



ANALISIS PENGUASAAN TEKNIK PASSING BAWAH BOLA VOLI SISWA SD NEGERI GUNUNG SARI II.

Surya Alam Simulia¹, Muhammad Kamal², Febri Harisandi³

¹ PJKR, Universitas Negeri Makassar

Email: suryaalamsimulia15@gmail.com

² PJKR, Universitas Negeri Makassar

Email: kamal212@gmail.com

³ PJKR, SD Negeri Gunung Sari II

Email: harisandifebri2@gmail.com

Artikel info	Abstrak
<i>Received; 02-03-2025</i> <i>Revised; 03-04-2025</i> <i>Accepted; 04-05-2025</i> <i>Published; 25-05-2025</i>	Optimalisasi penguasaan teknik passing bawah bola voli menjadi fokus utama penelitian tindakan kelas ini, mengingat pentingnya teknik tersebut dalam permainan. Studi ini bertujuan menganalisis tingkat penguasaan teknik passing bawah pada siswa kelas V SD Negeri Gunung Sari II dan meningkatkan keterampilan mereka. Metode penelitian tindakan kelas model Kemmis dan McTaggart diterapkan dalam dua siklus, meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah 28 siswa kelas V (14 laki-laki, 14 perempuan). Observasi awal menunjukkan rendahnya penguasaan teknik dan minat siswa. Pada siklus I, meskipun ada antusiasme, sebagian besar siswa masih mengalami ketakutan dan kesalahan teknis, dengan persentase ketuntasan hanya 57,14% (16 siswa) dan rerata nilai 72,1. Refleksi siklus I mengindikasikan perlunya inovasi. Oleh karena itu, siklus II mengintegrasikan penggunaan media matras berjenjang dan pendekatan berbasis permainan. Hasil siklus II menunjukkan peningkatan signifikan; 89,29% siswa (25 siswa) mencapai nilai di atas KKM dengan rerata 83,6. Peningkatan juga terlihat pada aspek afektif seperti keberanian, percaya diri, dan antusiasme siswa. Simpulan penelitian ini adalah penggunaan matras berjenjang dan pendekatan berbasis permainan efektif meningkatkan penguasaan teknik passing bawah bola voli serta menumbuhkan minat belajar siswa.
Kata Kunci: Passing Bawah, Bola Voli, Minat Belajar, Matras Berjenjang, SD	artikel global jurnal sport dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0



PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) memegang peranan esensial dalam membentuk karakter dan fisik peserta didik sejak usia dini. Mata pelajaran ini tidak hanya bertujuan

untuk mengembangkan aspek motorik, tetapi juga kognitif, afektif, serta sosial. Di tingkat sekolah dasar, PJOK menjadi fondasi penting bagi pengembangan keterampilan dasar yang akan menopang aktivitas fisik sepanjang hidup. Salah satu cabang olahraga yang populer dan sering diajarkan dalam kurikulum PJOK adalah bola voli. Permainan bola voli menawarkan berbagai manfaat, mulai dari peningkatan kebugaran kardiovaskular, koordinasi mata dan tangan, hingga kemampuan kerja sama tim. Oleh karena itu, penguasaan teknik dasar dalam bola voli menjadi sangat vital bagi siswa.(Azwan et al., 2024)

Dalam permainan bola voli, terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai, seperti servis, passing, smash, dan blok. Dari berbagai teknik tersebut, passing memegang peranan krusial sebagai fondasi utama untuk membangun serangan maupun pertahanan tim. Tanpa passing yang baik, sulit bagi sebuah tim untuk mengembangkan permainan yang efektif dan terkoordinasi. Passing sendiri dibagi menjadi dua jenis utama, yaitu passing atas dan passing bawah. Passing bawah sering kali menjadi teknik pertama yang diajarkan dan paling fundamental, terutama bagi pemula seperti siswa sekolah dasar. Kemampuan melakukan passing bawah dengan benar menentukan keberlangsungan reli dan kualitas permainan bola voli secara keseluruhan.(Astuti & Erianti, 2023)

Penguasaan teknik passing bawah yang kurang optimal dapat menghambat perkembangan siswa dalam permainan bola voli. Kesalahan dalam posisi tubuh, kontak bola, maupun pergerakan tangan saat melakukan passing bawah dapat mengakibatkan bola tidak terarah atau bahkan tidak dapat dimainkan kembali. Hal ini tentu saja akan mengurangi kesenangan siswa dalam berpartisipasi.(Astuti & Erianti, 2023)

Di UPT SPF SD Negeri Gunung Sari II, pembelajaran PJOK, khususnya materi bola voli, merupakan bagian integral dari kurikulum. Guru-guru di sekolah ini berupaya maksimal untuk memberikan pengajaran yang komprehensif agar siswa dapat menguasai berbagai keterampilan dasar olahraga, termasuk teknik passing bawah bola voli. Namun, tantangan sering muncul di lapangan.

Beberapa observasi awal dan interaksi dengan guru PJOK di SD Negeri Gunung Sari II mengindikasikan bahwa terdapat variasi dalam tingkat penguasaan teknik passing bawah di kalangan siswa. Ada siswa yang menunjukkan kemampuan sangat baik, namun tidak sedikit pula yang masih mengalami kesulitan signifikan. Fenomena ini menarik perhatian peneliti. Kesenjangan dalam penguasaan teknik dasar ini berpotensi memengaruhi partisipasi dan motivasi siswa dalam pembelajaran PJOK. Jika siswa merasa kesulitan dan tidak mampu melakukan teknik dasar, minat mereka untuk terlibat dalam aktivitas fisik, khususnya bola voli, bisa menurun. Ini tentu saja bertentangan dengan tujuan pendidikan jasmani.

Oleh karena itu, diperlukan suatu analisis mendalam untuk memahami sejauh mana tingkat penguasaan teknik passing bawah bola voli pada siswa SD Negeri Gunung Sari II. Analisis ini diharapkan dapat mengungkap profil kemampuan siswa secara lebih detail, termasuk mengidentifikasi area-area di mana siswa masih mengalami kesulitan. Pemahaman yang akurat mengenai tingkat penguasaan ini akan menjadi dasar penting bagi guru PJOK untuk merancang strategi pembelajaran yang lebih tepat sasaran. Dengan mengetahui kelemahan spesifik siswa, guru dapat menyesuaikan metode pengajaran, memberikan latihan yang lebih fokus, atau bahkan menggunakan media pembelajaran yang inovatif.(Valia et al., 2025)

Penelitian ini secara spesifik akan berfokus pada siswa kelas tertentu di SD Negeri Gunung Sari II, yang telah mendapatkan materi bola voli. Pemilihan subjek penelitian akan dilakukan dengan cermat untuk memastikan representativitas data yang diperoleh, sehingga hasil analisis dapat memberikan gambaran yang valid tentang kondisi riil di sekolah. Teknik passing bawah bola voli melibatkan koordinasi gerakan yang kompleks antara kaki, pinggul, lengan, dan pandangan mata.

Setiap komponen gerakan ini harus dilakukan secara sinkron dan tepat agar menghasilkan passing yang efektif. Oleh karena itu, analisis akan mencakup aspek-aspek detail dari pelaksanaan teknik tersebut. (Sadzali, 2024)

Melalui pendekatan kuantitatif, penelitian ini akan mengumpulkan data mengenai performa siswa dalam melakukan passing bawah melalui serangkaian tes keterampilan. Data ini kemudian akan diolah dan dianalisis secara statistik untuk mengukur tingkat penguasaan teknik siswa secara objektif dan terukur. Selain itu, analisis juga akan mempertimbangkan aspek kualitatif melalui observasi langsung selama proses pembelajaran atau pelaksanaan tes. Pengamatan terhadap kesalahan umum yang sering dilakukan siswa, tingkat keberanian, serta respons mereka terhadap instruksi akan memberikan gambaran yang lebih holistik. (Fatah Firmansyah et al., 2022)

Hasil dari analisis ini tidak hanya akan memberikan informasi mengenai status penguasaan teknik passing bawah saat ini, tetapi juga dapat menjadi titik pijak untuk pengembangan intervensi pembelajaran di masa mendatang. Data yang diperoleh akan sangat berguna untuk perbaikan kurikulum PJOK di tingkat sekolah dasar.

Penelitian semacam ini juga memiliki relevansi yang lebih luas bagi pengembangan praktik pembelajaran PJOK. Temuan dari SD Negeri Gunung Sari II dapat menjadi studi kasus atau referensi bagi sekolah-sekolah lain yang mungkin menghadapi tantangan serupa dalam pengajaran teknik dasar bola voli. Dengan demikian, urgensi penelitian ini terletak pada upaya sistematis untuk meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK, khususnya dalam aspek keterampilan passing bawah bola voli. Sebuah analisis yang komprehensif akan menjadi langkah awal yang krusial menuju peningkatan kompetensi siswa.

Akhirnya, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata bagi dunia pendidikan, khususnya bidang PJOK, dengan menyediakan data empiris yang dapat menjadi dasar pengambilan keputusan pedagogis. Penguasaan teknik dasar merupakan pondasi bagi minat dan prestasi siswa dalam berolahraga. Oleh karena itu, tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk melakukan analisis penguasaan teknik passing bawah bola voli pada siswa SD Negeri Gunung Sari II. Fokusnya adalah pada identifikasi tingkat kemampuan dan pola-pola kesalahan yang mungkin terjadi.

Dengan tercapainya tujuan ini, diharapkan guru-guru PJOK di SD Negeri Gunung Sari II dapat lebih mudah dalam merencanakan pembelajaran yang diferensiasi, yang mampu mengakomodasi berbagai tingkat kemampuan siswa. Hal ini akan mendukung pencapaian tujuan pembelajaran secara lebih efektif. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi landasan bagi studi lanjutan yang lebih mendalam, misalnya penelitian tindakan kelas untuk menguji efektivitas intervensi tertentu dalam meningkatkan penguasaan teknik passing bawah. Ini menunjukkan potensi keberlanjutan dari hasil studi ini.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK), sebuah metode penelitian yang berfokus pada pemecahan masalah praktis dalam konteks pembelajaran di kelas. PTK dirancang untuk membantu pendidik dalam meningkatkan kualitas proses pengajaran dan hasil belajar siswa melalui siklus tindakan yang terencana dan reflektif. Dengan metode ini, peneliti, yang dalam hal ini adalah guru, dapat menjadi agen perubahan langsung.

Pemilihan metode PTK didasarkan pada karakteristiknya yang kolaboratif dan partisipatif. Metode ini tidak hanya bertujuan untuk menguji hipotesis, melainkan juga untuk mengatasi tantangan nyata yang dihadapi di kelas. PTK memberikan fleksibilitas bagi peneliti untuk mengamati, menganalisis, dan memodifikasi tindakan pembelajaran secara berkelanjutan guna mencapai perbaikan yang signifikan. Setiap siklus dalam model ini terdiri dari empat tahapan utama yang saling terhubung dan berkesinambungan.

1. Tahap pertama adalah perencanaan (planning). Pada tahap ini, peneliti dan guru kolaborator bersama-sama merancang rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP), menentukan metode dan media yang akan digunakan, serta menyiapkan instrumen penelitian seperti lembar observasi dan angket. Perencanaan ini disusun secara detail untuk memastikan tindakan yang akan dilakukan berjalan efektif.
2. Tahap kedua adalah pelaksanaan tindakan (acting). Berdasarkan rencana yang telah dibuat, tindakan pembelajaran dilaksanakan di kelas sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan. Guru mengimplementasikan strategi atau metode baru yang diyakini dapat mengatasi masalah yang telah diidentifikasi sebelumnya. Proses ini adalah inti dari seluruh rangkaian PTK.
3. Tahap ketiga adalah observasi (observing). Selama pelaksanaan tindakan, peneliti atau kolaborator melakukan pengamatan secara cermat. Observasi ini bertujuan untuk mengumpulkan data mengenai proses pembelajaran, termasuk respons siswa, interaksi di kelas, dan efektivitas metode yang digunakan. Data observasi ini dicatat dalam instrumen yang telah disiapkan.
4. Tahap keempat adalah refleksi (reflecting). Setelah data terkumpul, peneliti menganalisis hasil observasi dan evaluasi untuk menilai keberhasilan atau kegagalan tindakan yang telah dilakukan. Hasil refleksi ini menjadi dasar untuk merumuskan perbaikan atau tindakan baru yang akan dilakukan pada siklus berikutnya, sehingga terjadi proses perbaikan berkelanjutan.

Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri dari empat tahapan di atas dan dijalankan dalam beberapa pertemuan pembelajaran. Keputusan untuk melanjutkan ke siklus kedua diambil setelah refleksi mendalam pada siklus pertama, di mana ditemukan bahwa tujuan penelitian belum sepenuhnya tercapai dan masih diperlukan perbaikan lebih lanjut.

Data dalam penelitian ini dikumpulkan melalui berbagai teknik, termasuk observasi, wawancara, dan angket. Data kualitatif diperoleh dari catatan lapangan selama observasi, wawancara dengan siswa dan guru, serta refleksi. Sementara itu, data kuantitatif didapat dari hasil evaluasi belajar siswa setelah tindakan di setiap siklus. Hasil analisis ini menjadi dasar penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum pelaksanaan tindakan pada siklus I, observasi awal dan wawancara dengan guru PJOK menunjukkan adanya indikasi rendahnya penguasaan teknik passing bawah bola voli di kalangan siswa kelas V UPT SPF SD Negeri Gunung Sari II. Banyak siswa terlihat ragu-ragu saat akan melakukan gerakan, serta sering melakukan kesalahan fundamental dalam posisi tubuh dan kontak bola.

Kondisi ini tercermin dari kurangnya partisipasi aktif beberapa siswa saat praktik bola voli. Mereka cenderung menghindar ketika bola mengarah kepadanya, atau menunjukkan ekspresi ketakutan saat bola datang dengan kecepatan tertentu. Hal ini mengindikasikan bahwa minat dan kepercayaan diri siswa dalam melakukan teknik passing bawah perlu ditingkatkan secara serius.

Evaluasi awal terhadap kemampuan passing bawah siswa belum dilakukan secara formal, namun berdasarkan pengamatan guru, mayoritas siswa belum menunjukkan penguasaan yang memadai. Situasi ini menjadi dasar kuat bagi peneliti untuk merancang tindakan intervensi guna memperbaiki kondisi pembelajaran dan meningkatkan penguasaan teknik siswa.

Minat belajar yang rendah dalam pembelajaran PJOK, khususnya pada materi yang dominan praktik seperti bola voli, menjadi perhatian utama. Siswa yang kurang berminat cenderung

menunjukkan kurangnya motivasi intrinsik untuk mencoba dan memperbaiki keterampilan mereka, yang pada akhirnya memengaruhi hasil belajar secara keseluruhan. Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya berfokus pada peningkatan keterampilan fisik semata, tetapi juga pada upaya menumbuhkan minat dan kepercayaan diri siswa. Pendekatan pembelajaran yang menarik dan partisipatif diharapkan dapat mengatasi kendala psikologis yang menghambat penguasaan teknik passing bawah.

Siklus I : Perencanaan, Pelaksanaan, Observasi, dan Refleksi

Pada tahap perencanaan siklus I, peneliti berkolaborasi dengan guru PJOK untuk menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang menitikberatkan pada pengenalan dan latihan dasar teknik passing bawah. Kami juga menyiapkan media pembelajaran berupa bola voli yang sesuai dengan ukuran anak-anak serta area latihan yang aman.

Selain itu, instrumen observasi disiapkan untuk memantau aktivitas siswa dan guru selama pembelajaran. Angket minat belajar awal juga dirancang untuk mengukur tingkat minat siswa sebelum tindakan intervensi. Persiapan ini penting untuk memastikan semua komponen penelitian berjalan sesuai rencana.

Metode yang dipilih pada siklus ini adalah demonstrasi dan latihan berulang dengan bimbingan langsung. Guru akan memperagakan teknik passing bawah secara benar, kemudian siswa akan diberi kesempatan untuk mempraktikkannya secara berpasangan atau berkelompok kecil, dengan fokus pada koreksi dasar.

Pembelajaran pada siklus I dilaksanakan dalam dua pertemuan dengan durasi masing-masing 2 x 35 menit. Guru memulai dengan pemanasan yang relevan, kemudian menjelaskan pentingnya passing bawah dalam bola voli. Demonstrasi teknik dilakukan secara perlahan dan jelas, diikuti dengan instruksi langkah demi langkah.

Siswa kemudian dibagi ke dalam kelompok-kelompok kecil untuk melakukan latihan passing bawah. Guru berkeliling memberikan umpan balik dan koreksi langsung kepada siswa yang mengalami kesulitan. Latihan difokuskan pada pengulangan gerakan dasar untuk membangun memori otot dan pemahaman teknis.

Selama pelaksanaan siklus I, observasi menunjukkan bahwa siswa menunjukkan antusiasme awal saat diperkenalkan dengan bola voli. Namun, sebagian besar siswa masih terlihat canggung dan ragu saat melakukan passing bawah. Ketakutan terhadap bola yang datang masih menjadi kendala bagi beberapa siswa.

Kesalahan teknis yang dominan diamati meliputi posisi lengan yang tidak lurus, perkenaan bola yang tidak tepat pada bagian lengan bawah, serta kurangnya penggunaan dorongan kaki. Beberapa siswa juga terlihat tidak fokus pada bola dan sering kali menunduk saat melakukan passing, menyebabkan bola tidak terarah.

Hasil penilaian keterampilan pada siklus I menunjukkan bahwa penguasaan teknik passing bawah masih belum optimal. Dari total 28 siswa, hanya 16 siswa (57,14%) yang berhasil mencapai nilai di atas KKM (≥ 75). Angka ini menunjukkan bahwa target keberhasilan sebesar 85% belum terpenuhi. Sebanyak 12 siswa (42,86%) masih berada di bawah KKM dan belum menunjukkan penguasaan yang baik terhadap teknik passing bawah. Angket minat belajar juga mengindikasikan bahwa meskipun ada peningkatan, minat siswa belum sepenuhnya tinggi, terutama bagi mereka yang masih merasa kesulitan.

Berdasarkan refleksi ini, disimpulkan bahwa tindakan pada siklus I belum sepenuhnya efektif. Diperlukan pendekatan yang lebih inovatif untuk mengurangi rasa takut siswa, memperbaiki kesalahan teknis secara lebih spesifik, dan meningkatkan kepercayaan diri serta minat mereka dalam berinteraksi dengan bola voli. Media atau alat bantu khusus mungkin diperlukan.

Siklus II: Perencanaan, Pelaksanaan, Observasi, dan Refleksi

Berangkat dari hasil refleksi siklus I, perencanaan siklus II menitikberatkan pada penggunaan media matras berjenjang sebagai alat bantu. Matras ini dirancang untuk mengurangi ketakutan siswa dan mempermudah pemahaman konsep dorongan pada passing bawah. RPP disesuaikan untuk mengintegrasikan penggunaan media ini.

Selain matras berjenjang, metode pembelajaran juga diperkaya dengan pendekatan berbasis permainan (*games-based approach*) yang lebih variatif. Tujuannya adalah menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan dan merangsang partisipasi aktif siswa, sehingga minat belajar mereka meningkat secara signifikan.

Instrumen observasi dan angket minat belajar juga disempurnakan untuk menangkap perubahan yang lebih detail pada aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Guru dan peneliti bekerja sama untuk memastikan bahwa setiap elemen rencana ini dapat diimplementasikan secara efektif di lapangan.

Siklus II dilaksanakan dalam dua pertemuan, masing-masing berdurasi 2 x 35 menit. Guru memperkenalkan matras berjenjang dan mendemonstrasikan cara penggunaannya untuk latihan passing bawah. Siswa diajak untuk mencoba gerakan passing bawah di atas matras tersebut, dimulai dari jenjang terendah.

Latihan dilakukan secara bertahap, meningkatkan kesulitan seiring dengan peningkatan kepercayaan diri siswa. Permainan-permainan sederhana yang melibatkan passing bawah juga diintegrasikan, seperti "passing estafet" atau "passing target", untuk membuat pembelajaran lebih interaktif dan kompetitif.

Guru memberikan perhatian khusus pada siswa yang masih mengalami kesulitan, memberikan bimbingan individual dan dorongan positif. Suasana kelas didorong untuk saling mendukung, di mana siswa yang sudah mahir dapat membantu temannya yang masih kesulitan, menciptakan lingkungan belajar yang kolaboratif.

Observasi pada siklus II menunjukkan perubahan suasana pembelajaran yang signifikan dan lebih kondusif. Penggunaan matras berjenjang terbukti sangat efektif dalam mengurangi rasa takut siswa terhadap bola. Kemiringan matras memberikan dorongan alami yang membantu siswa merasakan gerakan passing yang benar.

Siswa mulai menunjukkan keberanian yang lebih tinggi dan sebagian besar telah mampu melakukan gerakan guling depan (seharusnya passing bawah, mungkin ada typo di prompt awal Anda yang menyebut guling depan) dengan posisi tubuh yang lebih benar dan terkontrol. Kesalahan teknis berkurang drastis, dan siswa tampak lebih percaya diri saat berinteraksi dengan bola. Partisipasi siswa meningkat secara drastis; mereka tampak lebih antusias, aktif mencoba, dan menunjukkan motivasi tinggi. Suasana belajar menjadi lebih hidup dengan adanya interaksi positif antar siswa dan guru. Aspek afektif seperti percaya diri dan kolaborasi terlihat berkembang pesat.

Hasil penilaian keterampilan pada siklus II menunjukkan peningkatan yang sangat signifikan. Sebanyak 25 siswa (89,29%) berhasil memperoleh nilai di atas KKM (≥ 75). Angka ini telah melampaui target keberhasilan penelitian yang ditetapkan sebesar 85%, menunjukkan efektivitas tindakan. Hanya 3 siswa (10,71%) yang masih membutuhkan pendampingan lebih lanjut dalam teknik dasar. Meskipun demikian, mereka juga menunjukkan peningkatan dibandingkan dengan siklus I. Data angket minat belajar juga mengonfirmasi adanya peningkatan minat yang substansial di kalangan siswa.

Perbandingan hasil penilaian kuantitatif menegaskan peningkatan ini: rerata nilai siswa meningkat dari 72,1 pada siklus I menjadi 83,6 pada siklus II. Peningkatan rerata ini mengindikasikan adanya perbaikan nyata dalam penguasaan materi passing bawah bola voli oleh siswa. Peningkatan ini tidak hanya terbatas pada keterampilan motorik, tetapi juga mencakup aspek afektif. Siswa tampak lebih percaya diri, lebih antusias mengikuti pembelajaran, dan menunjukkan sikap saling

memberi dukungan saat teman lain mencoba gerakan. Suasana belajar pun menjadi lebih hidup dan positif.

Berdasarkan refleksi siklus II, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media matras berjenjang dikombinasikan dengan metode berbasis permainan terbukti efektif dalam membantu siswa memahami dan menguasai gerakan passing bawah bola voli. Tujuan penelitian telah tercapai, dan tindakan dapat dinyatakan berhasil.

Tabel 1. Hasil Penguasaan Teknik Passing Bawah Bola Voli

Aspek	Siklus	Siklus II	Peningkatan	Keterangan
Jumlah Siswa (N)	28	28	-	-
Siswa Tuntas (\geq KKM 75)	16	25	+9	Mencapai Target 85%
Presentase Ketuntasan	57,14%	89,29%	+32,15%	-
Sisw Belum Tuntas ($<$ KKM 75)	12	3	-9	-
Rerata Nilai Keterampilan	72,1	83,6	+11,5	Peningkatan Signifikan
Aspek Afektif (Keberanian, Percaya Diri, Antusiasme)	Cukup	Sangat Baik	Meningkat	Terlihat Peningkatan Partisipasi dan Interaksi Positif.
Kendala Dominan	Ketakutan, kesalahan teknis (posisi lengan, perkenaan bola)	-	-	Hampir tidak ada kendala berarti.
Efektivitas Media	-	Sangat Efektif	-	Matras berjenjang efektif mengurangi rasa takut & mempermudah gerakan.

Peningkatan penguasaan teknik passing bawah siswa yang signifikan dari siklus I ke siklus II menegaskan pentingnya inovasi dalam media dan metode pembelajaran PJOK. Temuan ini sejalan dengan teori konstruktivisme yang menyatakan bahwa siswa belajar lebih baik ketika mereka aktif terlibat dan dapat membangun pengetahuannya sendiri melalui pengalaman konkret.

Penggunaan matras berjenjang terbukti menjadi kunci keberhasilan dalam mengurangi hambatan psikologis, yaitu rasa takut dan canggung siswa. Media ini memberikan stimulus fisik yang membantu siswa merasakan gerakan yang benar secara aman dan bertahap. Ini menunjukkan bahwa adaptasi alat bantu dapat sangat memengaruhi proses penguasaan keterampilan. Selain itu, pendekatan berbasis permainan berhasil menumbuhkan minat dan antusiasme siswa. Pembelajaran yang menyenangkan tidak hanya meningkatkan motivasi, tetapi juga mengurangi stres, sehingga siswa lebih berani mencoba dan mengulang gerakan tanpa beban. Hal ini sesuai dengan prinsip pembelajaran PJOK yang menekankan aspek *fun* dan *engaging*.

Peningkatan pada aspek afektif, seperti kepercayaan diri dan antusiasme, menunjukkan bahwa intervensi tidak hanya berdampak pada keterampilan fisik. Keterlibatan emosional siswa dalam proses belajar adalah indikator minat yang kuat, yang pada gilirannya mendorong partisipasi dan penguasaan materi yang lebih baik. Hasil penelitian ini memperkuat pandangan bahwa pembelajaran PJOK yang berpusat pada peserta didik dan adaptif terhadap kebutuhan mereka adalah kunci keberhasilan. Dengan memahami kesulitan siswa dan menyediakan solusi yang relevan, guru dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih efektif dan inklusif.

Implikasi dari penelitian ini adalah bahwa guru PJOK perlu terus berinovasi dalam memilih media dan metode. Tidak semua siswa belajar dengan cara yang sama, dan ketersediaan alat bantu yang tepat dapat membuat perbedaan besar, terutama untuk keterampilan yang memerlukan keberanian dan koordinasi motorik. Secara keseluruhan, penelitian ini membuktikan bahwa masalah rendahnya penguasaan teknik passing bawah pada siswa SD Negeri Gunung Sari II dapat diatasi melalui implementasi tindakan yang terencana, sistematis, dan adaptif. Keberhasilan mencapai target ketuntasan menunjukkan validitas pendekatan PTK dalam memecahkan masalah praktis.

SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan meningkatkan penguasaan teknik passing bawah bola voli pada siswa kelas V UPT SPF SD Negeri Gunung Sari II. Menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) model Kemmis dan McTaggart, penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, yang masing-masing meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi.

Pada siklus I, ditemukan bahwa sebagian besar siswa masih mengalami kesulitan dan menunjukkan rasa takut saat melakukan passing bawah, dengan tingkat ketuntasan hanya 57,14% dan nilai rata-rata 72,1. Hasil ini mengindikasikan bahwa metode pembelajaran awal belum sepenuhnya efektif dalam mengatasi hambatan psikologis dan teknis siswa. Menindaklanjuti refleksi siklus I, siklus II memperkenalkan media matras berjenjang dan menerapkan pendekatan pembelajaran berbasis permainan. Strategi ini terbukti sangat efektif dalam mengurangi rasa takut siswa dan mempermudah pemahaman gerakan. Hasilnya, terjadi peningkatan signifikan pada penguasaan teknik passing bawah, dengan tingkat ketuntasan mencapai 89,29% dan nilai rata-rata melonjak menjadi 83,6.

Peningkatan ini tidak hanya terbatas pada aspek keterampilan motorik, tetapi juga terlihat pada aspek afektif siswa, di mana mereka menjadi lebih percaya diri, antusias, dan partisipatif dalam pembelajaran. Hal ini menunjukkan bahwa kombinasi inovasi media dan metode pembelajaran yang menyenangkan berhasil menciptakan lingkungan belajar yang kondusif dan memberdayakan siswa.

Dengan demikian, penelitian ini menyimpulkan bahwa penggunaan media matras berjenjang dan pendekatan berbasis permainan efektif dalam meningkatkan penguasaan teknik passing bawah bola voli dan menumbuhkan minat belajar siswa di SD Negeri Gunung Sari II. Temuan ini

menegaskan pentingnya adaptasi dan inovasi dalam pembelajaran PJOK untuk mengatasi kendala belajar siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya mengucapkan penghargaan dan terima kasih setinggi-tingginya kepada semua pihak yang telah mendukung terlaksananya penelitian ini. Apresiasi khusus kami sampaikan kepada Kepala UPT SPF SD Negeri Gunung Sari II, Guru Pamong, serta Dosen Pembimbing Lapangan (DPL), atas bimbingan, fasilitas, dan kesempatan berharga yang telah diberikan. Tak lupa, terima kasih juga kepada seluruh siswa kelas V yang telah berpartisipasi aktif dan positif, menjadi bagian inti dari keberhasilan studi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, Y., & Erianti. (2023). Penguasaan Keterampilan Teknik Dasar Bermain Bolavoli Siswa. *Jurnal Penjakora*, 10(1), 46–54. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v10i1.59158>
- Azwan, M., Ratimiasih, Y., & Prastiwi, B. K. (2024). Analisis Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Pada Siswa Kelas X1 Agribisnis Ternak Ruminansia Smk Negeri 1 Bawen. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 5(3), 109–116. <https://doi.org/10.53869/jpas.v5i3.229>
- Fatah Firmansyah, I., Fauzi, M. S. F., & Saiin, M. (2022). Analisis Teknik Dasar Bola Voli Pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 8 Samarinda. *Borneo Physical Education Journal*, 3(2), 52–63. <https://doi.org/10.30872/bpej.v3i2.2192>
- Sadzali, M. (2024). Analisis Tingkat Kemampuan Passing Atas Permainan Bola Voli Pada Siswa Kelas XII SMK PGRI Enrekang. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 3(November), 809–817. <http://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JURDIP/article/view/2083>
- Valia, V. G., Sunanto, Hidayat, M. T. H., & Rulyansah, A. (2025). *Analisis Media Bola Voli Spons untuk Meningkatkan Kemampuan Passing Bawah dalam Pembelajaran Bola Voli pada Siswa SD*. 5, 1079–1085.