



**MENINGKATKAN KEMAMPUAN DASAR PERMAINAN BOLA VOLI
MELALUI AKTIVITAS LOMPAT TALI PADA SISWA KELAS VI**

UPT SPF SD NEGERI PONGTIKU 1

Ayyub¹ Dr. Arimbi, S.Or., M.Pd², Muhammad agus S.Pd. Gr³

¹ PJKR Universitas Negeri

Email: Ayyubmo084@gmail.com

² PJKR, Instansi

Email: arimbi@unm.ac.id

³ PJKR, Instansi

Email: magus450@gmail.com

Artikel info

Received; 02-03-2023

Revised; 03-04-2023

Accepted; 04-05-2023

Published; 25-05-2023

Abstrak

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan komponen penting dalam kurikulum pendidikan di Indonesia, berfokus pada pengembangan fisik, mental, dan emosional siswa melalui aktivitas jasmani. Penelitian ini mengeksplorasi pengaruh metode pembelajaran permainan lompat tali terhadap keterampilan dasar permainan bola voli di kelas VI UPT SPF SDN Pongtiku 1. Metode yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas, dengan dua siklus yang melibatkan 20 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum tindakan, persentase ketuntasan belajar hanya 40%. Setelah siklus I, persentase meningkat menjadi 65%, dan pada siklus II mencapai 85%. Penerapan permainan lompat tali terbukti efektif dalam meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa, serta mengurangi kebosanan dalam proses pembelajaran. Kesimpulannya, metode ini sangat dianjurkan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK di sekolah dasar, memberikan dampak positif pada keterampilan teknis siswa dalam permainan bola voli.

Key words:

Kemampuan Dasar

Permainan Bola Voli Dan
Lompat Tali

artikel *global journal sport* dengan akses terbuka dibawah lisensi CC
BY-4.0



PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) adalah salah satu mata pelajaran dalam kurikulum di Indonesia. PJOK merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan kegiatan jasmani untuk mencapai perubahan menyeluruh pada kualitas fisik, mental, dan emosional individu. Fokus utama PJOK adalah pertumbuhan dan perkembangan fisik, psikologis, serta keterampilan motorik, pengetahuan, dan kesadaran terhadap nilai-nilai seperti mental, emosional, sportivitas, spiritual, sikap, dan sosial. Selain itu, PJOK juga menekankan pola hidup sehat dan teratur untuk meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, pemikiran kritis, penalaran, kestabilan emosi, moral, serta

kesadaran akan lingkungan yang bersih dan sehat. Semua ini direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Yustiyati et al., 2024)

Bola voli adalah olahraga yang sangat populer di Indonesia. Olahraga ini relatif terjangkau, sehingga fasilitas dan peralatannya mudah ditemukan. Dalam pembelajaran bola voli, terdapat beberapa teknik dasar yang penting, yaitu: servis, operan atas, operan bawah, smash, dan block. Dari semua teknik tersebut, servis dan operan sangat krusial untuk kelancaran permainan, terutama bagi pemain pemula. Oleh karena itu, teknik passing menjadi hal utama yang harus dipelajari dan dikuasai siswa dengan baik. Proses pembelajaran pendidikan jasmani mencakup berbagai aspek yang berbeda, seperti peran pendidik dan lingkungan tempat belajar, yang semuanya berkontribusi dalam mendorong dan memotivasi siswa untuk belajar (Tarlina & Porja Daryanto, 2022).

Lompat tali, sebagai salah satu aktivitas fisik yang sederhana namun efektif, dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kemampuan dasar permainan bola voli. Aktivitas ini dapat membantu siswa dalam meningkatkan kelincahan, koordinasi, dan kekuatan otot, yang merupakan aspek penting dalam permainan bola voli. Selain itu, lompat tali juga dapat dilakukan secara menyenangkan, sehingga dapat meningkatkan motivasi dan minat siswa dalam berolahraga (Mahesa et al., 2024).

Penggabungan aktivitas lompat tali dalam pembelajaran bola voli mampu meningkatkan keterampilan teknis pemainnya serta merasakan kesenangan dan kebersamaan dalam berolahraga. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan metode pengajaran PJOK yang lebih efektif dan menarik bagi siswa. Untuk itu, pembelajaran PJOK yang unggul, efektif, efisien, beragam, dan menyenangkan menjadi syarat utama. Hal ini mengharuskan guru untuk terus mengembangkan kreativitasnya dalam menciptakan lingkungan belajar yang nyaman agar tujuan pembelajaran dapat tercapai sesuai kebutuhan, sementara siswa juga perlu lebih proaktif dalam belajar dan berlatih di lapangan. menciptakan suasana pembelajaran yang nyaman memerlukan media interaktif dan metode yang mendukung komunikasi antara guru dan siswa, serta antar siswa dan sumber belajar.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang dilakukan adalah Penelitian Tindakan Kelas. (Arikunto, 2021) menjelaskan bahwa penelitian ini melibatkan tindakan yang dilakukan secara sengaja didalam kelas, dengan fokus pada isu-isu yang muncul selama proses pembelajaran antara siswa dan guru (Syarifuddin, 2021). Penelitian tindakan kelas ini mencakup beberapa tahap, seperti pra-siklus, siklus1, dan siklus 2, serta penyusunan laporan, yang melibatkan 20 siswa kelas VI penelitian ini dilakukan di UPT SPF SDN Pongtiku 1. Kelas ini dipilih karena ditemukan beberapa kelemahan dalam pengajaran bola voli oleh guru PJOK untuk siswa kelas VI. Penilaian hasil belajar dilakukan melalui tiga aspek, yaitu: a) Aspek kognitif, b) Aspek afektif, dan c) Aspek psikomotor. Dengan menganalisis dan memperbaiki kelemahan yang ada, diharapkan pembelajaran dapat berlangsung lebih efektif dan menarik bagi siswa..

1. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Belajar Sebelum Tindakan

peneliti melakukan pengumpulan data hasil belajar peserta didik mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dalam permainan bola voli kelas VI UPT SPF SDN Pongtiku 1. Dalam hal ini peneliti meminta hasil belajar kelas VI kepada guru penjas, setelah peneliti melakukan observasi dan menemukan masalah pada hasil belajar kelas VI yang cukup rendah. hal ini dapat diketahui berdasarkan hasil pembelajaran sebagai berikut:

Jumlah Nilai Keseluruhan Kelas	1364
--------------------------------	------

Nilai Rata-Rata	68
Jumlah Siswa yang Tuntas	8
Jumlah Siswa yang Tidak Tuntas	12
Persentase ketuntasan belajar	40%

Sumber : UPT SPF SDN Pongtiku 1

Hasil Belajar pada siklus I

Berdasarkan evaluasi yang dilakukan pada siklus I dan pengolahan data yang dilakukan dengan perhitungan statistik menggunakan aplikasi microsoft excel diperoleh data sebagai berikut. Evaluasi dari 20 siswa yang melaksanakan tes praktik diperoleh data, nilai rata rata 70, jumlah siswa yang tuntas 12, jumlah siswa yang tidak tuntas 8, dan persentase ketuntasan belajar sebesar 60%. Nilai tes hasil belajarsiswa setelah mengikuti pembelajaran disajikan dalam Tabel berikut:

Jumlah nilai	1418
Nilai rata-rata	70
Nilai tertinggi	80
Nilai terendah	60
Jumlah Siswa yang Tuntas	13
Jumlah Siswa yang Tidak Tuntas	7
Persentase ketuntasan belajar	65%

Hasil Belajar pada siklus 2

Nilai tes hasil belajar siswa pada siklus II, disajikan dalam rekapitulasi dalam Tabel berikut:

Jumlah Nilai keseluruhan	1609
Nilai Rata-Rata	80.45
Nilai tertinggi	90
Nilai terendah	65
Jumlah Siswa yang Tuntas	17
Jumlah Siswa yang Tidak Tuntas	3
Persentase ketuntasan belajar	85%

Pembahasan

Penerapan pembelajaran permainan lompat tali, melibatkan siswa berperan aktif dan dapat mengatasi kebosanan siswa terhadap metode pembelajaran yang biasa digunakan oleh guru, sehingga timbul

kesenangan dari diri siswa pada saat kegiatan pembelajaran. Pada permainanlompat tali merupakan pembelajaran yang menarik, karena membuat siswa menjadi senang dan tidak membosankan. Kelebihan dari pembelajaran ini adalah dapat melibatkan seluruh siswa dalam belajar sekaligus mengajarkan kepada siswa lain, sehingga siswa akan termotivasi untuk belajar. Sampai dengan penelitian dihentikan pada siklus II, masih ada tiga siswa yang belum mencapai nilai ketuntasan. Hal itu, dikarenakan siswa tersebut merupakan siswa dengantingkat kehadiran dalam mengikuti proses pembelajaran yang rendah dan pola lambat belajarsehingga perlu dilakukan pembelajaran remedial secara khusus. Pembahasan di atas menunjukkan bahwa pembelajaran menggunakan metode lompat tali dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam proses pembelajaran, sehingga siswa dapat mencapai kriteria ketuntasan minimal dalam mata pelajaran penjas materi bola voli . Dari hasil penelitian yang dilakukan dapat diketahui bahwa penelitian telah mengalami keberhasilan

2. Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan metode pembelajaran melalui permainan lompat tali terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar permainan bola voli siswa kelas VI. Hasil dari Siklus I dan Siklus II menunjukkan peningkatan signifikan, dari 40% siswa yang mencapai ketuntasan di atas 75 pada Siklus I menjadi 85% pada Siklus II. Hal ini mengindikasikan bahwa pendekatan interaktif dan menyenangkan mampu meningkatkan motivasi, keterlibatan, dan pemahaman siswa dalam pembelajaran. Dengan demikian, metode ini sangat dianjurkan untuk diterapkan dalam pendidikan jasmani di sekolah dasar guna meningkatkan kualitas pembelajaran..

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto. (2021). *Dasar-dasar evaluasi pendidikan edisi 3*. Bumi Aksara.

Mahesa, A., Samsudin, & Hasibuan, M. H. (2024). Model pembelajaran smash bola voli minidengan permainan pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Lingkar Pembelajaran Inovatif*, 5, 56–75.

Syaifuddin, S. (2021). *Penelitian Tindakan Kelas*. *Journal Of Islamic Studies*, 1(2).

<https://doi.org/10.24036/jpo131019>

Tarlina, & Porja Daryanto, Z. (2022). Meningkatkan Pembelajaran Passing Bawah Bola Voli Menggunakan Media Audiovisual. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 2(2), 97–103. <https://doi.org/10.52188/ijpess.v2i2.287>

Yustiyati, S., Hurulaynizarq, Dhafiana, N., Sabila, S. A., Indriani, T., & Mulyana, A. (2024). Meningkatkan Minat Belajar Siswa SD dalam Pembelajaran PJOK melalui Permainan Tradisional. *Jurnal Keolahragaan JUARA*, 4(1), 25–33.