



## **Global Journal Sport Health**

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

Volume 1, Nomor 1 Maret 2025

e-ISSN: 7418-325V

**DOI.10.35458**

---

## **UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR BOLA VOLI MATERI PASSING BAWAH DENGAN PENERAPAN METODE BERMAIN LEMPARA BOLA PADA SISWA KELAS III SD MANGKURA IV**

**Marwa Jalil<sup>1</sup>, Sufitriyono<sup>2</sup>, Suryadi Akbar<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Universitas Negeri Makassar  
Email: [marwajalil36@gmail.com](mailto:marwajalil36@gmail.com)

<sup>2</sup> Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi , Universitas Negeri Makassar  
Email: [sufitriyono@unm.ac.id](mailto:sufitriyono@unm.ac.id)

<sup>3</sup> SD NEGERI MANGKURA IV MAKASSAR  
Email: [suryadib34@guru.sd.belajar.id](mailto:suryadib34@guru.sd.belajar.id)

---

<b>Artikel info</b>	<b>Abstrak</b>
<i>Received: 02-03-2025</i>	Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa kelas III SD 4 Mangkura dalam materi teknik passing bawah bola voli melalui penerapan metode bermain lempar bola. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian tindakan kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus, masing-masing dengan tahapan perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Data dikumpulkan melalui tes hasil belajar siswa yang diukur dengan kriteria ketuntasan nilai di atas 75. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan yang signifikan antara Siklus I dan Siklus II. Pada Siklus I, hanya 40% siswa yang mencapai ketuntasan belajar, sedangkan pada Siklus II, jumlah siswa yang mencapai ketuntasan meningkat menjadi 76%. Penerapan metode bermain lempar bola terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan teknis siswa dalam passing bawah, serta meningkatkan motivasi dan keterlibatan mereka dalam pembelajaran. Oleh karena itu, metode ini dapat diimplementasikan sebagai alternatif yang menyenangkan dan efektif dalam mengajarkan teknik dasar bola voli di tingkat sekolah dasar.
<i>Revised:03-04-2025</i>	
<i>Accepted:04-05-2025</i>	
<i>Published,25-05-2025</i>	

---

**Kata Kunci:** Metode Demonstrasi, Shooting, Penelitian Tindakan Kelas,

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



## **PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan aspek krusial yang harus dimiliki individu dari berbagai usia dan latar belakang, mengingat kebutuhan akan pengetahuan yang terus menerus. Usaha untuk menggali potensi dalam diri siswa menandakan adanya proses pendidikan (Ujud et al., 2023). Berdasarkan Undang-Undang Pendidikan Nasional Nomor 20 Tahun 2003, pendidikan sejatinya bertujuan untuk menciptakan pembelajaran aktif yang membantu siswa mengembangkan potensi dalam akhlak, kecerdasan, pengendalian diri, kepribadian, keyakinan agama yang kuat, serta keterampilan hidup lainnya (Lubis & Nugroho, 2021).

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari kurikulum pendidikan di

Indonesia, yang berfokus pada pengembangan fisik dan keterampilan motorik siswa. Salah satu komponen penting dalam pendidikan jasmani adalah penguasaan keterampilan dasar olahraga, termasuk bola voli. Keterampilan passing bawah dalam bola voli adalah fundamental yang harus dikuasai oleh siswa, terutama di tingkat sekolah dasar. Namun, banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam menguasai teknik ini, yang dapat menghambat perkembangan keterampilan olahraga mereka secara keseluruhan (Hajizi, 2022).

Dalam konteks pembelajaran, penggunaan metode yang tepat sangat berpengaruh terhadap hasil belajar siswa. Metode bermain telah terbukti efektif dalam meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa dalam proses belajar. Dengan menerapkan metode bermain, siswa tidak hanya belajar teknik dasar olahraga tetapi juga menikmati proses pembelajaran tersebut (Prabowo et al., 2023). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi penerapan metode bermain lempar bola sebagai upaya meningkatkan hasil belajar passing bawah pada siswa kelas III SD 4 Mangkura.

Salah satu alasan mengapa metode bermain efektif adalah karena ia menciptakan suasana belajar yang menyenangkan. Dalam penelitian sebelumnya, ditemukan bahwa permainan dapat meningkatkan keterampilan motorik dan sosial siswa. Melalui permainan, siswa dapat belajar berkolaborasi dan berkomunikasi dengan teman-teman mereka, yang merupakan aspek penting dalam olahraga tim seperti bola voli. Penelitian yang dilakukan oleh Cahyanti et al. (2021) menunjukkan bahwa penggunaan permainan dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat meningkatkan hasil belajar keterampilan dasar seperti passing bawah. Dalam penelitian tersebut, siswa yang terlibat dalam aktivitas bermain menunjukkan peningkatan signifikan dalam keterampilan motorik dibandingkan dengan metode pembelajaran tradisional. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan aktif dan menyenangkan dapat lebih efektif dalam mengajarkan keterampilan olahraga.

Selain itu, pentingnya pengembangan keterampilan dasar pada usia dini tidak dapat diabaikan. Menurut Holis (2017), pengajaran melalui permainan tidak hanya membantu siswa memahami teknik dasar tetapi juga mendukung perkembangan kognitif dan emosional mereka. Oleh karena itu, penerapan metode bermain lempar bola diharapkan dapat memberikan dampak positif terhadap kemampuan passing bawah siswa.

Kondisi saat ini menunjukkan bahwa banyak guru pendidikan jasmani masih menggunakan metode konvensional yang kurang menarik bagi siswa. Hal ini menyebabkan rendahnya minat dan motivasi siswa untuk belajar olahraga, termasuk bola voli. Dengan

demikian, penelitian ini berusaha untuk menawarkan solusi melalui penerapan metode bermain lempar bola sebagai alternatif yang lebih menarik dan efektif.

Dalam konteks SD 4 Mangkura, terdapat kebutuhan mendesak untuk meningkatkan hasil belajar passing bawah di kalangan siswa kelas III. Observasi awal menunjukkan bahwa banyak siswa belum mampu melakukan teknik passing bawah dengan benar. Oleh karena itu, penelitian ini akan fokus pada pengembangan model pembelajaran yang inovatif untuk meningkatkan keterampilan tersebut. Metode penelitian yang akan digunakan adalah penelitian tindakan kelas (PTK), yang memungkinkan peneliti untuk melakukan perbaikan langsung dalam proses pembelajaran sambil mengamati hasilnya secara real-time. PTK terdiri dari siklus perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi, sehingga memberikan kesempatan untuk evaluasi dan perbaikan berkelanjutan.

Diharapkan bahwa dengan penerapan metode bermain lempar bola ini, tidak hanya keterampilan passing bawah siswa yang meningkat tetapi juga kepercayaan diri dan semangat mereka dalam berpartisipasi dalam kegiatan olahraga. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan kurikulum pendidikan jasmani di sekolah dasar dengan menekankan pentingnya pendekatan aktif dan menyenangkan dalam pembelajaran.

Dengan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan: "Bagaimana penerapan metode bermain lempar bola dapat meningkatkan hasil belajar passing bawah pada siswa kelas III SD 4 Mangkura?" Melalui penelitian ini, diharapkan akan diperoleh data yang relevan mengenai efektivitas metode bermain dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani. Secara keseluruhan, penelitian ini tidak hanya relevan bagi pengembangan praktik pengajaran di SD 4 Mangkura tetapi juga bagi pengembangan ilmu pendidikan jasmani secara umum. Dengan demikian, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi guru-guru pendidikan jasmani lainnya dalam menerapkan metode inovatif untuk meningkatkan kualitas pembelajaran olahraga di sekolah dasar.

## **METODE**

MC Taggart dan Kemmis menyebut jenis penelitian yang digunakan dalam konteks pembelajaran ini sebagai Penelitian Tindakan Kelas (PTK). PTK adalah metode penelitian yang diterapkan secara langsung di dalam kelas dengan tujuan untuk meningkatkan keterampilan pedagogis guru serta kualitas hasil belajar siswa. Penelitian ini dirancang untuk mengidentifikasi dan mengatasi masalah yang muncul selama proses pembelajaran. Seperti yang dijelaskan oleh Arikunto (Arikunto, 2021), PTK menjadi salah satu solusi yang efektif untuk memperbaiki dan mengoptimalkan kualitas pembelajaran, baik dari sisi proses pengajaran maupun hasil yang dicapai oleh siswa. Dalam PTK, siswa mengikuti instruksi dan melakukan kegiatan yang telah ditentukan oleh guru, dengan tujuan untuk mencapai hasil yang lebih baik melalui proses perbaikan yang terus-menerus.

Pada umumnya, PTK dilakukan dalam bentuk beberapa siklus, di mana setiap siklus mencakup tahapan perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Namun, jika hasil yang dicapai dalam satu siklus sudah memenuhi standar ketuntasan yang diinginkan, maka siklus tambahan tidak selalu diperlukan. PTK dapat diselesaikan dalam satu siklus jika

tujuan utama penelitian telah tercapai. (Syaifudin, 2021) menjelaskan bahwa ada empat langkah utama yang harus dilakukan dalam penelitian tindakan kelas: pertama, perencanaan, di mana peneliti merancang langkah-langkah dan strategi pembelajaran yang akan diterapkan; kedua, pelaksanaan, yaitu implementasi rencana yang telah disusun dalam praktik pembelajaran; ketiga, pengumpulan data, yang melibatkan observasi dan evaluasi terhadap proses pembelajaran dan hasil yang diperoleh siswa; dan terakhir, refleksi, yang merupakan langkah untuk menganalisis dan mengevaluasi hasil dari siklus yang telah dilaksanakan, serta merencanakan perbaikan yang diperlukan untuk siklus berikutnya.

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 4 Mangkura Kota Makassar dengan peserta didik kelas VI yang berjumlah 25 orang. Instrumen penilaian yang digunakan dalam penelitian ini mencakup tiga aspek utama. Pertama, aspek kognitif, yang bertujuan untuk mengukur tingkat pemahaman dan pengetahuan siswa terhadap materi yang telah diajarkan. Kedua, aspek afektif, yang menilai perilaku, sikap, dan interaksi siswa selama proses pembelajaran, mulai dari pertemuan pertama hingga evaluasi akhir. Aspek ini memberikan gambaran mengenai perkembangan sosial dan emosional siswa selama mengikuti pembelajaran. Ketiga, aspek psikomotor, yang berfokus pada penilaian terhadap keterampilan praktis siswa, terutama kemampuan mereka dalam melakukan praktik yang berkaitan dengan materi pelajaran, seperti dalam pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (Penjas). Dengan demikian, PTK diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih menyeluruh tentang hasil belajar siswa, tidak hanya dari sisi pengetahuan, tetapi juga dari aspek keterampilan dan sikap yang mereka tunjukkan selama pembelajaran.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar siswa kelas III SD 4 Mangkura dalam materi passing bawah bola voli dengan penerapan metode bermain lempar bola. Pendekatan pembelajaran yang digunakan dalam penelitian ini merupakan bagian dari upaya untuk memperbaiki dan meningkatkan keterampilan dasar passing bawah pada siswa melalui metode yang lebih menyenangkan dan interaktif. Metode bermain lempar bola diterapkan sebagai variasi dalam pembelajaran untuk membuat siswa lebih aktif dan terlibat dalam proses pembelajaran, sekaligus membantu mereka memahami teknik passing bawah dengan cara yang lebih praktis dan menyenangkan. Peneliti memberikan penjelasan singkat mengenai teknik dasar passing bawah bola voli, dilanjutkan dengan demonstrasi cara pelaksanaan yang sesuai dengan materi yang telah disusun. Setelah itu, siswa diajak untuk berlatih dengan menggunakan permainan lempar bola, yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan teknis mereka dalam melakukan passing bawah secara tepat dan efektif. Pembelajaran dengan metode bermain ini diharapkan dapat meningkatkan keterampilan dan motivasi siswa dalam mempelajari teknik bola voli, khususnya dalam passing bawah, yang merupakan keterampilan dasar yang penting dalam permainan bola voli.

**Tabel 4.1 Hasil Pra Siklus**

No	Ketuntasan	Frekuensi	Persentase
1	>75	5	20%
2	<75	20	80%
	<b>Jumlah</b>	<b>25</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan **Tabel 4.1** yang menunjukkan deskripsi data awal mengenai ketuntasan hasil belajar siswa kelas III SD 4 Mangkura, dapat dilihat bahwa sebagian besar siswa belum mencapai ketuntasan dalam materi passing bawah bola voli. Dari 25 siswa yang mengikuti tes, hanya 5 siswa (20%) yang memperoleh nilai lebih dari 75, yang menunjukkan bahwa mereka telah menguasai teknik passing bawah dengan baik. Sementara itu, 20 siswa (80%) lainnya memperoleh nilai di bawah 75, yang menunjukkan bahwa mayoritas siswa masih menghadapi kesulitan dalam memahami dan menguasai teknik dasar passing bawah bola voli. Data ini memberikan gambaran tentang kondisi awal kemampuan siswa sebelum penerapan metode bermain lempar bola, yang diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar mereka dalam teknik passing bawah. Setelah dilakukan tindakan data awal menunjukkan hasilnya pada Tabel 1. Selanjutnya Desain yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas 2 siklus berulang yang meliputi Siklus I dan Siklus II. Berdasarkan tindakan yang telah dilakukan pada setiap siklus, maka dapat diketahui peresntase proses dan hasil belajar yang di dapat dari kegiatan pembelajaran pada siklus I dan Siklus II. Hasil yang telah diperoleh tersebut akan dipaparkan seperti di bawah ini:

**Tabel 4.2 Hasil Berdasarkan Siklus I dan II**

No	Ketuntasan	Siklus I	Persentase	Siklus II	Persentase
1	>75	10	40%	19	76%
2	<75	15	60%	6	24%
	<b>Jumlah</b>	<b>25</b>	<b>100%</b>	<b>25</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Tabel 4.2 yang menunjukkan hasil penguasaan materi passing bawah bola voli pada siswa kelas III SD 4 Mangkura setelah penerapan metode bermain lempar bola dalam Siklus I dan Siklus II, terlihat adanya peningkatan yang signifikan dalam ketuntasan hasil belajar siswa.

Pada Siklus I, dari 25 siswa yang mengikuti pembelajaran, hanya 10 siswa (40%) yang berhasil mencapai nilai di atas 75, yang menunjukkan bahwa mereka telah menguasai teknik passing bawah dengan baik. Sementara itu, 15 siswa (60%) memperoleh nilai di

bawah 75, yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih belum sepenuhnya menguasai teknik tersebut.

Namun, setelah penerapan metode bermain lempar bola secara berkelanjutan pada Siklus II, terjadi peningkatan yang jelas. Jumlah siswa yang memperoleh nilai lebih dari 75 meningkat menjadi 19 siswa (76%), sedangkan jumlah siswa yang masih memperoleh nilai di bawah 75 berkurang menjadi hanya 6 siswa (24%). Peningkatan ini menunjukkan bahwa penerapan metode bermain lempar bola berhasil meningkatkan keterampilan passing bawah siswa secara signifikan. Dengan demikian, metode bermain lempar bola terbukti efektif dalam membantu siswa memahami dan menguasai teknik dasar passing bawah bola voli, serta meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran.

Hasil yang diperoleh dari Tabel 4.2 menunjukkan adanya perkembangan yang signifikan dalam penguasaan materi passing bawah bola voli oleh siswa kelas III SD 4 Mangkura setelah penerapan metode bermain lempar bola pada Siklus I dan Siklus II. Pada Siklus I, sebelum penerapan metode bermain lempar bola, hanya 40% siswa yang berhasil mencapai ketuntasan belajar dengan nilai lebih dari 75, sementara 60% siswa lainnya masih belum menguasai teknik passing bawah secara optimal. Kondisi ini mengindikasikan bahwa meskipun siswa sudah mendapatkan penjelasan tentang teknik dasar passing bawah, mereka masih mengalami kesulitan dalam menerapkannya secara efektif dalam praktik.

Namun, setelah penerapan metode bermain lempar bola pada Siklus II, hasilnya jauh lebih baik. Jumlah siswa yang mencapai nilai lebih dari 75 meningkat signifikan menjadi 76%, sementara hanya 24% siswa yang masih memperoleh nilai di bawah 75. Peningkatan ini menunjukkan bahwa metode bermain lempar bola memberikan dampak positif dalam pembelajaran, terutama dalam membantu siswa memahami dan menguasai teknik passing bawah. Dengan metode ini, siswa tidak hanya belajar secara teori, tetapi juga terlibat dalam aktivitas yang menyenangkan dan aplikatif, yang memungkinkan mereka untuk lebih aktif dalam mempraktikkan teknik yang diajarkan. Pendekatan berbasis permainan ini membantu siswa untuk mengasah keterampilan motorik mereka dalam konteks yang lebih santai dan tidak menekan, sehingga mereka lebih mudah memahami dan mengingat langkah-langkah teknik yang diajarkan.

Keberhasilan metode bermain lempar bola juga dapat dijelaskan dengan fakta bahwa permainan ini mendorong siswa untuk lebih berkolaborasi, berinteraksi, dan berlatih secara berulang-ulang, yang sangat penting dalam pembelajaran keterampilan fisik seperti bola voli. Siswa yang sebelumnya kesulitan dalam melakukan passing bawah menjadi lebih percaya diri dan termotivasi untuk mencoba lagi, berkat suasana yang lebih menyenangkan dan kurang formal dibandingkan dengan metode pembelajaran tradisional. Dalam hal ini, metode bermain lempar bola tidak hanya memfasilitasi penguasaan keterampilan teknis, tetapi juga meningkatkan keterlibatan, rasa percaya diri, dan motivasi siswa untuk terus belajar dan berlatih.

Dengan adanya peningkatan yang jelas antara Siklus I dan Siklus II, dapat disimpulkan bahwa metode bermain lempar bola sangat efektif dalam meningkatkan hasil belajar siswa dalam teknik passing bawah bola voli. Keberhasilan ini menggarisbawahi

pentingnya memilih metode pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik siswa dan konteks pembelajaran, di mana pembelajaran yang menyenangkan dan interaktif dapat mendorong siswa untuk lebih aktif dan maksimal dalam menguasai keterampilan baru. Oleh karena itu, disarankan agar metode bermain lempar bola diterapkan lebih lanjut dalam pembelajaran teknik bola voli, dengan penyesuaian yang lebih baik pada kebutuhan individu siswa yang mungkin masih membutuhkan bantuan atau dukungan lebih lanjut.

## **SIMPULAN**

Penerapan metode bermain lempar bola dalam pembelajaran teknik passing bawah bola voli pada siswa kelas III SD 4 Mangkura terbukti efektif dalam meningkatkan hasil belajar siswa. Berdasarkan data dari Siklus I dan Siklus II, terdapat peningkatan signifikan dalam ketuntasan hasil belajar, di mana persentase siswa yang mencapai nilai lebih dari 75 meningkat dari 40% menjadi 76%. Metode bermain lempar bola berhasil meningkatkan keterampilan teknis siswa, motivasi, dan keterlibatan mereka dalam pembelajaran. Oleh karena itu, metode ini dapat dijadikan alternatif yang efektif untuk mengajarkan keterampilan dasar dalam olahraga, khususnya bola voli.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terima kasih kepada SD Negeri Mangkura IV dan Program Studi Pendidikan Profesi Guru Universitas Negeri Makassar

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, S. (2021). *Dasar-dasar evaluasi pendidikan edisi 3*. Bumi Aksara.
- Hajizi, A. H. (2022). *MODEL PEMBELAJARAN LEMPAR TANGKAP BOLA PADA SISWA KELAS 2 SEKOLAH DASAR*. UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA.
- Lubis, A. E., & Nugroho, A. (2021). *Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*.
- Prabowo, L. W. J., Prakoso, B. B., & Utomo, W. P. (2023). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lempar Tangkap Bola Dengan Metode Bermain Kelas IV Sekolah Dasar Negeri Kapasari V Kota Surabaya. *Bravo's: Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, 11(2), 148–159.
- Syaifudin, S. (2021). Penelitian Tindakan Kelas. *Journal Of Islamic Studies*, 1(2).
- Ujud, S., Nur, T. D., Yusuf, Y., Saibi, N., & Ramli, M. R. (2023). Penerapan Model Pembelajaran Discovery Learning Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Sma Negeri 10 Kota Ternate Kelas X Pada Materi Pencemaran Lingkungan. *Jurnal Bioedukasi*, 6(2), 337–347.