbuhkan semangat kerja sama. Kedua, bagi siswa diharapkan lebih aktif terlibat dalam pembelajaran kooperatif, baik



melalui kerja sama, diskusi, maupun memberikan umpan balik kepada teman, agar pembelajaran berjalan lebih efektif dan menyenangkan. Ketiga, bagi pihak sekolah, hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk mendukung penerapan model pembelajaran kooperatif dalam kegiatan pembelajaran pendidikan agar kualitas proses dan hasil belajar siswa semakin meningkat. Keempat, bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas jumlah sampel dan memperpanjang perlakuan waktu sehingga hasil penelitian dapat lebih kuat dan dapat digeneralisasikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Huda, M. (2017). *Model-model Pengajaran dan Pembelajaran: Isu-isu Metodis dan Paradigmatik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Mahendra, A. (2017). *Pembelajaran Permainan Bola Voli*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Rusman. (2018). *Model-model Pembelajaran: Berbicara Profesionalisme Guru*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Slavin, RE (2015). *Pembelajaran Kooperatif: Teori, Riset, dan Praktik*. Bandung: Nusa Media.
- Suprijono, A. (2017). *Pembelajaran Kooperatif: Teori dan Aplikasi PAIKEM*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Suyono, & Hariyanto. (2019). *Belajar dan Pembelajaran: Teori dan Konsep Dasar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.