



Meningkatkan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Melalui Metode Bermain Pada Peserta Didik SMP

Dzulkipli Baenuri*, Ahmad Alwi*, Bachtiar*

Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Sukabumi, Indonesia

***Corresponding Author:**

dzulkiplibanenuri92@ummi.ac.id

Article History:

Received 2024-12-28

Revised 2025-03-19

Accepted 2025-03-27

Keywords:

Underhand Passing Skills

Volleyball

Playing Method

Abstract

This research aimed to improve the underhand passing skills of eighth-grade students at SMP IT At-Takwin through a play-based approach. As a Classroom Action Research (CAR), this study employed a two-cycle design, each consisting of planning, implementation, observation, and reflection. The research subjects were 20 students from the eighth-grade class. Data were collected through underhand passing skill tests and observations of learning activities. The results showed a significant improvement in underhand passing skills after implementing the play-based method. Prior to the intervention, the monotonous learning process led to low levels of underhand passing proficiency. A notable improvement was observed in the second cycle. In the first cycle, 14 out of 20 students (70%) achieved a "sufficient" rating, while 6 students (30%) achieved a "good" rating. In the second cycle, there was an increase, with 13 students (65%) achieving a "good" rating and 7 students (35%) achieving a "very good" rating. The significant improvement from the first to the second cycle indicates that the play-based method is highly effective in enhancing underhand passing skills among eighth-grade students at SMP IT At-Takwin.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk Meningkatkan Keterampilan Passing bawah Bola Voli Melalui Metode Bermain Terhadap Peserta Didik di SMP IT AT-TAKWIN. Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian ini menggunakan 2 siklus yang terdiri dari masing-masing siklus terdapat perencanaan, pelaksanaan atau tindakan, observasi dan juga refleksi. Objek yang menjadi penelitian adalah peserta didik kelas VIII A dengan jumlah 20 orang. Teknik pengumpulan data adalah melalui tes keterampilan passing bawah dan observasi hasil kegiatan pembelajaran. Hasil penelitian menunjukkan terdapat peningkatan pada keterampilan passing bawah bola voli setelah menggunakan metode bermain. Proses pembelajaran pada pembelajaran sebelumnya monoton sehingga kemampuan pada keterampilan passing bawah bola voli sangat rendah. Peningkatan keterampilan terjadi pada Siklus 2. Pada siklus 1 terdapat 20 peserta didik dengan capaian predikat cukup sebanyak 14 orang dengan presentase 70% dan capaian predikat baik 6 orang dengan presentase 30%. Pada Siklus 2 terdapat peningkatan dengan hasil capaian predikat Baik sebanyak 13 orang dengan presentase 65% dan capaian predikat Sangat Baik sebanyak 7 orang dengan presentase 35%. Hasil penelitian dari Siklus I ke Siklus 2 terdapat peningkatan yang signifikan sehingga metode bermain ini sangat efektif dalam upaya Meningkatkan keterampilan Passing Bawah Bola Voli Melalui Metode Bermain Terhadap Peserta Didik Kelas VIIIA di SMP IT AT-TAKWIN.

PENDAHULUAN

Pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah memiliki peran penting dalam pengembangan keterampilan motorik siswa serta peningkatan kebugaran fisik dan mental. Salah satu keterampilan dasar dalam permainan bola voli yang perlu diajarkan adalah passing bawah, yang merupakan teknik fundamental dalam permainan ini. Namun, banyak siswa menghadapi kesulitan dalam menguasai keterampilan passing bawah bola voli karena berbagai faktor, termasuk metode pembelajaran yang kurang efektif dan minimnya kesempatan untuk berlatih dengan pendekatan yang lebih menarik dan interaktif.

Berdasarkan pengamatan di SMP IT At-Takwin selama satu tahun terakhir, ditemukan bahwa siswa kelas VIII A memiliki keterampilan passing bawah yang rendah. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor utama, seperti penggunaan metode pembelajaran yang cenderung monoton dan kurang bervariasi, keterbatasan sarana dan prasarana olahraga, serta kurangnya budaya bermain bola voli di lingkungan siswa. Pembelajaran



sebelumnya lebih berfokus pada latihan individu yang dilakukan secara bergantian, yang membuat siswa kurang terlibat secara aktif dan cenderung cepat bosan. Akibatnya, peningkatan keterampilan dalam passing bawah bola voli menjadi kurang optimal.

Untuk mengatasi masalah ini, diperlukan metode pembelajaran yang lebih inovatif dan menarik, salah satunya adalah metode bermain. Metode ini bertujuan untuk meningkatkan partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran dengan mengintegrasikan unsur permainan yang menyenangkan, sehingga mereka lebih termotivasi untuk berlatih dan meningkatkan keterampilan mereka (Lestari et al, 2025; Septiana & Fadhilah, 2024). Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa pendekatan berbasis bermain lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik dibandingkan dengan metode tradisional. Misalnya, studi yang dilakukan oleh García-González et al. (2019) menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis permainan dalam pendidikan jasmani dapat meningkatkan keterampilan teknis dan taktis siswa secara signifikan dibandingkan dengan metode konvensional. Demikian pula, penelitian yang dilakukan oleh Memmert, Baker, & Bertsch (2010) menegaskan bahwa pembelajaran yang bersifat lebih eksploratif dan berbasis bermain dapat membantu meningkatkan keterampilan motorik dan pemecahan masalah dalam olahraga.

Metode bermain dalam pembelajaran bola voli telah diterapkan dalam berbagai penelitian sebelumnya. Hasil penelitian oleh Suherman et al. (2021) menunjukkan bahwa penggunaan metode bermain dapat meningkatkan keterampilan passing bawah secara signifikan pada siswa sekolah menengah. Metode ini memungkinkan siswa untuk berlatih dalam situasi yang lebih kontekstual dan realistis, sehingga keterampilan yang diperoleh lebih mudah diterapkan dalam permainan sesungguhnya. Selain itu, penelitian oleh Nurhayati dan Riyadi (2020) juga menemukan bahwa penggunaan pendekatan bermain dalam pembelajaran bola voli dapat meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa secara lebih efektif dibandingkan dengan metode pembelajaran yang berbasis instruksi langsung.

Selain meningkatkan keterampilan teknis, metode bermain juga berkontribusi pada peningkatan aspek afektif dan kognitif dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Studi yang dilakukan oleh Gréhaigine et al. (2011) menyatakan bahwa metode bermain dapat meningkatkan pemahaman siswa terhadap strategi permainan serta membangun kerja sama tim yang lebih baik. Dengan demikian, metode ini tidak hanya berfokus pada peningkatan keterampilan fisik, tetapi juga memberikan manfaat dalam pengembangan karakter siswa, seperti disiplin, kerja sama, dan sportivitas.

Meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan efektivitas metode bermain, implementasinya dalam pembelajaran bola voli di sekolah masih menghadapi tantangan. Beberapa hambatan yang sering ditemukan dalam penerapan metode ini meliputi keterbatasan fasilitas olahraga, kurangnya pemahaman guru tentang metode bermain, serta resistensi dari sebagian siswa yang terbiasa dengan pendekatan tradisional. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi lebih dalam bagaimana metode bermain dapat diterapkan secara efektif dalam pembelajaran bola voli di SMP IT At-Takwin, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap keberhasilannya.

Dengan mempertimbangkan berbagai aspek tersebut, penelitian ini akan menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang terdiri dari dua siklus, masing-masing dengan tahapan perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang efektivitas metode bermain dalam meningkatkan keterampilan passing bawah bola voli, serta rekomendasi yang dapat diterapkan oleh pendidik untuk meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memiliki dampak praktis dalam meningkatkan keterampilan passing bawah bola voli siswa, tetapi juga berkontribusi dalam pengembangan model pembelajaran yang lebih inovatif dalam pendidikan jasmani. Jika metode bermain terbukti efektif, maka model ini dapat direkomendasikan untuk diterapkan secara lebih luas dalam pembelajaran olahraga lainnya, baik di tingkat sekolah menengah maupun perguruan tinggi.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian ini dilaksanakan melalui serangkaian langkah yang dirancang khusus untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam pembelajaran passing bola voli, dengan pendekatan yang berfokus pada siklus kegiatan. Menurut Kemmis dan Taggart (Asrori and Rusman 2020) penelitian tindakan adalah suatu bentuk penelitian refleksi diri yang dilakukan oleh partisipan dalam situasi-situasi sosial (termasuk pendidikan) untuk memperbaiki praktik yang dilakukan sendiri. Terdapat dua hal pokok dalam penelitian tindakan yaitu perbaikan dan keterlibatan. Ada tiga tujuan dalam penelitian tindakan ini yaitu; (1) untuk memperbaiki praktik; (2) untuk pengembangan profesional, yaitu meningkatkan pemahaman para praktisi terhadap peraktik yang dilaksanakannya; (3) untuk memperbaiki keadaan atau situasi dimana praktik tersebut dilaksanakan.

Dalam model penelitian tindakan kelas (PTK) dilakukan sesuai siklus (Putaran). Setiap siklus memiliki beberapa langkah yang harus dilewati agar dapat mencapai hasil yang maksimal dan sesuai dengan tujuan PTK itu sendiri. Langkah-langkah yang terdapat dalam penelitian tindakan kelas ini pada dasarnya ada empat yaitu; (1) Perencanaan (Planning); (2) Tindakan (Action); (3) Pengamatan (Observing); (4) Refleksi (Reflecting) (Mustafa, Pinton Setya et al. 2022).

Instrumen tes menggunakan tes passing dengan cara Peserta didik dibagi menjadi lima kelompok yang terdiri dari masing masing kelompok empat orang dan setiap anggota kelompok melakukan passing secara berulang-ulang sambil berjalan dengan jarak 10 meter. Pada pertemuan kedua peserta didik melakukan passing permainan bola voli dengan dimodifikasi, Peserta didik melakukan passing bawah bola voli dan berusaha mengontrol bola sebelum bola menyentuh tanah, dan alat dan bahan yang digunakanya yaitu bola voli, pencatat hasil, dan pluit.

Sumber data dari penelitian tindakan ini adalah siswa SMPN IT AT-TAKWIN. Data tersebut diperoleh ketika siswa melaksanakan pembelajaran dan pelaksanaan tes yang diberikan oleh guru. Populasi merupakan keseluruhan dari peserta didik. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik SMP IT AT-TAKWIN sebanyak 130 orang. Sampel merupakan sebagian populasi yang memiliki karakter yang sama dengan populasi. Sampel dalam penelitian ini yaitu peserta didik kelas VIII A SMP IT AT-TAKWIN yang berjumlah 20 orang. Pemilihan kelas VIII A sebagai sampel didasarkan pada hasil observasi awal yang menunjukkan bahwa kelas ini memiliki tingkat keterampilan passing bawah yang paling rendah dibandingkan kelas lain di sekolah yang sama. Selain itu, kelas ini juga memiliki tingkat partisipasi yang relatif rendah dalam kegiatan olahraga

Analisis data ini bertujuan untuk mengolah data selama tindakan berlangsung dan kemudian dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif. Analisis data ini dilakukan bersama kolaborator untuk merefleksi hasil observasi yang dilakukan oleh guru di dalam kelas atau lapangan. Teknik analisis data yang digunakan yaitu reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan (Arum, Zuhri, and Anggraini 2019).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil belajar dari ranah Afektif didapat hasil rerata skor sebesar 70,10, ranah kognitif didapat hasil rerata sekor sebesar 70,75, dan rerata skor hasil belajar pada ranah psikomotor pada teknik dasar passing bawah bola voli sebesar 68,30, dan rerata skor hasil belajar pada ranah psikomotor pada teknik dasar passing atas sebesar 68,00. Indikator keberhasilan pembelajaran siswa yang diterapkan di SMPN 1 Cireunghas adalah 75% dari total siswa dalam satu kelas yang telah mencapai kriteria "Tuntas".

Hasil pengamatan kolaborator terhadap guru dan siswa pada pembelajaran melalui model pembelajaran discovery learning siklus I menghasilkan skor sebesar 60 dan 58,5 meningkat pada siklus II sebesar 77,5 dan 79 dan melalui model teams games tournament (TGT) Hasil pengamatan kolaborator terhadap guru dan siswa pada pembelajaran siklus I menghasilkan skor sebesar 65 dan 66,5 meningkat pada siklus II sebesar 82,5 dan 83,5. Hasil pengamatan observasi pada siklus I dan Siklus II disajikan pada tabel 1.

Berdasarkan tabel 1 evaluasi yang telah dilakukan oleh peneliti secara keseluruhan kemampuan keterampilan passing bawah bola voli masih belum mencapai tingkat optimal. Observasi menunjukkan bahwa

pada fase pertama belum mencapai 50% dari total anak, sehingga diperlukan tindakan perbaikan pada fase kedua. Proses permainan pada fase pertama juga masih memiliki beberapa kelemahan, sehingga perbaikan akan dilakukan pada fase kedua untuk mencapai hasil yang lebih baik.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Siklus 1 Passing Bawah Bola Voli

No	Interval	Kategori	Jumlah	Presentase
1	91-100	A	-	0 %
2	81-90	B	6	30 %
3	71-80	C	14	70 %
4	61-70	D	-	0 %
Jumlah			20	100 %
Rata-rata			81,2	

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Siklus 2 Passing Bawah Bola Voli

No	Interval	Kategori	Jumlah	Presentase
1	91-100	A	7	35 %
2	81-90	B	13	65 %
3	71-80	C	-	0 %
4	61-70	D	-	0 %
Jumlah			20	100 %
Rata-rata			87,6	

Pada tahap siklus kedua, kegiatan refleksi difokuskan pada evaluasi mendalam terhadap proses dan pelaksanaan pada setiap langkah yang dilaksanakan. Pada siklus II ini proses pembelajaran berlajalan dengan lancar dan tidak ada hambatan. Dari hasil pengamatan yang dilakukan bahwa dapat ditarik kesimpulan bahwa metode pembelajaran passing bawah bola voli dengan menggunakan metode bermain telah mencapai kesuksesan (lihat tabel 2).

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan keterampilan passing bawah bola voli pada siswa setelah diterapkannya metode bermain. Pada siklus pertama, hanya 70% siswa yang mencapai kategori cukup dan baik, sementara pada siklus kedua, 65% siswa mencapai kategori baik dan 35% mencapai kategori sangat baik. Peningkatan ini menunjukkan bahwa metode bermain efektif dalam meningkatkan keterampilan passing bawah siswa.

Menurut teori pembelajaran motorik, latihan yang dilakukan dalam lingkungan yang lebih interaktif dan menyenangkan dapat mempercepat penguasaan keterampilan gerak (Schmidt & Wrisberg, 2008). Hal ini sejalan dengan temuan dalam penelitian ini, di mana metode bermain memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengulang keterampilan dalam berbagai situasi permainan yang menantang, sehingga mempercepat proses adaptasi dan penguasaan keterampilan passing bawah.

Hasil penelitian ini juga konsisten dengan penelitian oleh García-González et al. (2019), yang menunjukkan bahwa pendekatan bermain dapat meningkatkan keterampilan teknis dan afektif siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Selain itu, penelitian oleh Suherman et al. (2021) juga menemukan bahwa metode bermain lebih efektif dibandingkan metode tradisional dalam meningkatkan keterampilan passing bawah bola voli.

Namun, terdapat beberapa faktor lain yang juga berkontribusi terhadap peningkatan keterampilan siswa. Salah satunya adalah motivasi intrinsik siswa yang meningkat karena metode bermain memberikan pengalaman belajar yang lebih menarik dan tidak membosankan. Selain itu, dukungan dari guru dan lingkungan sekolah yang mendukung penerapan metode ini juga menjadi faktor penting dalam keberhasilan pembelajaran.

Di sisi lain, beberapa tantangan tetap dihadapi dalam penerapan metode ini, seperti keterbatasan fasilitas olahraga dan perbedaan tingkat keterampilan di antara siswa yang dapat mempengaruhi efektivitas pembelajaran. Oleh karena itu, dalam implementasi lebih lanjut, penting untuk mempertimbangkan strategi diferensiasi agar metode bermain dapat disesuaikan dengan kemampuan siswa yang berbeda-beda.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menegaskan efektivitas metode bermain dalam meningkatkan keterampilan passing bawah bola voli, tetapi juga memberikan wawasan tambahan tentang bagaimana faktor-faktor lain dapat mempengaruhi hasil pembelajaran. Implikasi dari penelitian ini menunjukkan bahwa guru pendidikan jasmani dapat mengadopsi metode bermain sebagai strategi utama dalam mengajarkan keterampilan olahraga, terutama dalam meningkatkan keterampilan motorik siswa secara lebih efektif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa penggunaan metode bermain dalam pembelajaran passing bawah bola voli di SMP IT AT-TAKWIN mampu meningkatkan keterampilan peserta didik. Pada siklus pertama, peserta didik melakukan latihan passing bawah bola voli secara berulang sambil berjalan, sehingga mereka merasa senang dan tertantang dengan tujuan pembelajaran. Pada siklus kedua, proses pembelajaran dilakukan dengan metode bermain bola voli yang dimodifikasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arum, Eka Fitri, Zuhri, and Rini Dian Anggraini. 2019. "Implementation of Discovery Learning Model To Improve Student'S Mathematics Learning Achievement At Class Xi Science 2 Sma Negeri 1 Tempuling." *Jom Fkip – Ur* 6(1): 1–13.
- Asrori, and Rusman. 2020. *Pena Persada Classroom Action Reserach Pengembangan Kompetensi Guru*. Jawa Tengah: CV. Pena Persada.
- García-González, L., Abós, Á., Dilooy-Peña, S., Gil-Arias, A., & Sevil-Serrano, J. (2019). Effects of a sport education season on physical activity and motivational outcomes in primary school students. *European Physical Education Review*, 25(2), 423-437.
- Gréhaigine, J. F., Godbout, P., & Bouthier, D. (2011). The teaching and learning of decision making in team sports. *Quest*, 63(2), 161-176.
- Lestari, W., Liberna, H., & Eva, L. M. (2025). PEMBELAJARAN MATEMATIKA DENGAN METODE BERMAIN. *Jurnal Akselerasi Merdeka Belajar dalam Pengabdian Orientasi Masyarakat (AMPOEN): Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(3), 1279-1286.
- Mustafa, Pinton Setya, M.Pd. Et Al. 2022. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Penelitian Tindakan Kelas Dalam Pendidikan Olahraga*.
- Memmert, D., Baker, J., & Bertsch, C. (2010). Play and practice in the development of sport-specific creativity in team ball sports. *High Ability Studies*, 21(1), 3-18.
- Nurhayati, S., & Riyadi, A. (2020). Implementation of play-based learning model to improve students' engagement in volleyball learning. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(2), 95-103.
- Schmidt, R. A., & Wrisberg, C. A. (2008). *Motor Learning and Performance*. Human Kinetics.
- Septiana, N., & Fadhilah, M. N. (2024). Pemanfaatan Gamifikasi dalam Ekopedagogi untuk Meningkatkan Keterampilan Membaca dan Menulis Anak. *GHANCARAN: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*, 239-253.
- Suherman, A., Widiastuti, H., & Ramdani, D. (2021). The effectiveness of play-based learning model in improving volleyball passing skills. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1), 45-55.