

MENINGKATKAN KETERAMPILAN PASSING ATAS BOLA VOLI MELALUI PERMAINAN PADA SISWA SMA KELAS XI

Dwi Ratna Wulan¹, Lovellya Altha Maysada², Surya Adi Saputra³

^{1,2,3}Pendidikan Profesi Guru, Sekolah Pascasarjana, Universitas Negeri Malang,

¹dwi.ratna.2531617@students.um.ac.id ,

²lovellya.altha.2531617@students.um.ac.id , ³surya.adi.fik@um.ac.id,

ABSTRACT

This study aimed to improve senior high school students' volleyball overhead passing skills through a game-based learning approach. The study was motivated by students' low overhead passing skills, which were primarily caused by monotonous teacher-centered instructional methods. This research employed Classroom Action Research (CAR), conducted in two cycles, each consisting of planning, implementation, observation, and reflection stages. The participants were 30 eleventh-grade students enrolled in Physical Education, Sports, and Health (PJOK). The game-based learning activities included paired passing, passing relay, and target passing games. The findings demonstrated a significant improvement in students' learning outcomes. The average score increased from 57.7 in the pre-cycle to 74.8 in Cycle I and 83.3 in Cycle II. Meanwhile, the percentage of students achieving the minimum mastery criterion improved from 16.7% in the pre-cycle to 63.3% in Cycle I and 90.0% in Cycle II. Student participation also increased from 71.7% in Cycle I to 91.7% in Cycle II. The results indicate that the game-based learning approach is effective in enhancing students' volleyball overhead passing skills and can be recommended as an alternative instructional strategy for Physical Education classes at the senior high school level.

Keywords: overhead passing, volleyball, game-based learning, classroom action research, physical education.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan passing atas bola voli melalui pendekatan permainan pada siswa kelas XI SMA. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya keterampilan passing atas siswa yang disebabkan oleh penggunaan metode pembelajaran yang masih monoton dan berpusat pada guru. Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus, dengan setiap siklus meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian terdiri atas 30 siswa kelas XI SMA pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Pendekatan permainan yang diterapkan meliputi permainan passing berpasangan, estafet passing, dan target passing. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan keterampilan passing atas siswa pada setiap siklus. Nilai rata-rata kelas meningkat dari 57,7 pada pra-siklus menjadi 74,8

pada Siklus I dan 83,3 pada Siklus II. Persentase ketuntasan belajar juga meningkat dari 16,7% pada pra-siklus menjadi 63,3% pada Siklus I dan mencapai 90,0% pada Siklus II. Selain itu, keaktifan siswa selama proses pembelajaran meningkat dari 71,7% pada Siklus I menjadi 91,7% pada Siklus II. Dengan demikian, pendekatan permainan terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan passing atas bola voli dan dapat dijadikan sebagai alternatif strategi pembelajaran PJOK di tingkat SMA.

Kata Kunci: passing atas, bola voli, pendekatan permainan, penelitian tindakan kelas, PJOK.

A. Pendahuluan

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian penting dalam proses pendidikan yang bertujuan mengembangkan kemampuan fisik, keterampilan gerak, kesehatan, serta sikap sportivitas peserta didik (Mustafa & Dwiyo, 2020). Salah satu materi yang diajarkan dalam PJOK adalah permainan bola voli yang menuntut penguasaan teknik dasar agar permainan dapat berlangsung secara efektif (Kurniawan, 2019). Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai adalah *passing* atas, yaitu teknik memainkan bola menggunakan kedua tangan di atas kepala untuk menerima, mengontrol, dan mengumpan bola kepada rekan satu tim (Hidayat & Purnomo, 2019). Penguasaan teknik ini memerlukan koordinasi gerak yang baik sehingga siswa mampu

melakukan umpan secara tepat (Setiawan & Fatoni, 2020).

Berdasarkan hasil pengamatan, keterampilan *passing* atas siswa kelas XI masih tergolong rendah. Banyak siswa mengalami kesalahan pada posisi tangan, koordinasi gerakan, dan ketepatan mengarahkan bola. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh proses pembelajaran yang masih berpusat pada guru dan kurang bervariasi sehingga siswa cenderung pasif, mudah bosan, serta kurang termotivasi mengikuti pembelajaran. Rosdiani (2015) menyatakan bahwa penggunaan model pembelajaran yang bervariasi dapat meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses belajar, sedangkan rendahnya motivasi belajar berdampak pada hasil belajar yang belum optimal (Nugraha & Subroto, 2020).

Salah satu alternatif untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah menerapkan pendekatan

permainan dalam pembelajaran. Pembelajaran berbasis permainan mampu menciptakan suasana belajar yang aktif, menyenangkan, dan mendorong siswa untuk berpartisipasi secara langsung dalam setiap aktivitas (Widodo, 2018). Selain meningkatkan motivasi belajar, permainan juga dapat melatih koordinasi gerak, ketepatan, konsentrasi, dan kerja sama yang merupakan komponen penting dalam keterampilan *passing* atas bola voli.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan meningkatkan keterampilan *passing* atas bola voli melalui pendekatan permainan pada siswa kelas XI SMA. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi alternatif strategi pembelajaran PJOK yang lebih efektif, meningkatkan keterampilan teknik dasar bola voli, serta menjadi referensi bagi guru dalam mengembangkan pembelajaran yang lebih aktif dan berpusat pada siswa.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) untuk meningkatkan keterampilan *passing* atas bola voli melalui permainan pada siswa kelas

XI SMA. Penelitian tindakan kelas merupakan penelitian yang dilakukan untuk memperbaiki proses pembelajaran secara bertahap melalui tindakan dalam beberapa siklus (Arikunto, 2015). Dalam penelitian pendidikan jasmani, penggunaan PTK dinilai paling sesuai karena memungkinkan guru sekaligus peneliti untuk melakukan refleksi dan perbaikan tindakan secara sistematis guna meningkatkan kualitas pembelajaran (Hendri & Irawadi, 2021).

Subjek penelitian adalah siswa kelas XI SMA pada pembelajaran PJOK materi bola voli. Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, dimana setiap siklus terdiri atas tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi.

Pada tahap perencanaan, peneliti menyusun perangkat pembelajaran berupa modul ajar, menyiapkan alat dan media pembelajaran, menyusun bentuk permainan *passing* atas, serta menyiapkan instrumen penelitian berupa lembar observasi dan lembar penilaian keterampilan *passing* atas. Rahayu dan Soegiyanto (2022) menegaskan bahwa penyusunan perangkat pembelajaran yang

sistematis dan berbasis kebutuhan siswa merupakan langkah awal yang krusial untuk keberhasilan pembelajaran PJOK berbasis permainan. Permainan yang digunakan dalam pembelajaran dirancang untuk meningkatkan keaktifan, kerja sama, dan kemampuan siswa dalam melakukan passing atas bola voli.

Tahap pelaksanaan, guru menerapkan pembelajaran passing atas melalui berbagai bentuk permainan seperti passing berpasangan, estafet passing, dan permainan target passing agar siswa lebih aktif dan termotivasi dalam mengikuti pembelajaran. Penggunaan permainan dalam pembelajaran PJOK dapat meningkatkan partisipasi dan keterampilan gerak siswa (Suherman, 2018).

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, tes keterampilan passing atas, dan dokumentasi. Instrumen penilaian meliputi sikap awal, pelaksanaan gerakan, sikap akhir, dan ketepatan passing atas. Setiap aspek dinilai dengan skor 1-4, sehingga skor maksimal adalah 16. Nilai akhir diperoleh dengan rumus:

Nilai = (Skor Perolehan / Skor Maksimal) x 100

Tabel 1 Kategori Penilaian Keterampilan Passing Atas

Kategori	Rentang Nilai	Keterangan
Sangat Baik	86-100	Tuntas
Baik	74-85	Tuntas
Cukup	60-73	Belum Tuntas
Kurang	< 60	Belum Tuntas

Sumber : Rinzani, Abdillah, & Rahmadi (2020)

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Pra Siklus

Tabel 2 Hasil Pra-siklus Keterampilan Pasing Atas

Katego ri	Rentan g Nilai	Pra- Siklus (Sisw a)	Pra- Siklu s (%)
Sangat Baik	86 - 100	0	0%
Baik	74 – 85	5	16,7 %
Cukup	60 – 73	12	40,0 %

Kurang	< 60	13	43,3%
--------	------	----	-------

Sebelum penelitian tindakan kelas dilaksanakan, peneliti melakukan observasi awal dan tes pra-siklus untuk mengetahui kondisi keterampilan passing atas bola voli siswa kelas XI SMA. Hasil tes pra-siklus menunjukkan bahwa tingkat keterampilan passing atas siswa masih tergolong rendah. Dari 30 siswa yang mengikuti tes, hanya 5 siswa (16,7%) yang memperoleh nilai dalam kategori Baik, sedangkan 12 siswa (40,0%) berada pada kategori Cukup dan 13 siswa (43,3%) berada pada kategori Kurang. Nilai rata-rata kelas pada kondisi pra-siklus hanya mencapai 57,7 dengan persentase ketuntasan sebesar 16,7%.

Hasil observasi menunjukkan bahwa kesalahan yang paling banyak dilakukan siswa adalah pada aspek pelaksanaan gerakan, terutama posisi jari-jari tangan yang kurang terbuka lebar dan koordinasi gerakan mendorong bola yang belum sempurna. Selain itu, aspek sikap awal juga masih banyak yang belum benar, seperti posisi kaki yang tidak selebar bahu dan lutut yang kurang ditekuk. Kondisi ini dipengaruhi oleh metode pembelajaran yang masih

berpusat pada guru (teacher-centered) dengan demonstrasi dan latihan berulang yang bersifat monoton, sehingga siswa kurang termotivasi dan tidak aktif dalam proses pembelajaran.

2. Hasil Siklus I dan II

Tabel 3 Hasil Siklus I dan Siklus II

Kategori	Rentang Nilai	Pra-Siklus (%)	Siklus I (%)	Siklus II (%)
Sangat Baik	86 - 100	0%	13,3%	33,3%
Baik	74 – 85	16,7%	50,0%	56,7%
Cukup	60 – 73	40,0%	26,7%	10,0%
Kurang	< 60	43,3%	10,0%	0%
Jumlah		100%	100%	100%
Rata-rata		57,7	74,8	83,3
Ketuntasan		16,7%	63,3%	90,0%

Hasil tes keterampilan passing atas pada akhir Siklus I menunjukkan peningkatan yang signifikan dibandingkan kondisi pra-siklus. Nilai rata-rata kelas meningkat dari 57,7 menjadi 74,8. Jumlah siswa yang memperoleh kategori Sangat Baik sebanyak 4 siswa (13,3%), kategori Baik sebanyak 15 siswa (50,0%), kategori Cukup sebanyak 8 siswa (26,7%), dan kategori Kurang sebanyak 3 siswa (10,0%).

Persentase ketuntasan belajar meningkat dari 16,7% menjadi 63,3%.

Hasil tes keterampilan passing atas pada akhir Siklus II menunjukkan peningkatan yang lebih signifikan. Nilai rata-rata kelas meningkat dari 74,8 pada Siklus I menjadi 83,3 pada Siklus II. Jumlah siswa yang memperoleh kategori Sangat Baik meningkat menjadi 10 siswa (33,3%), kategori Baik sebanyak 17 siswa (56,7%), kategori Cukup sebanyak 3 siswa (10,0%), dan tidak ada siswa yang berada pada kategori Kurang. Persentase ketuntasan belajar meningkat dari 63,3% pada Siklus I menjadi 90,0% pada Siklus II.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode pembelajaran melalui permainan secara konsisten mampu meningkatkan keterampilan passing atas bola voli siswa kelas XI SMA. Peningkatan terjadi pada setiap aspek penilaian, mulai dari sikap awal, pelaksanaan gerakan, sikap akhir, hingga ketepatan passing. Secara keseluruhan, nilai rata-rata kelas meningkat dari 57,7 pada kondisi pra-siklus menjadi 74,8 pada Siklus I, dan meningkat kembali menjadi 83,3 pada Siklus II. Persentase ketuntasan

belajar juga mengalami peningkatan yang signifikan dari 16,7% (pra-siklus) menjadi 63,3% (Siklus I) dan 90,0% (Siklus II).

Ditinjau dari aspek per aspek penilaian, peningkatan terbesar terjadi pada aspek sikap awal dan ketepatan passing yang masing-masing meningkat sebesar 1,4 poin dari pra-siklus ke Siklus II. Aspek pelaksanaan gerakan meningkat 1,2 poin dan aspek sikap akhir meningkat 1,3 poin. Hal ini menunjukkan bahwa melalui permainan, siswa mendapat lebih banyak kesempatan untuk berlatih gerakan passing atas secara berulang dalam konteks yang bermakna, sehingga koordinasi dan ketepatan gerak mereka semakin meningkat. Pengulangan gerak dalam konteks permainan yang menyenangkan terbukti lebih efektif dibandingkan latihan drill yang bersifat mekanis (Suherman, 2018).

Dari aspek keaktifan, hasil observasi memperlihatkan adanya peningkatan yang cukup berarti, yaitu dari rata-rata 71,7% pada Siklus I menjadi 91,7% pada Siklus II. Peningkatan tersebut turut memberikan kontribusi terhadap perkembangan keterampilan siswa.

Semakin tinggi keterlibatan siswa dalam pembelajaran, semakin besar pula waktu yang digunakan untuk melakukan aktivitas belajar secara aktif (active learning time), sehingga siswa memiliki kesempatan lebih banyak untuk berlatih dan memperbaiki teknik passing atas. Sejalan dengan temuan tersebut, Nugraha dan Subroto (2020) menyatakan bahwa tingginya motivasi dan minat siswa dalam mengikuti proses pembelajaran memiliki keterkaitan positif dengan pencapaian hasil belajar.

Peningkatan hasil pada Siklus II tidak terlepas dari sejumlah perbaikan yang dilakukan berdasarkan hasil refleksi Siklus I. Perbaikan tersebut mencakup penambahan variasi permainan, pembentukan kelompok yang lebih heterogen, serta pemberian umpan balik (feedback) secara lebih intensif. Strategi tersebut mampu membantu siswa yang sebelumnya belum mencapai ketuntasan untuk meningkatkan kinerjanya. Hal ini terlihat dari penurunan jumlah siswa yang belum tuntas, yaitu dari 11 siswa atau 36,7% pada Siklus I menjadi 3 siswa atau 10,0% pada Siklus II.

Temuan ini memperlihatkan bahwa tahapan refleksi dan perbaikan yang dilakukan secara berkelanjutan dalam penelitian tindakan kelas (PTK) dapat menjadi bagian penting dalam mengoptimalkan proses dan hasil pembelajaran (Arikunto, 2015).

Secara umum, hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan pembelajaran berbasis permainan (game-based learning) dapat menjadi strategi yang efektif dalam pembelajaran PJOK, terutama dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar bola voli. Kemampuan passing atas tidak hanya dipengaruhi oleh intensitas latihan, tetapi juga oleh kualitas umpan balik yang diberikan serta terciptanya suasana pembelajaran yang mampu mendorong motivasi intrinsik siswa untuk terus berlatih (Firmansyah & Rahadian, 2022). Dalam konteks ini, permainan memiliki fungsi yang lebih luas daripada sekadar aktivitas latihan teknik. Permainan dapat menjadi wahana untuk mengembangkan kerja sama tim, konsentrasi, serta kemampuan berpikir taktis siswa ketika menghadapi situasi permainan yang menyerupai kondisi sebenarnya

(Kurniawan, 2019; Pratama & Winarno, 2021).

Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Rahmat dan Sugiharto (2021) yang menunjukkan bahwa penerapan permainan modifikasi secara terstruktur dalam pembelajaran PJOK mampu meningkatkan kemampuan motorik sekaligus keterampilan sosial peserta didik. Hasil penelitian Kusuma dan Hamid (2022) juga menunjukkan bahwa pendekatan bermain memberikan peningkatan yang signifikan terhadap keterampilan teknik dasar bola voli dibandingkan dengan pembelajaran menggunakan metode konvensional. Selanjutnya, Zulfikar dan Ridwan (2023) menemukan bahwa pemanfaatan media pembelajaran berbasis permainan memberikan pengaruh positif terhadap hasil belajar passing bola voli siswa SMA. Berbagai temuan tersebut semakin memperkuat bahwa strategi pembelajaran berbasis permainan layak diterapkan dalam pembelajaran PJOK. Selain itu, Dimiyati dan Mudjiono (2015) menjelaskan bahwa pembelajaran yang melibatkan siswa secara aktif dan memberikan pengalaman belajar

yang bermakna dapat menghasilkan perubahan perilaku yang lebih bertahan dalam diri peserta didik.

D. Kesimpulan

Kesimpulan akhir yang diperoleh dalam penelitian dan saran perbaikan yang dianggap perlu ataupun penelitian lanjutan yang relevan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2015). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Dimiyati & Mudjiono. (2015). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Firmansyah, H., & Rahadian, A. (2022). Pengaruh umpan balik dan motivasi intrinsik terhadap penguasaan teknik passing bola voli pada siswa SMA. *Jurnal Sport Science*, 7(1), 40–49.
- Hendri, M., & Irawadi, H. (2021). Penelitian tindakan kelas sebagai upaya peningkatan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah menengah atas. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 20(1), 22–31.

- Hidayat, T., & Purnomo, E. (2019). Peningkatan keterampilan passing atas bola voli melalui latihan variasi pada siswa SMA. *Jurnal Keolahragaan*, 7(2), 112–120.
- Kurniawan, F. (2019). *Pembelajaran Bola Voli Modern*. Yogyakarta: UNY Press.
- Kusuma, I. J., & Hamid, A. (2022). Efektivitas pendekatan bermain terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar bola voli siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 7(1), 34–42.
- Mustafa, P. S., & Dwiyoogo, W. D. (2020). Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 21–30.
- Nugraha, A., & Subroto, T. (2020). Pengaruh model pembelajaran permainan terhadap hasil belajar bola voli siswa SMA. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 115–123.
- Pratama, R., & Winarno, M. E. (2021). Analisis keterampilan passing atas bola voli pada siswa sekolah menengah atas. *Jurnal Sport Science*, 6(1), 45–52.
- Rahayu, E. T., & Soegiyanto. (2022). Pengembangan perangkat pembelajaran PJOK berbasis permainan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar bola voli siswa SMA. *Journal of Physical Education and Sports*, 11(2), 98–107.
- Rahmat, A., & Sugiharto. (2021). Pengaruh permainan modifikasi terhadap kemampuan motorik dan keterampilan sosial siswa dalam pembelajaran PJOK. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(2), 55–65.
- Rinzani, R. M., Abdillah, S., & Rahmadi. (2020). Kriteria penilaian aspek psikomotor pendidikan jasmani pada sekolah menengah atas negeri di Kota Banjarbaru semester ganjil tahun ajaran 2019/2020. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 2(1), 1–9.
- Rosdiani, D. (2015). *Model Pembelajaran Langsung dalam*

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Bandung: Alfabeta.

Setiawan, A., & Fatoni, M. (2020). Analisis biomekanik teknik passing atas bola voli dan implikasinya terhadap program latihan siswa SMA. *Jurnal Keolahragaan*, 8(1), 61–70.

Suherman, A. (2018). *Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: UPI Press.

Suherman, A. (2018). Revitalisasi Pengajaran dalam Pendidikan Jasmani. Bandung: CV. Bintang WarliArtika.

Widodo, A. (2018). Penerapan metode bermain dalam pembelajaran PJOK untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(2), 88–95.

Zulfikar, M., & Ridwan, M. (2023). Pengaruh media pembelajaran berbasis permainan terhadap hasil belajar passing bola voli siswa SMA Negeri. *Jurnal Sport Science dan Kesehatan*, 5(2), 78–86.