

**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR BOLA VOLI MELALUI MODIFIKASI
DYNAMIC WARM UP PERMAINAN TRADISIONAL BUGIS PADA SISWA
KELAS XI SMA NEGERI 25 BONE**

Lisnawati¹, Maria Herlinda Dos Santos², Mutmainna³

^{1,2,3} FKIP, Universitas Muhammadiyah Bone

¹lisnaw4ti02@gmail.com, ²mariaherlinda@unimbone.ac.id,

³bahtiarandimutmainna@gmail.com

ABSTRACT

This study aimed to determine the implementation of a modified dynamic warm-up based on Bugis traditional games and its effectiveness in improving volleyball learning outcomes among eleventh-grade students of SMA Negeri 25 Bone. The study was motivated by the low enthusiasm of students during conventional warm-up activities, which affected their volleyball learning outcomes. Therefore, a dynamic warm-up integrated with Bugis traditional games was applied as an innovative, enjoyable, and meaningful learning strategy. This research employed Classroom Action Research (CAR) consisting of two cycles.

Keywords: *Lisnawati, to determine the improvement in learning outcomes and the implementation of volleyball learning through the modification of dynamic warm-up activities based on traditional Bugis games, the improvement in learning outcomes can be seen from the changes in students' abilities from the pre-action stage, Cycle I, to Cycle II.*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan modifikasi *dynamic warm up* permainan tradisional Bugis serta peningkatan hasil belajar bola voli pada siswa kelas XI SMA Negeri 25 Bone. Latar belakang penelitian ini adalah rendahnya antusiasme peserta didik dalam mengikuti kegiatan pemanasan yang bersifat monoton sehingga berdampak pada hasil belajar bola voli. Oleh karena itu, diterapkan modifikasi *dynamic warm up* berbasis permainan tradisional Bugis sebagai alternatif pembelajaran yang lebih menarik, menyenangkan, dan bermakna. Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus.

Kata Kunci : Lisnawati, untuk mengetahui peningkatan hasil belajar dan penerapan bola voli melalui modifikasi *dynamic warm up* permainan tradisional Bugis, Peningkatan hasil belajar terlihat dari adanya perubahan kemampuan peserta didik mulai dari pra tindakan, Siklus I, hingga Siklus II.

A. Pendahuluan

Pendidikan memberikan kemampuan manusia dari yang tidak tahu menjadi tahu. Pendidikan juga membentuk manusia yang berkualitas

dan berakhlak mulia, karena melalui pendidikan individu diarahkan untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya sehingga memiliki kekuatan spiritual keagamaan,

pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan bagi dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara (UU No. 20 Tahun 2003) (Munawir et al., 2024). Dalam PJOK tingkat SMA terdapat beberapa pembelajaran penjas salah satunya permainan bola voli. Bola voli adalah permainan beregu yang menuntut setiap pemain saling mendukung dan bahu-membahu membentuk kekompakan tim.

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang menjadi materi pembelajaran dalam Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan kesehatan.

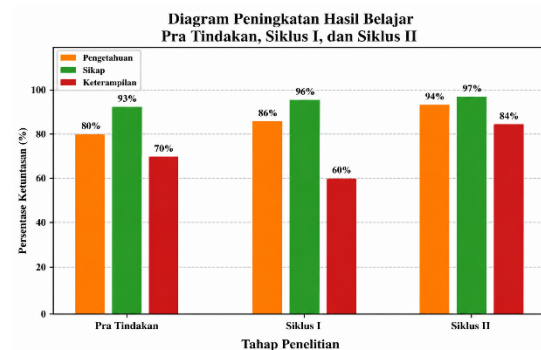
B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian tindakan kelas (PTK) (Yasin, 2025). menyatakan bahwa pengertian Penelitian Tindakan Kelas (PTK) adalah penelitian terapan yang fokus pada tindakan tertentu.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

penerapan modifikasi *dynamic warm-up* berbasis permainan tradisional Bugis dalam pembelajaran bola voli mampu meningkatkan hasil belajar peserta didik kelas XI-1 SMA Negeri 25 Bone. Peningkatan tersebut terlihat dari hasil yang diperoleh pada setiap tahapan penelitian, yaitu mulai dari pra tindakan, Siklus I, hingga Siklus II. peningkatan hasil belajar peserta didik pada aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Pada aspek pengetahuan, persentase ketuntasan belajar meningkat dari 86% pada Siklus I menjadi 93% pada Siklus II. untuk lebih memperjelas kami gambarkan sebagai berikut :

Gambar 1 Diagram perbandingan peningkatan hasil belajar (Septyana et al., 2023)



Untuk tabel, tidak ada garis vertikal, namun hanya ada garis horizontal. Dan table tidak terbagi

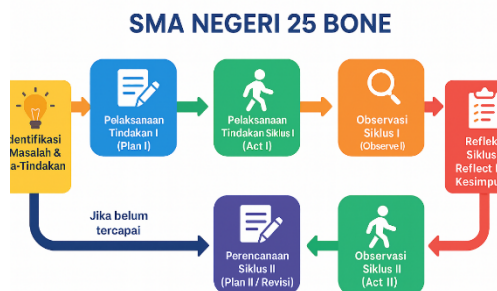
menjadi dua kolom, tetapi hanya satu kolom.

Untuk gambar dan grafik keterangan ditampilkan di bawah grafik atau gambar tersebut dengan spasi 1. Untuk lebih memperjelasnya adalah sebagai berikut.

ASPEK	SIKLUS I	SIKLUS II
Pengetahuan	86%	94%
Sikap	96%	96%
Keterampilan	60%	84%

Tabel 4.2 Tabel perbandingan rekapitulasi siklus I dan siklus II (Amila et al., 2023)

Gambar 2 Diagram perbandingan peningkatan hasil belajar (Septyana et al., 2023)



D. Kesimpulan

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan modifikasi *dynamic warm-up* berbasis permainan tradisional Bugis mampu menciptakan proses pembelajaran yang lebih aktif, menyenangkan, efektif, dan berpusat pada peserta didik. Oleh karena itu, model pembelajaran ini dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif pembelajaran PJOK untuk meningkatkan hasil belajar bola voli peserta didik, khususnya pada materi teknik dasar bola voli.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrian, B., Sujarwo, M. P., Oman, M. P., Fachrezzy, F., Darajat, E., Julianti, E., & Se, M. E. (2025). *Servis Hebat Sejak Dini: Belajar Forehand Bulu Tangkis Di Sekolah Dasar*. Madani Kreatif Publisher.
- Amila, N., Rijaluddin, K., Dos Santos, M. H., & Febrianti, N. (2023). Peningkatan Hasil Belajar Servis Bawah Bolavoli Melalui Media Pembelajaran Audio Visual. *Indonesian Journal Of Physical Activity And Sport Development (Ijpasd)*, 1(2), 14–25.
- Ardini, P. P., Tine, N., Sari, M., &

- Ningsih, S. (2025). *Bunga Rampai Permainan Tradisional Nusantara*. Penerbit Widina.
- Arisman, A., Dos Santos, M. H., Okilanda, A., Noviarini, T., Hasnah, H., Ishar, A. A., Walinga, A. N. T., & Putra, D. D. (2022). Konsep Pendidikan Jasmani Dalam Membangun Karakter Era 5.0. *Wahana Dedikasi: Jurnal Pkm Ilmu Kependidikan*, 5(2), 372–378.
- Cholimah, N. (2023). Menggali Nilai-Nilai Permainan Tradisional (Cublak-Cublak Suweng, Kucing-Kucingan, Boi-Boi An Dan Lurah-Lurahan) Di Taman Kanak-Kanak Al-I'dad An-Nuur Sleman Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Anak (Website Ini Sudah Bermigrasi Ke Website Yang Baru==> <https://Journal.Uny.Ac.Id/V3/Jpa>)*, 1–10.
- Darmawati, R., Rijaluddin, K., Dos Santos, M. H., & Sirwanti, S. (2025). Hubungan Koordinasi Mata Tangan Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Passsing Atas Bola Voli Siswa Mi Nurul Imam Bulu Kecamatan Awangpone Kabupaten Bone. *Journal Of Innovation Research And Knowledge*, 4(9), 6415–6426.
- Dos Santos, M. H., Hardi, A. A., Aryani, T., Janisya, I., Pardalena, A., Saputra, A., Haliza, N., & Ilmi, N. (2025). Sosialisasi Anti Perundungan (Anti-Bullying) Kepada Siswa-Siswi Sd Inpres 10/73 Kelurahan Unyi Kecamatan Dua Boccoe. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 118–128.
- Efendi, A., Helaprahara, D., & Suparto, A. (2025). Analisis Tingkat Keterampilan Servis Atas Permainan Bola Voli Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Di Mi Al Imamiyah Lebeng Timur. *J-Ceki: Jurnal Cendekia Ilmiah*, 4(3), 3738–3748.
- Firdaus, R., Sitepu, M., & Siahaan, D. (2024). Pengaruh Teknik Pemanasan Dinamis Terhadap Kinerja Knee Saat Melakukan Shooting Pada Pemain Sepakbola. *Jurnal Masyarakat Hukum Pendidikan Harapan*, 2(01).
- Hamsah, F. H. (2024). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Peserta Didik Pada Materi Sejarah Masuknya Islam Di Indonesia Melalui Metode Diskusi Kelas X Teknik Komputer Jaringan 2 Di Smk Negeri 2 Bitung. *Al-Muhtarif: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 2(4), 1264–1276.
- Hanifah, H., Salsabillah, L., Fitri, A. T., Febriani, R. M., & Hidayatullah, R. (2025). Landasan Teori, Penelitian Relevan, Kerangka Berpikir Dan Hipotesis Penelitian Pendidikan. *Ihsan: Jurnal Pendidikan Islam*, 3(2), 391–404.
- Hasan, M. S. (2023). Peran Suplemen Herbal Untuk Prestasi Olahraga. *Menelisik Ilmu Keolahragaan*, 49.