



## Global Journal Sport

<https://jurnal.sainsglobal.com/index.php/gjs>

Volume 3, Nomor 1 Maret 2025

e-ISSN: 2762-1436

DOI.10.35458

---

# UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PJOK MATERI BOLA VOLI TEKNIK DASAR PASSING BAWAH MELALUI METODE PERMAINAN UNTUK SISWA KELAS V UPT SD INPRES MACCINI SOMBALA 1

Penulis<sup>1</sup>, Penulis<sup>2</sup>, Penulis<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Jurusan, Universitas Negeri

Email: [penulis1@gmail.com](mailto:penulis1@gmail.com)

<sup>2</sup> PJKR, Instansi

Email: [penulis2i@gmail.com](mailto:penulis2i@gmail.com)

<sup>3</sup> PJKR, Instansi

Email: [penulis3@gmail.com](mailto:penulis3@gmail.com)

---

### Artikel info

Received: 02-01-2025

Revised: 03-01-2025

Accepted: 04-02-2025

Published, 31-03-2025

### Abstrak

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada materi bola voli, khususnya teknik dasar passing bawah, melalui penerapan metode permainan pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di kelas V UPT SPF SD Macini Sombala I. Penelitian ini menggunakan desain penelitian tindakan kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus, yaitu Siklus I dan Siklus II. Data dikumpulkan melalui observasi dan penilaian terhadap unjuk kerja siswa, serta dihitung berdasarkan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada Siklus I, hanya 32% siswa yang mencapai ketuntasan, sedangkan pada Siklus II, persentase siswa yang tuntas meningkat signifikan menjadi 80%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa penerapan metode permainan dapat meningkatkan keaktifan siswa dan memperbaiki pemahaman mereka terhadap teknik dasar passing bawah bola voli. Berdasarkan hasil ini, disimpulkan bahwa metode permainan efektif dalam meningkatkan hasil belajar siswa pada materi PJOK, khususnya dalam teknik dasar passing bawah.

---

### Kata Kunci:

Pendidikan Jasmani,  
Metode Permainan, Bola  
Voli, Teknik dasar  
Passing Bawah,  
Penelitian Tindakan  
Kelas.

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



## PENDAHULUAN

Olahraga dalam kurikulum sekolah tergolong dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), yang menekankan kesehatan fisik dan mental siswa (Zubaidah et al., 2017). PJOK berperan penting dalam menciptakan pola belajar positif, mendukung perkembangan kognitif, afektif, dan psikomotorik anak. Khususnya, masa sekolah dasar adalah periode kritis bagi pertumbuhan dan perkembangan anak, di mana pengalaman belajar yang baik sangat memengaruhi kematangan fisik dan mental mereka (Napitupulu et al., 2022). Oleh karena itu, pendidikan jasmani menjadi sangat relevan dalam membentuk karakter dan kesehatan siswa.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran yang penting dalam kurikulum pendidikan dasar di Indonesia, termasuk di UPT SPF SD Maccini Sombla I. Dalam konteks ini, upaya peningkatan hasil belajar pada materi bola voli, khususnya teknik dasar passing bawah, menjadi fokus penelitian ini. Metode permainan dipilih sebagai pendekatan untuk meningkatkan keterlibatan dan hasil belajar siswa kelas V.

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang populer dan memiliki banyak manfaat bagi perkembangan fisik dan sosial siswa. Melalui teknik dasar passing bawah, siswa tidak hanya belajar keterampilan fisik tetapi juga nilai-nilai seperti kerja sama dan disiplin. Namun, pengajaran teknik dasar passing bawah sering kali menghadapi tantangan, seperti kurangnya motivasi siswa dan metode pengajaran yang kurang menarik. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penerapan metode permainan dalam pembelajaran PJOK dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Misalnya, sebuah studi menemukan bahwa penggunaan metode bermain dalam pembelajaran lompat jauh dapat meningkatkan keterampilan siswa secara signifikan dari 36% menjadi 84% dalam dua siklus (Prasetyo, 2016). Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan yang menyenangkan dapat mendorong siswa untuk lebih aktif dan terlibat dalam proses belajar.

Dalam konteks bola voli, metode permainan dapat diterapkan dengan cara mengintegrasikan latihan teknik passing bawah ke dalam permainan mini atau kompetisi sederhana. Dengan cara ini, siswa tidak hanya berlatih teknik tetapi juga merasakan pengalaman bermain yang sesungguhnya. Penelitian menunjukkan bahwa pengalaman bermain dapat meningkatkan minat dan motivasi siswa dalam belajar PJOK (Amirunni'am & Puspodari, 2023). Keaktifan siswa selama proses pembelajaran sangat penting untuk mencapai hasil yang optimal. Metode permainan memungkinkan siswa untuk bergerak aktif, berinteraksi dengan teman sekelas, dan menerapkan keterampilan yang telah dipelajari dalam situasi nyata. Penelitian menunjukkan bahwa keaktifan siswa meningkat ketika mereka terlibat dalam aktivitas yang menyenangkan dan menantang (Hakim & Yudasmara, 2018).

Salah satu tantangan dalam penerapan metode permainan adalah perlunya perencanaan yang matang dari guru. Rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) harus dirancang sedemikian rupa agar mencakup tujuan pembelajaran yang jelas serta aktivitas

yang sesuai dengan tingkat kemampuan siswa. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa RPP yang baik dapat meningkatkan efektivitas pengajaran dan hasil belajar siswa (Febri Eka Wijaya, 2019).

Selain itu, evaluasi berkala selama proses pembelajaran juga diperlukan untuk menilai kemajuan siswa. Teknik observasi dan tes keterampilan dapat digunakan untuk mendapatkan data tentang perkembangan kemampuan dribble siswa. Hasil evaluasi ini akan memberikan gambaran tentang efektivitas metode permainan yang diterapkan. Penerapan metode permainan dalam pembelajaran PJOK juga mendukung pengembangan aspek sosial emosional siswa. Siswa belajar untuk bekerja sama, menghargai pendapat orang lain, dan mengatasi tekanan saat berkompetisi. Keterampilan sosial ini sangat penting bagi perkembangan pribadi siswa di masa depan.

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana penerapan metode permainan dapat meningkatkan hasil belajar teknik dasar passing bawah bola voli pada siswa kelas V di UPT SPF SD Maccini Sombla I. Melalui pendekatan ini, diharapkan siswa tidak hanya memperoleh keterampilan fisik tetapi juga pengalaman positif dalam pembelajaran PJOK. Kesimpulannya, penerapan metode permainan dalam pembelajaran PJOK pada materi bola basket memiliki potensi besar untuk meningkatkan hasil belajar siswa. Dengan dukungan dari guru dan partisipasi aktif dari siswa, proses pembelajaran dapat berlangsung lebih efektif dan menyenangkan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan metode pengajaran PJOK di sekolah dasar di Indonesia.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) yang bertujuan untuk melakukan perubahan dan perbaikan dalam proses pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar siswa. Menurut Arikunto, (2021), PTK diterapkan untuk mengatasi masalah yang muncul dalam kelas dan bertujuan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran. PTK adalah penelitian yang dilakukan secara kolaboratif oleh pendidik untuk meningkatkan hasil belajar siswa melalui siklus yang terdiri dari serangkaian tahapan. (Syaifudin, 2021) menyatakan bahwa implementasi PTK yang efektif melibatkan kesadaran para pelaku dalam mengidentifikasi dan menyelesaikan masalah pembelajaran dengan tindakan yang terukur dan bermakna. PTK sebagai kajian reflektif yang dilakukan oleh para pelaku pendidikan. Dalam penelitian ini, subjek yang diteliti adalah siswa kelas V di UPT SPF SD Macini Sombla I pada tahun ajaran 2024/2025, yang berjumlah 25 siswa. Pemilihan sampel menggunakan teknik purposive sampling, yang difokuskan pada satu kelas dengan beragam kemampuan. Data dikumpulkan melalui observasi, tes, dan dokumentasi. Analisis dilakukan dengan memperhatikan aspek psikomotorik, afektif, dan kognitif siswa, serta hasil akhir yang mencakup tingkat keberhasilan belajar siswa dan ketuntasan belajar yang dihitung berdasarkan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang telah ditetapkan oleh guru Pendidikan Jasmani.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dalam penelitian ini, data yang dikumpulkan dari setiap siklus mencakup hasil observasi dan unjuk kerja siswa yang dinilai berdasarkan indikator-indikator yang telah ditentukan dalam rubrik penilaian. Setiap nilai yang diperoleh siswa dihitung dengan cara membandingkan skor yang didapatkan dengan skor maksimal yang bisa dicapai, kemudian hasilnya dikalikan dengan 100% untuk menghasilkan nilai akhir masing-masing siswa. Nilai akhir ini digunakan untuk menentukan apakah siswa telah mencapai ketuntasan belajar sesuai dengan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang telah ditetapkan. Jika seorang siswa mencapai nilai yang ditentukan sebagai tuntas, maka siswa tersebut dianggap berhasil dan layak untuk melanjutkan ke siklus berikutnya.

Penelitian ini menggunakan desain yang terdiri dari dua siklus, yaitu Siklus I dan Siklus II, yang saling berulang. Setiap siklus dimulai dengan perencanaan, dilanjutkan dengan pelaksanaan tindakan, dan diakhiri dengan refleksi terhadap hasil yang diperoleh. Melalui proses tindakan yang dilaksanakan di masing-masing siklus, dapat diukur persentase kemajuan yang dicapai siswa dalam hal proses dan hasil belajar mereka selama kegiatan pembelajaran berlangsung. Oleh karena itu, hasil observasi dan unjuk kerja siswa pada setiap siklus akan memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai sejauh mana pembelajaran yang dilakukan dapat meningkatkan kualitas hasil belajar siswa. Hasil-hasil yang didapatkan dari kedua siklus tersebut kemudian akan diuraikan secara rinci untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai perkembangan yang terjadi selama pelaksanaan penelitian.

Tabel 4.1 Kriteria Ketuntasan Minimal Murid Berdasarkan Siklus I dan II

No	Ketuntasan	Siklus I	Persentase	Siklus II	Persentase
1	$\geq 75$	8	32%	20	80%
2	$\leq 74$	17	68%	5	20%
	Jumlah	25	100%	25	100%

Tabel 4.1 menunjukkan perbandingan antara Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) siswa pada Siklus I dan Siklus II. Pada Siklus I, terdapat 8 siswa (32%) yang berhasil mencapai ketuntasan dengan nilai di atas 75, sedangkan 17 siswa (68%) masih belum mencapai ketuntasan dengan nilai di bawah 74. Hal ini menunjukkan bahwa pada siklus pertama, sebagian besar siswa belum mampu mencapai KKM yang ditetapkan, sehingga perlu dilakukan perbaikan dalam proses pembelajaran. Namun, pada Siklus II, terjadi peningkatan yang signifikan, di mana 20 siswa (80%) berhasil mencapai ketuntasan belajar dengan nilai di atas 75, sementara hanya 5 siswa (20%) yang masih belum tuntas. Peningkatan jumlah siswa yang tuntas pada Siklus II menunjukkan bahwa perbaikan yang dilakukan pada siklus kedua memberikan dampak positif terhadap hasil belajar siswa. Dengan demikian, hasil ini mencerminkan efektivitas penerapan tindakan yang dilakukan dalam setiap siklus untuk meningkatkan kualitas pembelajaran dan ketuntasan belajar siswa.



Gambar 1. Grafik Hasil Siklus I dan Siklus II

## Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) khususnya pada materi bola voli, dengan fokus pada teknik dasar passing bawah melalui metode permainan. Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus, yakni Siklus I dan Siklus II, yang dilaksanakan di kelas V UPT SPF SD Macini Sombla I. Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh, dapat dijelaskan secara rinci mengenai perkembangan yang terjadi pada setiap siklus dan dampaknya terhadap ketuntasan belajar siswa.

Pada Siklus I, yang merupakan siklus pertama dari penelitian ini, terdapat 25 siswa yang menjadi subjek penelitian. Berdasarkan data yang ditampilkan dalam Tabel 4.1, hanya 8 siswa atau 32% yang berhasil mencapai ketuntasan belajar dengan nilai di atas 75, sementara 17 siswa atau 68% masih belum mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun metode permainan telah diterapkan, sebagian besar siswa belum sepenuhnya mampu menguasai materi teknik dasar passing bawah dalam bola voli. Beberapa faktor yang mungkin berkontribusi terhadap hasil ini adalah kurangnya pemahaman awal siswa tentang teknik dasar passing bawah, serta perlunya waktu yang lebih lama bagi siswa untuk mempraktikkan teknik tersebut dalam konteks permainan. Selain itu, kurangnya variasi dalam pendekatan pembelajaran dan keaktifan siswa dalam berpartisipasi juga dapat menjadi penyebab rendahnya ketuntasan belajar pada Siklus I. Meskipun demikian, pengamatan ini memberikan gambaran bahwa meskipun belum optimal, metode permainan sudah memberikan stimulasi terhadap keterlibatan siswa dalam pembelajaran.

Sebagai langkah perbaikan, pada Siklus II, dilakukan revisi dan peningkatan terhadap strategi pembelajaran yang diterapkan. Hasil dari Siklus II menunjukkan peningkatan yang signifikan, yang tercermin dari data yang ada pada Tabel 4.1. Pada siklus kedua ini, 20 siswa atau 80% berhasil mencapai ketuntasan belajar dengan nilai di atas 75, sementara

hanya 5 siswa atau 20% yang masih belum tuntas. Peningkatan yang sangat signifikan ini menunjukkan bahwa tindakan perbaikan yang dilakukan selama siklus kedua berhasil meningkatkan efektivitas pembelajaran. Beberapa perubahan yang dilakukan diantaranya adalah pemberian latihan yang lebih bervariasi, penguatan konsep melalui pengulangan dan pemberian umpan balik langsung terhadap kesalahan yang dilakukan siswa, serta penyesuaian waktu yang lebih fleksibel untuk memberikan kesempatan bagi siswa untuk lebih fokus dalam berlatih. Selain itu, pemberian motivasi dan dorongan bagi siswa untuk terus berusaha juga berperan penting dalam meningkatkan semangat mereka dalam mengikuti pembelajaran.

Salah satu aspek yang juga berperan dalam peningkatan hasil belajar adalah penggunaan metode permainan yang lebih terstruktur dan menyenangkan. Metode ini tidak hanya membuat siswa lebih tertarik dan antusias, tetapi juga memberikan kesempatan bagi mereka untuk belajar sambil bermain, yang dapat meningkatkan pemahaman mereka terhadap teknik dasar dribble. Selain itu, suasana yang lebih santai dan menyenangkan dalam pembelajaran membuat siswa merasa lebih percaya diri dalam mencoba dan memperbaiki teknik yang mereka pelajari.

Melihat hasil dari kedua siklus ini, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode permainan dalam pembelajaran PJOK, khususnya dalam materi bola voli dengan fokus pada teknik dasar passing bawah, efektif dalam meningkatkan hasil belajar siswa. Penerapan siklus yang melibatkan perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi memungkinkan adanya evaluasi yang berkelanjutan untuk memperbaiki kekurangan dan memperkuat strategi pembelajaran yang telah diterapkan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dengan penerapan metode yang tepat, serta perbaikan yang dilakukan berdasarkan refleksi di setiap siklus, siswa dapat mencapai hasil yang lebih baik dalam pembelajaran PJOK. Peningkatan ketuntasan belajar dari Siklus I ke Siklus II menunjukkan bahwa perubahan yang dilakukan membawa dampak positif, baik dari segi keaktifan maupun pemahaman siswa terhadap materi. Oleh karena itu, penelitian ini merekomendasikan penggunaan metode permainan sebagai alternatif pembelajaran yang lebih menarik dan efektif, serta pentingnya siklus perbaikan dalam meningkatkan kualitas hasil belajar siswa.

## **SIMPULAN**

Penerapan metode permainan dalam pembelajaran PJOK pada materi bola voli, khususnya teknik dasar passing bawah, terbukti efektif dalam meningkatkan hasil belajar siswa. Berdasarkan hasil penelitian, terdapat peningkatan signifikan dari Siklus I ke Siklus II, di mana persentase ketuntasan belajar siswa meningkat dari 32% menjadi 80%. Hal ini menunjukkan bahwa dengan perbaikan yang dilakukan selama siklus kedua, siswa menjadi lebih aktif dan memahami materi dengan baik. Oleh karena itu, metode permainan dapat dijadikan alternatif yang efektif untuk meningkatkan kualitas pembelajaran dan hasil belajar siswa.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Amirunni'am, T. R. N., & Puspodari, R. P. H. (2023). *Meningkatkan Keterampilan Gerak Lokomotor Melalui Permainan Kasti Pada Siswa Kelas V SDN Wonorejo 1 Kediri*.
- Arikunto, S. (2021). *Dasar-dasar evaluasi pendidikan edisi 3*. Bumi Aksara.
- Febri Eka Wijaya. (2019). PEMETAAN PENGGUNAAN METODE PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN MATERI PERMAINAN BOLA BESAR KELAS V DI SD N SE-KECAMATAN PAKEM KABUPATEN SLEMAN. *JASMANI, PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN*.
- Hakim, L., & Yudasmara, D. S. (2018). Upaya meningkatkan keaktifan siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani menggunakan metode bermain untuk siswa kelas V SDN 2 Pagelaran. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 1(2), 65–77.
- Prasetyo, K. (2016). Penerapan Pendekatan Bermain Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas 5 Sekolah Dasar. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 6(3), 196–205.
- Syaifudin, S. (2021). Penelitian Tindakan Kelas. *Journal Of Islamic Studies*, 1(2).
- Zubaidah, S., Ismanto, B., & Sulasmono, B. S. (2017). Evaluasi program sekolah sehat di Sekolah Dasar Negeri. *Kelola: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 4(1), 72–82.