

## ANALISIS VARIASI GERAK MULTILATERAL DALAM PEMBELAJARAN PJOK TERHADAP HASIL BELAJAR *PASSING* BAWAH BOLAVOLI

Alvita Aprianti Budiono\*, Nanik Indahwati

S1- Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

\*alvitabudiono16060464009@mhs.unesa.ac.id

### Abstrak

Variasi gerak multilateral merupakan aktivitas satu tugas gerak yang di lakukan dengan berbagai cara dan seluas-luasnya dengan tujuan memperkaya gerakan yang dilakukan. Hal tersebut tentunya akan semakin memberikan kemudahan seseorang dalam melakukan aktivitas gerak. Tujuan dari penulisan ini adalah untuk mengetahui penerapan variasi gerak multilateral dalam pembelajaran *passing* bawah bolavoli. Penelitian ini merupakan *study literature* dengan metode *literature review* yaitu merujuk pada metodologi penelitian atau riset dan pengembangan yang telah dilakukan untuk mengumpulkan berbagai referensi dan penelitian yang relevan dengan topik permasalahan yang diteliti, pengumpulan referensi data menggunakan website dari jurnal *Research-gate*, *Springer*, *Google Scholar*. Selanjutnya akan diperoleh PICO (*population*, *intervention*, *comparation* dan *outcome*). Dari hasil pencarian didapatkan 14 artikel yang dan diterbitkan dalam tahun 2010 sampai tahun 2020, dengan kriteria 9 jurnal internasional, 4 jurnal nasional tidak terakreditasi dan 1 jurnal nasional yang terakreditasi sinta. Proses *review* jurnal membaca jurnal-jurnal yang terkait dan mengevaluasi selanjutnya membuat ringkasan dan menggabungkan hasil penemuan, Berdasarkan hasil proses analisis *review* ditemukan bahwa variasi gerak multilateral berpengaruh terhadap hasil belajar *passing* bawah bolavoli. Dapat disimpulkan bahwa penerapan variasi gerak multilateral dalam pembelajaran *passing* bawah bolavoli peserta didik mendapatkan pengalaman pembelajaran variasi gerak baru, dan lebih aktif dalam mengikuti proses pembelajaran.

**Kata Kunci:** variasi; gerak multilateral; hasil belajar *passing* bawah

### Abstract

Multilateral movement variation is the activity of one movement task that is carried out in various ways and as widely as possible with the purpose of enriching the movement performed. This will certainly make it easier for someone to carry out movement activities. The purpose of this paper is to determine the application of multilateral movement variations in volleyball underhand pass learning. This research is a study literature using the literature review method, which refers to research or research and development methodologies that have been carried out to collect various references and research relevant to the topic of the problem to be studied, data reference collection using websites from the journal *Researchgate*, *Springer*, *Google Scholar*. Furthermore the PICO (*population*, *intervention*, *comparison* and *outcome*) will be obtained. From the results of the source search in the database, 14 articles were published from 2010 to 2020, with the criteria of 9 international journals, 4 unaccredited national journals and 1 *sinta* accredited national journal. The journal review process reads related journals and evaluates then summarize and combines the findings. Based on the results of the review analysis process, it was found that multilateral motion variations affect the volleyball underhand pass learning outcomes. It can be concluded that the application of multilateral movement variations in volleyball underhand pass learning, students gain experience in learning new variations of motion, and are more active in participating in the learning process.

**Keywords:** variations; multilateral movement; learning outcomes underhand pass

## PENDAHULUAN

Pendidikan adalah usaha untuk mewujudkan sebuah proses pembelajaran dengan bertujuan agar dapat mengembangkan bakat dan potensi masing-masing secara aktif untuk memiliki kekuatan secara kepribadian, kecerdasan, pengendalian diri, tingkah laku dan mempunyai ketrampilan yang telah dimiliki. Pendidikan mempunyai peran penting terhadap sumber daya manusia. Di Indonesia mewajibkan warga negara menempuh pendidikan dasar dengan tujuan agar dapat memajukan sumber daya manusia, hal tersebut juga sudah diatur oleh Undang-undang nomor 20 tahun 2003. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) berperan penting untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan peserta didik. Menurut pendapat Hartati dkk., (2012) "PJOK merupakan alat untuk memacu perkembangan psikis dan pertumbuhan fisik yang membantu merangsang keterampilan motorik serta pembiasaan diri untuk selalu hidup sehat. Olahraga merupakan suatu aktivitas yang memanfaatkan gerak tubuh dengan tujuan meningkatkan kesehatan jasmani maupun rohani dalam diri setiap manusia. Pembelajaran di sekolah sudah diatur oleh kurikulum pendidikan yang terbagi menjadi beberapa mata pelajaran yang harus ditempuh oleh peserta didik di sekolah, termasuk pada mata pelajaran PJOK yang bertujuan untuk meningkatkan dan mengembangkan potensi yang dimiliki oleh peserta didik meliputi keterampilan, pengetahuan, penalaran serta perkembangan emosional pada peserta didik. Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui beragam aktivitas melalui olahraga untuk memperoleh dan meningkatkan kebugaran jasmani, kemampuan berpikir kognitif, keterampilan gerak yang beragam, dan sikap spriritual maupun sosial (Surahni, 2017). Pembelajaran (PJOK) pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sangatlah penting untuk meningkatkan kebutuhan gerak pada peserta didik, dengan begitu peserta didik memperoleh pengalaman gerak dan kecukupan gerak yang cukup dan menyenangkan. Melalui pembelajaran PJOK peserta didik dapat menuangkan bakatnya dan secara tidak langsung dapat berpengaruh bagi kesehatan, pola hidup, sosial dan kesehatan mental pada peserta didik. Guru (PJOK) pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sekarang bertanggung jawab atas perkembangan mental kesehatan fisik, tingkat emosional dan sosial pada peserta didik di sekolah. Seperti yang diungkapkan oleh Gray, *et al* (2018) Bahwa pendidikan jasmani secara langsung dan tidak langsung bertanggung jawab atas pendidikan kesehatan anak-anak dan remaja.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan PJOK Terbagi menjadi beberapa bab pembelajaran di sekolah menengah pertama (SMP), meliputi permainan bola besar, permainan bola kecil, pencak silat, atletik, aktivitas berirama, dan lain sebagainya. Setiap olahraga memiliki gerakan khusus seperti halnya dalam melakukan gerakan pada permainan bolavoli. Beberapa teknik gerakan dasar diperlukan dalam melakukan permainan bolavoli seperti *passing*, *smash*, *blocking* dan *servis*. Setiap keterampilan memiliki variasi gerakan masing-masing khususnya ketika sedang mempraktikkan ataupun mempelajari gerakannya. Seperti halnya pendapat yang dikemukakan oleh Dzeni (2016), permainan bola voli dan teknik dasarnya akan dikuasai dengan baik dan benar hanya jika melalui proses belajar dan berlatih. Pendapat lain menurut penjelasan dari Pardijono *et al* (2011) Olahraga bolavoli adalah cabang olahraga yang paling disukai dikarenakan olahraga ini sangat minim adanya kontak fisik antar pemain, oleh karena itu kemungkinan terjadi cedera sangat kecil. Selain itu, cara bermain permainan bolavoli ini juga mudah. Cukup dengan melakukan pantulan bola ke arah lawan dan menjatuhkan bola di daerah lawan. Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa permainan bolavoli merupakan cabang olahraga yang bersifat kompetitif yang dimankan oleh dua tim dalam lapangan pertandingan dengan metode bermain yang sederhana yaitu mempertahankan bola tidak menyentuh tanah. Keterampilan suatu cabang olahraga akan dapat dikuasai dengan baik bila dipelajari dengan latihan dan tugas secara berulang-ulang. Oleh karena itu untuk dapat memudahkan dan dapat meningkatkan kualitas pembelajaran maka diberikan variasi gerak yang dirancang dalam permainan sederhana. Pemberian variasi gerak pada permainan diharapkan mampu membangkitkan rasa senang dan antusias peserta didik sehingga mereka akan berpartisipasi aktif dalam pembelajaran gerak dasar bolavoli. Berdasarkan uraian tersebut peneliti ingin mengetahui pengaruh variasi gerak terhadap hasil belajar *passing* bawah bolavoli. Penelitian ini merujuk pada penelitian yang telah dilakukan untuk mengumpulkan berbagai penelitian yang relevan dengan topik permasalahan yang akan diteliti mengenai pengaruh pemberian variasi gerak multilateral terhadap hasil belajar *passing* bawah pada permainan bolavoli kepada peserta didik saat pembelajaran PJOK. Di samping itu penelitian sebelumnya yang sudah pernah dilakukan oleh Zen (2014) yang berjudul "pengaruh pembelajaran variasi dan kombinasi aktivitas bermain bolavoli terhadap hasil belajar *passing* bawah bolavoli pada peserta didik kelas XI-IPA 1 Man 7 Jombang" yang menunjukkan hasil

peningkatan yang signifikan sesudah diberikan variasi dan kombinasi aktivitas bermain.

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat disusun rumusan masalah sebagai berikut, yaitu mencari tahu keterkaitan pemberian variasi gerak multilateral dalam pembelajaran PJOK terhadap hasil belajar *passing* bawah bolavoli.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian *study literature* dengan metode *literature review* yaitu merujuk pada metodologi penelitian atau riset tertentu dan pengembangan yang telah dilakukan untuk mengumpulkan berbagai referensi dan penelitian yang relevan dengan topik permasalahan yang akan diteliti, pengumpulan referensi data penelitian ini menggunakan website dari portal-portal jurnal seperti *Research-gate*, *Springer*, *Elsevier*, *Google Scholar* dan seterusnya. Selanjutnya akan diperoleh PICO (*population, intervention, comparation dan outcome*) dengan memasukkan kata kunci “variasi gerak multilateral dalam pembelajaran *passing* bawah bolavoli” serta mengevaluasi penelitian yang terkait dengan fokus topik tertentu. Dari hasil pencarian sumber di database didapatkan 14 artikel yang diterbitkan dalam tahun 2010 sampai tahun 2020, dengan kriteria yaitu 9 jurnal internasional dan 4 jurnal nasional tidak terakreditasi dan 1 jurnal nasional yang terakreditasi sinta.

Proses review jurnal yaitu membaca jurnal-jurnal yang terkait dengan permasalahan, dan mengevaluasi selanjutnya membuat ringkasan mengenai penemuan-penemuan dan menggabungkan hasil penemuan dan ringkasan menjadi simpulan suatu permasalahan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil review artikel beberapa jurnal internasional maupun nasional yang digunakan sebagai sumber data dalam studi ini didapatkan hasil:

Artikel pertama yang berjudul pengaruh pembelajaran variasi dan kombinasi aktivitas bermain bolavoli terhadap hasil belajar *passing* bawah bolavoli pada peserta didik kelas XI-IPA 1 Man 7 Jombang yang dibahas oleh Zen (2014). Dalam penelitian tersebut membahas tentang upaya peningkatan *passing* bawah dalam bolavoli melalui aktivitas bermain variasi dan kombinasi. Sampel menggunakan kelas XI-IPA1 dengan jumlah 30 peserta didik. Menggunakan metode eksperimen pendekatan *one group pretest-posttest design* untuk melihat adanya perubahan yang terjadi setelah diberikannya *pretest* dan *posttest*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran yang menggunakan variasi dan kombinasi aktivitas bermain

bolavoli dapat memberikan pengaruh yang signifikan serta peningkatan hasil belajar *passing* bolavoli terhadap peserta didik XI IPA 1 MAN 7 Jombang.

Artikel kedua berjudul Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bolavoli Melalui Permainan, yang dibahas oleh Hapsari (2014). Dalam penelitian tersebut bertujuan menerapkan metode permainan untuk meningkatkan hasil belajar *passing* bawah dalam pembelajaran bolavoli, sasaran dalam penelitian tersebut peserta didik kelas IV SD Negeri Kalipancur 02 yang berjumlah 33 anak, terdiri atas 13 laki-laki dan 20 perempuan. Metode menggunakan penelitian tindak kelas (PTK) yang terdiri dari 2 siklus. Pada siklus I pemberian materi *passing* bawah melalui permainan bola pantul 6 dari 33 peserta didik belum mencapai ketuntasan kriteria, oleh karena itu perlunya diadakan tindakan kelas siklus II yang merupakan tindak lanjut pada siklus I.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikannya tindak kelas siklus II, 2 dari 33 peserta didik dinyatakan telah mencapai hasil yang baik, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pemberian metode permainan dalam pembelajaran *passing* bawah bolavoli sangat cocok untuk peserta didik dan secara tidak langsung dapat meningkatkan hasil belajar *passing* bawah bolavoli pada peserta didik.

Artikel ketiga berjudul Upaya Meningkatkan Teknik Dasar *Passing* Bawah dalam Permainan Bolavoli Dengan Menggunakan Metode Variasi Mengajar Pada Peserta didik Kelas XI APHP SMK Yabri Terpadu Pekanbaru, yang dibahas oleh Manara (2019). Dalam penelitian yang telah dilakukan membahas tentang upaya peningkatan *passing* bawah dalam bolavoli melalui penerapan variasi pembelajaran. Metode menggunakan penelitian tindak kelas (PTK), Sampel yang digunakan pada yaitu kelas XI SMK Yabri Terpadu yang berjumlah 20 peserta didik yang terdiri dari 10 peserta didik laki-laki dan 10 siswi perempuan. Tujuan utama dalam penelitian tersebut adalah untuk mengetahui penggunaan metode variasi mengajar dapat meningkatkan pembelajaran *passing* bawah dalam permainan bolavoli. Hasil analisis menunjukkan bahwa peningkatan terlihat pada siklus I dan siklus II sebanyak 20%. Peserta didik tuntas dengan presentase 90% dengan kategori sangat baik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dengan pemberian metode variasi mengajar dapat meningkatkan hasil belajar *passing* bawah dalam permainan bolavoli.

Artikel yang keempat berjudul Model Latihan *Passing* Bawah Bolavoli pada Peserta didik Sekolah Menengah Pertama. Dikemukakan oleh Abrasyi *et al* (2018). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan model-model latihan *passing* bawah bolavoli

yang lebih efektif, variatif, dan efisien pada peserta didik sekolah menengah pertama. Hasil uji keefektifitas melalui tes awal passing bawah memperoleh nilai rata-rata sebesar 51,00 dan tes akhir memperoleh nilai rata-rata 72,05. Berdasarkan hasil yang diperoleh dari uji efektif model maka dapat disimpulkan bahwa pengembangan model latihan *passing* bolavoli yang telah diterapkan mengalami peningkatan pada peserta didik, dibuktikan dengan tes awal dan tes akhir, adanya perbedaan yang signifikan.

Artikel yang kelima berjudul Upaya Meningkatkan Hasil Belajar *Passing* Bawah Bolavoli Melalui Penerapan Variasi Model *Passing* Bawah Pada Peserta didik Kelas XI SMA Yayasan Asuhan Daya Tahun Ajaran 2016/2017. Yang dibahas oleh Pasaribu (2017) bertujuan mengetahui pemanfaatan variasi model pembelajaran *passing* bawah, metode yang digunakan penelitian ini adalah penelitian tindak kelas (PTK), penelitian tersebut dilakukan selama dua minggu atau dua kali pertemuan pada peserta didik kelas XI yayasan asuhan daya yang berjumlah 25 peserta didik, menggunakan metode pengumpulan data menggunakan observasi dan *test*.

Berdasarkan hasil analisis dari penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa nilai peningkatan terlihat pada siklus I dan siklus II sebanyak 23% peserta didik tuntas dengan presentase 87%, jadi dapat disimpulkan bahwa penerapan variasi model dapat meningkatkan hasil belajar *passing* bawah dalam permainan bolavoli pada peserta didik.

Artikel keenam berjudul *Efforts To Improve Learning Outcomes Passing Down Volleyball Variations Through Learning And Modified Ball On Private Junior High School Eight Grade Students Perbaungan Satria Dharma School Year 2019/2020*. Yang dibahas oleh Sari (2019). Dalam penelitian yang telah dilakukan membahas tentang upaya peningkatan *passing* bawah dalam bolavoli melalui variasi dan modifikasi media pembelajaran. Metode yang digunakan penelitian ini adalah penelitian tindak kelas (PTK). Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah peserta didik SMP Swastakelas VIII Perbaungan Satria Dharmayang berjumlah 17 peserta didik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa, siklus I dari 17 peserta didik ketuntasannya masih rendah, setelah dilakukan pemberian variasi dan modifikasi media pembelajaran *passing* bawah pada permainan bolavoli. Hasil siklus II menunjukkan bahwa dari 17 peserta didik yang tuntas sebanyak 15 peserta, nilai peningkatan terlihat pada siklus I dan siklus II sebanyak 29%. Peserta didik tuntas dengan presentase 89%. Sehingga disimpulkan bahwa melalui metode variasi dan modifikasi dapat meningkatkan hasil belajar *passing* bawah dalam permainan bolavoli.

Artikel ketujuh berjudul *Variation of Volleyball Basic Technique through Games Approach*. Yang dibahas oleh Risma *et al* (2020). Bertujuan untuk mengetahui perkembangan teknik dasar *passing* bawah bolavoli melalui pendekatan permainan. Penelitian ini dilakukan di SMPN 19 Palembang dan SMPN 50 Palembang, metode yang digunakan *research and development* atau pengembangan, pada 40 peserta didik terdapat 80% peserta didik yang setuju jika pembelajaran *passing* bawah dikembangkan melalui pendekatan permainan, permainan yang disajikan sesuai dengan kebiasaan dan yang sudah populer di kalangan peserta didik di sekolah. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran menggunakan aplikasi metode pendekatan variasi bermain dapat dilakukan sangatlah mudah dan efisien bagi peserta didik, sehingga mereka tidak mengalami kesulitan akan langkah gerakanya dan dapat meningkatkan semangat antusiasme dan perubahan hasil belajar *passing* bawah bolavoli pada peserta didik.

Artikel internasional selanjutnya berjudul *The Learning Model of Forearm Passing In Volleyball for Junior High School*, yang dibahas oleh Ajayati (2017) tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui adakah hasil dan pengembangan variasi model pembelajaran *passing* bawah bolavoli pada peserta didik sekolah menengah pertama, penelitian tersebut menggunakan metode *research and development* (R&D) atau pengembangan. Sasarannya adalah peserta didik SMPN Kaur yang berjumlah 35 peserta didik, tujuan utama dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan keterampilan motorik, meningkatkan komponen kebugaran jasmani, meningkatkan kemampuan percaya diri, dan meningkatkan keterampilan *passing* bawah bolavoli pada peserta didik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa variasi model pembelajaran *passing* bawah bolavoli sangat dibutuhkan oleh guru pendidikan jasmani dan peserta didik, dengan dibuktikannya hasil dari sebelum dan sesudah dilakukan *test* terdapat perbedaan yang signifikan antara keduanya sebelum dan sesudahnya diberikan perlakuan variasi model pembelajaran *passing* bawah bolavoli.

Artikel berikutnya berjudul *Games Based Model Of Volleyball Passing Exercise for Junior High School Student*. diambil dari penelitian Aini *et al* (2020). Dalam jurnalnya menyebutkan bahwa pembelajaran *passing* bawah bolavoli melalui model variasi permainan. Tujuan utama dari penelitian tersebut untuk mengetahui perkembangan hasil belajar *passing* bawah melalui variasi permainan pada peserta didik sekolah menengah pertama, penelitian tersebut menggunakan penelitian pengembangan (R&D) yang terdiri dari sepuluh tahap

penelitian dan 20 model variasi permainan untuk *passing* bawah, diantara lain variasi permainan point gobak sodor, mengoper bola dan bernyanyi, maju mundur, elang dan anak ayam., dan sebagainya.

Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebelum dan sesudah pemberian metode variasi permainan dapat diketahui hasil yang signifikan peningkatan dari hasil belajar *passing* bawah bolavoli, selain itu dapat meningkatkan minat dan kesenangan pada peserta didik saat mereka melakukan variasi permainan *passing* bawah bolavoli.

Artikel berikutnya berjudul *The Effect of Learning Models and Motion Ability on Learning Outcomes of Volleyball Passing Skills for Class VIII Students of Junior High School 6, Academic Year 2019-2020* tersebut dibahas oleh Hasugian *et al* (2020) dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh dari penerapan model pembelajaran kelompok bermain terhadap hasil belajar keterampilan *passing* bawah bolavoli pada peserta didik, penelitian tersebut dilakukan di SMPN 6 Medan semester ganjil, berdasarkan pengamatan disekolah 20 dari 32 peserta didik dinyatakan tidak memenuhi kriteria maksimal dan hanya 12 peserta didik yang memenuhi batas kriteria maksimal, hal ini disebabkan karena guru pendidikan jasmani kurangnya memperhatikan kesulitan yang di hadapi oleh peserta didik dan memberikan model pembelajaran *passing* bawah bolavoli.

Hasil dari penelitian tersebut menyatakan bahwa, setelah diberikannya model pembelajaran kelompok bermain di lapangan menunjukkan hasil yang signifikan dimana nilai ketuntasan yang memenuhi kriteria maksimal lebih besar dibandingkan dengan peserta didik yang tidak memenuhi nilai kriteria maksimal, peran guru pendidikan jasmani dibutuhkan untuk memahami setiap kesulitan-kesulitan pada peserta didik dan mampu menciptakan model pembelajaran *passing* bolavoli yang dapat mempermudah gerak pada peserta didik.

Artikel berikutnya berjudul *Development of Game-Based Under Volley Vocational Learning Variation on Medan Middle School Students in 2019* yang dibahas oleh Tanjung (2019). Tujuan utama penelitian tersebut untuk mengembangkan pembelajaran *passing* bawah permainan bolavoli melalui pendekatan pengembangan variasi dan memodifikasi permainan sederhana. Dalam penelitian tersebut menggunakan penelitian pengembangan atau *research and development* (R&D). Penelitian tersebut dilakukan di SMP Medan, diusia sekolah menengah 12-14 tahun peserta didik lebih senang kegiatan bermain, oleh sebab itu pendekatan tersebut sesuai dengan karakteristik peserta didik sekolah menengah.

Hasil dari penelitian tersebut menyatakan bahwa model pembelajaran *passing* bawah berbasis variasi dan modifikasi permainan sederhana peserta didik dapat belajar dengan efektif dan efisien, dan peserta didik lebih termotivasi dan aktif mengikuti proses pembelajaran PJOK materi *passing* bawah bolavoli di sekolah.

Artikel selanjutnya berjudul *Multilateral Methods in Physical Education Improve Physical Capacity and Motor Skills Performance of The Youth*. Yang dibahas oleh Francesco & Greco (2017). Dalam jurnal tersebut menjelaskan bahwa penerapan metode gerak multilateral bertujuan untuk mengembangkan keterampilan gerak dan mendorong partisipasi dalam aktivitas fisik yang dapat bermanfaat untuk usia anak-anak dan anak remaja, penelitian tersebut dilakukan sebanyak 12 kali pertemuan dan dibutuhkan 20 anak diantaranya 11 laki-laki dan 9 perempuan yang memiliki kondisi sehat dengan rata-rata usia 13 sampai 14 tahun, pendekatan multilateral yang terdiri dari ketahanan kardiovaskular, kelincahan, kekuatan dinamis dan fleksibilitas. Hasil dari penelitian tersebut menyatakan bahwa, setelah dilakukannya penelitian sebanyak 12 kali pertemuan dapat diketahui bahwa adanya peningkatan kapasitas fisik dan kompetensi keterampilan motorik pada anak-anak dan anak remaja melalui pendekatan multilateral, peran guru pendidikan jasmani sangat penting untuk dapat mengembangkan pendekatan aktivitas gerak multilateral guna untuk mendorong antusiasme dan partisipasi peserta didik untuk mendapatkan kecukupan gerak disekolah

Artikel selanjutnya berjudul *The Development of Multilateral Movement Skill Teaching Models Based Games for The 2nd Grade Student of Elementary School* yang dibahas oleh Waluyo *et al* (2018) dengan bertujuan untuk menghasilkan model pembelajaran keterampilan gerak multilateral pada peserta didik kelas dua sekolah dasar yang praktis, efektif dan valid. Tujuan utama dalam penelitian ini adalah untuk mengembangkan model pembelajaran gerak multilateral berdasarkan karakteristik peserta didik sekolah dasar yang mengutamakan tiga gerak dasar yaitu gerak lokomotif, gerak non lokomotif dan gerak manipulatif, dalam penelitian tersebut menggunakan penelitian pengembangan atau *research and development* metode pengembangan model ADDIE.

Hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa pemberian model pembelajaran berbasis permainan gerak multilateral untuk peserta didik sekolah dasar menunjukkan bahwa model pembelajaran sangat efektif dalam meningkatkan hasil belajar peserta didik di bidang sikap, pengetahuan dan keterampilan dilihat dari

hasil sebelum dan sesudah diberikannya model pembelajaran berbasis permainan.

Artikel berikutnya berjudul *Developing Playing Activity Models in Physical Education towards Improving Multilateral Abilities Among Elementary School Students* yang dibahas oleh Robinson & Winami (2018) penelitian yang dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui peningkatan dari pengembangan aktivitas bermain dalam variasi pembelajaran Pendidikan Jasmani untuk meningkatkan gerak multilateral pada peserta didik di sekolah dasar, penelitian tersebut menggunakan penelitian pengembangan (R&D) dimana ada dua kelompok yaitu kelompok sekala besar dan kelompok sekala kecil, yang terdiri dari 30 peserta berusia 6-9 tahun kelompok sekala kecil, dan 60 peserta berusia 6-10 tahun kelompok sekala besar.

Model pembelajaran berbasis bermain sangat efektif diberikan kepada peserta didik sekolah dasar dilihat dari hasil penelitian sebelum diberikan dan sesudah diberikan model variasi pembelajaran berbasis bermain menunjukkan peningkatan gerak multilateral demikian juga pada pencapaian hasil belajar pada komponen sikap, pengetahuan dan keterampilan.

Tujuan sebuah pendidikan adalah terciptanya pemahaman peserta didik perihal materi pendidikan yang diajarkan oleh tenaga pendidik. Selain itu De Houwer *et al* (2013) pembelajaran telah didefinisikan sebagai perubahan perilaku secara fungsional yang dihasilkan dari pengalaman atau secara mekanis sebagai perubahan organisme dihasilkan dari suatu pengalaman.

Capaian pemahaman yang diperoleh menggambarkan hasil belajar yang telah dicapainya. Sesuai dengan menurut Sugiarti (2017) yang mengartikan hasil belajar sebagai capaian belajar peserta didik yang menjadi indikator dari perubahan kompetensi yang dimiliki. Pendapat lain yang diungkapkan oleh Maisaroh & Rostrieningasih (2010) bahwa hasil belajar adalah perolehan hasil seseorang dalam prosesnya selama melaksanakan kegiatan mengajar. Hasil belajar yang diperoleh dapat berupa kemampuan pemahaman materi, sikap dan sifat serta keterampilan yang dinilai pada setiap tes yang dilakukan.

Variasi merupakan gabungan dari beberapa gerak dasar dengan memberikan modifikasi gerakan baru dan mempermudah langkah gerak pada peserta didik untuk mengembangkan keterampilan psikomotornya, dengan adanya variasi gerak peserta didik mampu mendorong partisipasi dan antusiasme peserta didik untuk mendapatkan kecukupan gerak disekolah. Pendapat yang dikemukakan oleh Zen (2014) variasi dan kombinasi pada kegiatan permainan bola voli terbentuk dikarenakan terjadinya penggabungan bentuk gerakan dasar seperti gerakan dasar *passing* atas dan gerakan dasar *passing*

bawah, gerakan servis di tempat baik servis atas maupun servis bawah dengan gerakan aju-mundur, gerakan menyamping dan gerakan zigzag yang dilakukan baik perorangan, berpasangan maupun kelompok. Sedangkan menurut penjelasan dari Ripandi *et al* (2017) variasi gerak adalah gerakan dasar yang dikembangkan sesuai kemampuan psikomotor peserta didik dalam kombinasi gerak-gerak dasar. Sehingga peserta didik dapat dikatakan berkembang aspek jasmaninya apabila gerakan-gerakan yang dilakukannya terdapat macam-macam variasi gerakan baru selain gerak dasar.

Gerak multilateral merupakan gerakan paling mendasar dalam kegiatan olahraga dan merupakan gabungan gerak dasar dan gerak keterampilan dalam olahraga. Gerak multilateral merupakan gerak dasar keterampilan olahraga yang dapat mengembangkan keterampilan motorik seperti kecepatan, kekuatan, daya tahan dan kelincahan. Menurut Lumintuarso (2013) gerak multilateral adalah gabungan dari macam-macam gerak dasar dengan dasar gerak keterampilan olahraga. Gerak dasar umumnya dibagi menjadi tiga yaitu gerak dasar manipulatif, gerak non-lookomotor dan gerak dasar lookomotor. Pemberian gerak multilateral bersifat menyenangkan misalkan diberikan saat (1) Peserta didik pemanasan diberikan beberapa gabungan gerakan pemanasan statis dan dinamis, (2) Peserta didik memasuki inti pembelajaran, gerakan materi inti digabungkan gerakan multilateral

Pendapat lain diungkapkan oleh Francesco & Greco, (2017: 2162) latihan multilateral bertujuan untuk mengembangkan keterampilan motorik dasar dan kualitas motor seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan dan fleksibilitas. Sedangkan yang diungkap oleh (Bompa & Haff 2010) dalam Wiradihardja (2017) bahwa multilateral dapat juga disebut sebagai multi-skill yang merupakan pengembangan antara keterampilan dan kemampuan motorik sebagai adaptasi beban latihan secara menyeluruh.. Pendekatan multilateral ini baik untuk fungsi fisiologis dan pematangan psikologis kaum muda dan merupakan sarana untuk memperbaiki kebugaran dan kondisi fisik.

*Passing* bawah merupakan kegiatan melambungkan atau memantulkan bola ke teman satu regu dalam permainan bolavoli. *Passing* bawah memiliki peran utama yang harus dikuasai dalam permainan bolavoli, dengan adanya *passing* bawah yang baik dapat membangun pola serangan ke daerah lawan. Seperti yang dikemukakan oleh Pardijono dkk., (2011:21) *Pasing* adalah mengoperasikan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada lawan. Rozzaq (2019:252) bahwa dalam permainan bolavoli, *passing* bawah dilakukan menggunakan kedua tangan dengan

perkenaan bola berada pada kedua lengan bagian bawah dengan maksud untuk mengumpangkan bola kepada teman satu tim sebagai landasan untuk melakukan penyerangan terhadap daerah lawan. Sedangkan menurut Oleh sebab itu jika seseorang melakukan *passing* bawah dengan baik maka pantulan bola yang dihasilkan akan tepat namun jika sebaliknya peserta didik melakukan pantulan bola kurang baik maka hasil dari pantulan *passing* akan kurang baik.

Dari hasil beberapa penemuan diatas, dapat disimpulkan bahwa alasan peserta didik tidak dapat mencapai nilai ketuntasan maksimal sebelum diberikannya variasi dan kombinasi gerak permainan yang bervariasi dalam pembelajaran *passing* bawah bolavoli adalah:

1. Mengalami kesulitan saat melakukan *passing* bawah
2. Peserta didik banyak yang mengeluhkan ketika *passing* bawah tangan mereka sakit.
3. Mengalami kebosanan karena gerakan permainan saat bermain bolavoli permainannya hanya itu-itu saja.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan oleh beberapa peneliti tentang variasi gerak terhadap hasil belajar *passing* bolavoli diperoleh bahwa variasi gerak multilateral berpengaruh terhadap hasil belajar *passing* bawah bolavoli. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Zen (2014), Manara (2019), Hapsari (2014), Abrasyi et al (2018), Pasari (2017), Sari (2019), Ajayati (2017), Aini et al (2020), Risma et al (2020), Hasugian et al (2020) Tanjung (2019), Francesco & Greco (2017), Waluyo et al (2018) dan Robinson & Winami (2018) yang mengungkapkan bahwa variasi gerak mampu meningkatkan hasil belajar peserta didik berupa aspek psikomotorik yaitu keterampilan. Variasi gerak multilateral yang diberikan dapat mendukung keterampilan peserta didik melakukan gerakan dasar sesuai kemampuan dalam dirinya. Hal tersebut dikarenakan gerak multilateral merupakan modifikasi latihan gerak dasar. Oleh karena itu dapat sepakati bahwa jika gerak paling dasar dalam keterampilan bolavoli telah dilakukan dengan baik dan benar maka akan diperoleh hasil praktik yang baik dalam melakukan permainan bolavoli khususnya mempraktikkan gerak *passing* bawah. Peserta didik juga akan memperoleh kestabilan gerak, serta lebih mudah dalam melakukan gerakan dengan mengimplementasikan gerak dasar *passing* bawah pada saat melakukan permainan bolavoli. Selain hal tersebut di atas, Peserta didik juga mempunyai keterampilan lebih cepat dalam mengambil keputusan untuk

menggunakan variasi gerakan *passing* bawah ketika melakukan permainan bolavoli seperti melakukan ayunan *passing* bawah dari kiri atau kanan maupun dari bawah. Dari kajian beberapa literatur tersebut peneliti sampai pada akhir simpulan bahwa anjuran latihan yang terus menerus dan berulang, memberikan variasi dan modifikasi gerakan serta penekanan pada bentuk latihan tertentu akan mendapatkan hasil terbaik dan optimal bagi individu yang sedang belajar suatu keterampilan gerak khususnya dalam permainan bolavoli.

### Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dijabarkan di atas, ada beberapa saran yang diajukan oleh peneliti sebagai hasil kajian literatur yaitu:

1. Tenaga pendidik maupun pelatih bolavoli hendaknya dapat memberikan visualisasi variasi gerak multilateral yang baik, tepat, mudah bagi peserta didik agar lebih mudah mempraktikkan latihannya.
2. Tenaga pendidik diharapkan lebih kreatif dan inovatif dalam memberikan variasi gerak multilateral sehingga peserta didik merasakan senang dan nyaman saat belajar keterampilan yang diberikan.
3. Bagi peneliti selanjutnya disarankan dapat menggunakan metode penelitian yang lain untuk memperoleh hasil yang baru dan bermanfaat khususnya bagi pembelajaran PJOK.

### DAFTAR PUSTAKA

- Abrasyi, R. Sujiono, B & Hernawan, H. (2018). Model latihan *passing* bawah bolavoli pada siswa menengah pertama. *Jurnal Sport Area*. Volume 03 nomor 01 (halaman 110-120).
- Aini, K., Asmawi, M., & Pelana, R. (2020). Games Based Model Of Volleyball Passing Exercise For Junior High School Student. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 9(1), 17-22.
- Ajayati, T. (2017). The learning model of forearm *passing* in volleyball for junior high school. *Journal of Education, Teaching and Learning*, 2(2), 218-223.
- De Houwer, J., Barnes-Holmes, D., & Moors, A. (2013). What is learning? On the nature and merits of a functional definition of learning. *Psychonomic bulletin & review*, 20(4), 631-642.
- Francesco, F., & Greco, G. (2017). Multilateral methods in physical education improve physical capacity and motor skills performance of the youth. *Journal of Physical Education and Sport*. 17 (4), pp. 2162.

- Gray, S., Mitchell, F., Wang, C. J., & Robertson, A. (2018). Understanding students experiences in a PE, health and well-being context: A self-determination theory perspective. *Curriculum Studies in Health and Physical Education*, 9(2), 157-173.
- Maisaroh, M., & Rostrieningsih, R. (2010). Peningkatan Hasil Belajar Siswa Dengan Menggunakan Metode Pembelajaran Active Learning Tipe Quiz Team Pada Mata Pelajaran Keterampilan Dasar Komunikasi Di SMK Negeri 1 Bogor. *Jurnal ekonomi dan pendidikan*, 7(2), 17197.
- Manara, M. A. (2019). *Upaya Meningkatkan Teknik Dasar Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Dengan Menggunakan Metode Latihan Variasi Mengajar Pada Siswa Kelas Xi Aphp Smk Yabri Terpadu Pekanbaru* (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Riau).
- Hapsari, D. M. (2014). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Melalui Permainan. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 3(5).
- Hartati, S, C, Y., Priambodo, A. & Kristiyandaru, A. (2012). *Permainan Kecil*. Malang: Wineka Media.
- Hasugian, I. A., Situmorang, J., & Saragih, A. H. (2020). The Effect of Learning Models and Motion Ability on Learning Outcomes of Volleyball Passing Skills for Class VIII Students of Junior High School 6, Academic Year 2019-2020. (*AISTEEL 2019*) (pp. 85-87). Atlantis Press.
- Pardijono & Hidayat, T. & Indahwati, N. (2011). *Buku Ajar Bolavoli*. Surabaya: Unesa University Press
- Pasaribu, A. M. (2017). *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Melalui Penerapan Variasi Model Passing Bawah Pada Siswa Kelas Xi Sma Yayasan Asuhan Daya Tahun Ajaran 2016/2017* (Doctoral Dissertation, Unimed).
- Lumintuarso, R. (2013). *Pembinaan Multilateral Bagi atlet Pemula*. Yogyakarta: UNY Press.
- Ripandi, T., Saptani, E., & Supriyadi, T. (2017). Meningkatkan Variasi Gerak Dasar Dalam Pembelajaran Permainan Rounders Melalui Permainan Target. *SpoRTIVE*, 2(1), 91-100.
- Risma, S. A., Dlis, F., & Samsudin, S. (2020). Variation of Volleyball Basic Technique through Games Approach. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 9(2), 131-136.
- Robinson, I. E. P., & Winami, S. (2018). Developing Playing Activity Models in Physical Education towards Improving Multilateral Abilities among Elementary School Students. *2nd Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sport Science (YISHPESS 2018)* Atlantis Press, Volume 278.
- Rozzaq, A. (2019). Pemberian Variasi Model Latihan Passing Bawah Bolavoli Pada Ekstrakurikuler Di Smp Negeri 12 Madiun. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2).
- Sari, I. E. P. (2020). Efforts to Improve Learning Outcomes passing Down Volleyball Variations through Learning and Modified Ball On Private Junior High School eighth grade students Perbaungan Satria Dharma School Year 2019/2020: *Journal of Midwifery and Nursing*, 2(1), 173-176.
- Sugiarti, G. (2017). *Perbandingan Hasil Belajar Siswa Yang Menggunakan Lks Dengan Siswa Yang Tidak Menggunakan Lks Pada Konsep Sistem Gerak Di Man Cianjur* (Doctoral Dissertation, Fkip Unpas).
- Surahni, S. (2017). Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) sebagai Sarana Pendidikan Moral. *Jurnal URECOL*, 39-46.
- Tanjung, S. H. S. (2020). Development of Game-Based Under Volley Vocational Learning Variation on Medan Middle School Students in 2019. In *1st Unimed International Conference on Sport Science (UnICoSS 2019)* (pp. 114-116). Atlantis Press.
- Waluyo, T., Andiyanto. & Ariston, A. (2018). The Development of Multilateral Movement Skill Teaching Models Based Games for The 2nd Grade Student of Elementary School. *Jurnal of Sport Science, Health & Physical Education* Atlantis Press. <https://doi.org/10.31219/osf.io/jhg5t>
- Wiradihardja, S. (2017). Pengembangan Model Latihan Gerak Multilateral Cabang Olahraga Renang. *JURNAL PENJAKORA*, 3(1), 49-65.
- Zen, M. Z. (2014). Pengaruh Pembelajaran Variasi Dan Kombinasi Aktivitas Bermain Bolavoli Terhadap Hasil Belajar Passing Bolavoli Pada Siswa Kelas Xi-Ipa1 Man 7 Jombang. *Bravo's (Jurnal Prodi Pendidikan Jasmani & Kesehatan)*, 2(1).