



## **Penerapan model PjBL dalam pembelajaran pasing bawah bola voli**

### ***Implementation of The PjBL model in volleyball learning***

Mariani Agustini Raaiyatini<sup>1</sup>, Syamsul Arifin<sup>2</sup>

<sup>1</sup> SMKN-1 Pandih Batu, Pulang Pisau, Indonesia

<sup>2</sup> Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia

Email: [marianiagustiniraaiyatini@gmail.com](mailto:marianiagustiniraaiyatini@gmail.com)<sup>1</sup>, [syamsul\\_arifin@ulm.ac.id](mailto:syamsul_arifin@ulm.ac.id)<sup>2</sup>,

---

#### **ABSTRAK**

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan social, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Mata pelajaran PJOK mempunyai peran penting pembentukan manusia seutuhnya termasuk pada sisi kesehatan melalui beragam aktifitas fisik yang dapat dilakukan. Teknik permainan bola voli terdiri dari atas: servis, passing, smash dan blocking. Passing bawah digunakan untuk menerima servis, spike yang diarahkan dengan keras, bola-bola jatuh dan bola yang mengarah ke jarring. Pada pembelajaran peserta didik seringkali menghadapi hambatan pada penguasaan keterampilan passing bawah bola voli, sehingga pendidik diharapkan memilih model pembelajaran yang tepat. Model pembelajaran berbasis proyek adalah model pembelajaran yang dapat digunakan untuk menerapkan pengetahuan yang sudah dimiliki, melatih berbagai keterampilan berpikir, sikap, dan keterampilan konkret. Model Project Based Learning (PjBL) dapat diterapkan pada pembelajaran passing bawah bola voli.

**Kata kunci:** Model PjBL; pasing bawah.

*Sports and health physical education (PJOK), an integral part of education as a whole, aims to develop aspects of physical fitness, movement skills, critical thinking skills, social skills, reasoning, emotional stability, moral action, aspects of a healthy lifestyle, and the introduction of a clean environment through selected sports and health physical activities that are systematically planned in order to achieve national education goals. PJOK subjects have an important role in the formation of the whole human being, including on the health side, through a variety of physical activities that can be carried out. The technique of playing volleyball consists of serving, passing, smashing, and blocking. Passing down is used to receive service; spikes are directed hard, the balls fall, and the ball leads to the net. In learning, students often face obstacles in mastering volleyball underhand passing skills, so educators are expected to choose the right learning model. The project-based learning model is a learning model that can be used to apply existing knowledge and train various thinking skills, attitudes, and concrete skills. The Project-Based Learning (PjBL) model can be applied to learning to pass in volleyball.*

**Key words:** PjBL mode; bottom fitting.

---

#### **INFO ARTIKEL**

##### **Riwayat Artikel:**

Diterima : 07 Juni 2023

Disetujui : 01 Juli 2023

Tersedia secara online Juli 2023

Doi: <http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v22i4.16327>

##### **Alamat Korespondensi:**

Mariani Agustini Raaiyatini  
Program Studi Magister Pendidikan  
Jasmani, Program Pascasarjana,  
Universitas Lambung Mangkurat  
Banjarmasin, Indonesia  
Email:  
[marianiagustiniraaiyatini@gmail.com](mailto:marianiagustiniraaiyatini@gmail.com)



## **PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan sebuah sistem yang mencakup unsur-unsur elemen atau pun komponen yang saling berkaitan, menentukan, melengkapi, dan membatasi (Khairullah, 021). Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan social, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Permendiknas nomor 22 Tahun 2006 Tentang Standar Isi) (Irianto, 2018). Sebagai pedoman operasional definisi tersebut didalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional pasal 37 ayat (1) disebutkan bahwa bahan kajian pendidikan jasmani dan olahraga dimaksudkan untuk membentuk karakter peserta didik agar sehat jasmani dan rohani dan menumbuhkan rasa sportivitas (Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional, 2003).

Secara umum guru PJOK adalah aktor utama dalam proses belajar mengajar dalam PJOK. Setiap guru PJOK harus berkompetensi dan diharapkan mampu memberikan yang terbaik bagi anak didik. Mata pelajaran PJOK mempunyai peran penting pembentukan manusia seutuhnya termasuk pada sisi kesehatan melalui beragam aktifitas fisik yang dapat dilakukan. Sesuai dengan pengertian pendidikan jasmani menurut UU No 3 tahun 2005 tentang Sistem Kesehatan Nasional, yaitu pendidikan menuju keselarasan antara tumbuhnya badan dan perkembangan jiwa dan merupakan suatu usaha untuk membuat bangsa Indonesia menjadi bangsa yang sehat dan kuat lahir batin, diberikan di segala jenis sekolah mulai dari Sekolah Dasar (SD) hingga Sekolah Menengah Atas (SMA).

Bola voli merupakan salah satu materi dalam pendidikan jasmani khususnya pada tingkat satuan pendidikan menengah atas. Permainan bolavoli adalah suatu permainan yang menggunakan bola untuk dipantulkan (divoli) di udara di atas net (jaring), dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam petak daerah lapangan lawan dalam rangka mencari kemenangan. Teknik permainan bola voli terdiri dari atas: servis, passing, smash dan blocking (Gazali, 2016). Passing bawah digunakan untuk menerima servis, spike yang diarahkan dengan keras, bola-bola jatuh dan bola yang mengarah ke jarring (Rohendi & Suwandar, 2018). Pada pembelajaran peserta didik seringkali menghadapi hambatan pada penguasaan keterampilan passing bawah bola voli, sehingga pendidik diharapkan memilih model pembelajaran yang tepat.

Dikemukakan oleh Joyce dkk bahwa model pembelajaran merupakan model belajar dengan model tersebut pendidik dapat membantu siswa untuk mendapatkan atau memperoleh informasi, ide, keterampilan, cara berpikir, dan

mengekspresikan ide diri sendiri (Tayeb, 2017). Model pembelajaran berbasis proyek adalah model pembelajaran yang dapat digunakan untuk menerapkan pengetahuan yang sudah dimiliki, melatih berbagai keterampilan berpikir, sikap, dan keterampilan konkret (Zainal et al., 2020). Model Project Based Learning (Pjbl) dapat meningkatkan penguasaan konsep dan keterampilan berpikir kritis siswa (Kusumaningrum & Djukri, 2016). Marlanti dalam Kusadi et al., 2020 menyatakan pembelajaran berbasis proyek dapat meningkatkan kemampuan berfikir kreatif melalui melibatkan siswa dalam pengalaman nyata atau simulasi dan menjadi pembelajar yang otonom dan mandiri (Martiani, 2021).

## PEMBAHASAN

### 1. Konsep Bola Voli

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang dimainkan oleh dua regu dan masing-masing regu terdiri dari 6 orang. Permainan ini tergolong permainan kontak tidak langsung, sebab masing-masing regu bermain dalam lapangan sendiri dan dibatasi oleh jaring atau net. Barbara menjelaskan bahwa "bola voli dimainkan oleh dua tim dimana tiap tim beranggotakan dua sampai enam orang dalam suatu lapang berukuran 30 kaki persegi (9 meter persegi) bagi setiap tim, dan kedua tim dipisahkan oleh sebuah net" (Sembiring, 2021). Permainan dimulai dengan pukulan servis dari daerah servis. Peraturan dasar yang digunakan adalah bola harus dipantulkan oleh tangan, lengan atau bagian depan badan dan anggota badan. Bola harus diseberangkan kelapangan lawan melalui atas net. (Mukholid, 2007) mengemukakan teknik permainan bola voli terdiri dari:

#### a. Servis

Servis adalah pukulan atau penyajian bola sebagai serangan pertama kali ke daerah lawan sebagai tanda suatu permainan. Cara melakukan servis pada umumnya dapat dilakukan dengan 4 cara, yaitu:

1. Servis tangan bawah,
2. Servis mengambang,
3. Servis *topspin*, dan
4. Servis mengambang melingkar.

#### b. Passing

Passing dalam permainan bola voli adalah usaha seseorang pemain bola voli dengan menggunakan teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkan kepada teman seregunya. Passing terdiri dari:

1. Passing bawah
2. Passing atas

c. *Smash*

Dengan membentuk serangan pukulan yang keras waktu bola voli berada di atas jaring, untuk dimasukkan ke daerah lawan. Untuk melakukan dengan baik perlu memperhatikan faktor-faktor berikut: awalan, tolakan, pukulan, dan pendaratan.

d. *Block* (membendung)

Blok merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan. Blok dilakukan dengan pergerakan tangan aktif (kekiri dan kekanan saat tangan melakukan blok) atau tangan pasif, artinya pemain hanya menjulurkan tangan keatas tanpa digerakkan. Blok bisa dilakukan dengan satu, dua, atau tiga orang pemain.

1. *Block* oleh satu pemain (perorangan)
2. *Block* oleh dua atau tiga orang

Dalam bola voli, untuk mengendalikan bola dan mengoperkan bola ke pemain dilakukan dengan menggunakan passing bawah atau passing atas (Rohendi & Suwandar, 2018). (TAIDI, 2019) passing bawah adalah "cara memainkan bola yang datang lebih rendah dari bahu dengan menggunakan kedua pergelangan tangan yang dirapatkan" Passing ini biasanya digunakan untuk memainkan bola yang datang baik dari lawan maupun dari kawan regu, yang memiliki ciri sulit; misalnya bola rendah, cepat, keras atau yang datang tiba-tiba, namun masih dapat dijangkau oleh kedua tangan. Kadang kala juga passing bawah digunakan untuk memainkan bola yang mementingkan ketepatan seperti passing dan umpan. Teknik passing bawah (Wibowo, 2016)

1) *Persiapan*

- a. Bergerak ke arah datangnya bola dan atur posisi tubuh.
- b. Genggam jemari tangan.
- c. Kaki dalam posisi meregang dengan santai, bahu terbuka lebar.
- d. Tekuk lutut, tahan tubuh dalam posisi rendah.
- e. Bentuk landasan dengan lengan.
- f. Sikut terkunci.
- g. Lengan sejajar dengan paha.
- h. Pinggang lurus.

2) *Pelaksanaan*

- a. Terima bola di depan badan.
- b. Kaki sedikit diulurkan.
- c. Berat badan dialihkan ke depan.
- d. Pukullah bola jauh dari badan.
- e. Pinggul bergerak ke depan

f. Perhatikan bola saat menyentuh lengan. Perkenaan pada lengan bagian dalam pada permukaan yang luas di antara pergelangan tangan dan siku.

3) Gerakan lanjutan

- a. Jari tangan tetap genggam.
- b. Sikut tetap terkunci.
- c. Landasan mengikuti bola ke sasaran.
- d. Pindahkan berat badan ke arah sasaran.
- e. Perhatikan bola bergerak ke sasaran.

2. Model Pembelajaran Project Based Learning (PJBL)

Pembelajaran berbasis proyek adalah pembelajaran yang melibatkan keaktifan peserta didik dalam memecahkan masalah, dilakukan secara berkelompok/mandiri melalui tahapan ilmiah dengan batasan waktu tertentu yang dituangkan dalam sebuah produk untuk selanjutnya di presentasikan kepada orang lain (Mashud, 2021). *Project Based Learning* merupakan metode pembelajaran aktif dan dilaksanakan dengan menggunakan sistem pembelajaran dua arah. Selain itu, pembelajaran project based learning juga menempatkan siswa sebagai sumber belajar (dibandingkan dengan teacher learning center) (Marheni et al., 2020).

Dalam setiap model pembelajaran pasti memiliki tujuan dalam penerapannya. Tujuan PJBL (Mashud, 2021) antara lain:

- 1) Meningkatkan kemampuan siswa dalam pemecahan masalah proyek,
- 2) Memperoleh pengetahuan dan keterampilan baru dalam pembelajaran,
- 3) Membuat siswa lebih aktif dalam memecahkan masalah proyek yang kompleks dengan hasil produk nyata,
- 4) Meningkatkan kolaborasi siswa khusus PJBL yang bersifat kelompok.

Secara Skematis pembelajaran berbasis PJBL menurut (Mashud, 2021) dituangkan dalam tabel di bawah ini:

<b>Fase Pembelajaran PJBL</b>	<b>Kegiatan Pendidik (Guru atau Dosen)</b>
Menentukan pertanyaan mendasar	Menyampaikan topik dan mengajukan pertanyaan cara memecahkan masalah
Mendesain perencanaan produk	Memastikan siswa (mandiri atau berkelompok) memilih dan mengetahui prosedur pembuatan proyek yang akan dihasilkan
Menyusun jadwal pembuatan produk atau jadwal proyek	Bersama siswa membuat kesepakatan tentang jadwal pembuatan proyek (tahapan-tahapan dan pengumpulan)
Memonitoring keaktifan dan perkembangan proyek	Memantau keaktifan siswa selama melaksanakan proyek . realisasi perkembangan proyek, dan membimbing jika mengalami kesulitan
Menguji hasil	Mendiskusikan prototipe proyek, memantau keterlibatan siswa, dan mengukur capaian standar
Evaluasi pengalaman belajar	Membimbing proses pemaparan proyek, menanggapi hasil, selanjutnyaguru dan siswa merefleksi/menyimpulkan

## SIMPULAN

Dari Uraian diatas dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Pembelajaran Passing bawah merupakan gerak dasar dalam permainan bola voli.
2. Penerapan model pembelajaran yang tepat untuk meningkatkan passing bawah bola voli.
3. Penerapan model PJBL dapat meningkatkan passing bawah bola voli.

## DAFTAR PUSTAKA

- Gazali, N. (2016). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Servis Atas Atlet Bolavoli. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 3(1), 1–6. <https://doi.org/10.15294/jpehs.v3i1.6496>
- Irianto, T. (2018). Implementasi Kurikulum 2013 dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar. *Jurnal Multilateral*, 13(1), 58–61. <http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v13i1.6107>
- Khairullah, M., Heritawarni, H., & Kahri, M. (2021). Implementasi KI dan KD Pada Pembelajaran PJOK Pada Kurikulum 2013 Di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Kota Banjarbaru Tahun Ajaran 2019/2020. 2(1), 41–46. <http://103.81.100.242/index.php/mpj/article/view/1053/559>
- Kusumaningrum, S., & Djukri, D. (2016). Pengembangan perangkat pembelajaran model project based learning (PjBL) untuk meningkatkan keterampilan proses sains dan kreativitas. *Jurnal Inovasi Pendidikan IPA*, 2(2), 241. <https://doi.org/10.21831/jipi.v2i2.5557>
- Marheni, E., Purnomo, E., & Jermaina, N. (2020). The Influence Of Project Based Learning Learning Outcomes And Gender In Learning Sport Physical And Health (PJOK) In Schools. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(2), 70–75. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i2.12412>
- Martiani, M. (2021). Kemandirian Belajar Melalui Metode Pembelajaran Project Based Learning Pada Mata Kuliah Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(2), 480–486. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i2.337>
- Mashud, M. (2021). *Penelitian Tindakan Berbasis Project Based Learning Kelas Pendidikan Jasmani (PTK) dan Kelas Olahraga (PTO)*. Zifatama Jawa.
- Mukholid, A. (2007). *Pendidikan Jasmani 1 olahraga dan kesehatan*. Yudhistira Ghalia Indonesia.
- Rohendi, A., & Suwandar, E. (2018). *Metode latihan dan pembelajaran bola voli untuk umum* (M. Mulyana (ed.)). Bandung: Alfabeta.
- Sembiring, O. (2021). Meningkatkan Minat Siswa Kelas X-C Terhadap Pembelajaran Bola Voli Di SMK Negeri 11 Medan Tahun Ajaran 2019/2020. *Benchmarking-Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 5. <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/benchmarking/article/view/9911/464>

6

- TAIDI, A. and others. (2019). Pembelajaran Dengan Model *direct Instruction* Untuk Meningkatkan Keterampilan Passing Bawah Pada Permainan Bola Voli Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Sumawa. *Skripsi*, 1. <https://repository.ung.ac.id/skripsi/show/831412064/pembelajaran-dengan-model-direct-instruction-untuk-meningkatkan-keterampilan-passing-bawah-pada-permainan-bola-voli-siswa-kelas-x-sma-negeri-1-suwawa.html>
- Tayeb, T. (2017). Analisis dan Manfaat Model Pembelajaran. *Jurnal Pendidikan Dasar Islam*, 4(02), 48–55. <https://doi.org/https://doi.org/10.24252/auladuna.v4i2a5.2017>
- Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional. (2003). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*.
- Wibowo, I. C. W. (2016). Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Bola Voli Siswa Putra Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMP Negeri 3 Sleman Tahun Ajaran 2015/2016. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 1(november). <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/pjkr/article/view/2080/1779>
- Zainal, A., Rumansyah, R., & Kurniawan, A. (2020). Pembelajaran Online Berbasis Proyek Salah Satu Solusi Kegiatan Belajar Mengajar Di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 5(1), 64–70. <https://doi.org/10.29303/jipp.v5i1.111>