



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 PJOK Passing Bawah Materi Bola Voli Melalui Media Pembelajaran Bola Karet Di UPT SPF SD BTN IKIP 2

Muhammad Nurfadhl¹, Dahlan², Lenny Rahman³

¹ PJKR, Universitas Negeri Makassar

Email: ppg.muhammadnurfadhl199030@program.belajar.id

² PJKR, Universitas Negeri Makassar

Email: dahlan@unm.ac.id

³ PJKR, UPT SPF SD BTN IKIP 2

Email: lennyrahman711@guru.sd.belajar.id

Artikel info

Received: 02-03-2025

Revised: 03-04-2025

Accepted: 04-05-2025

Published: 25-05-2025

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada materi passing bawah dalam permainan bola voli melalui penggunaan media pembelajaran bola karet di UPT SPF SD BTN IKIP 2. Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus, dengan subjek penelitian sebanyak 25 siswa kelas V. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada Siklus I, 40% siswa mencapai ketuntasan belajar, sedangkan pada Siklus II, jumlah siswa yang tuntas meningkat menjadi 84%. Penggunaan media bola karet terbukti efektif dalam membantu siswa memahami dan menguasai teknik passing bawah, serta meningkatkan keterampilan motorik siswa secara signifikan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa penerapan media bola karet dapat menjadi alternatif yang efektif dalam meningkatkan hasil belajar siswa pada materi bola voli di tingkat sekolah dasar.

Kata Kunci:

Penelitian Tindakan Kelas, media bola karet, hasil belajar, passing bawah, bola voli.

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



PENDAHULUAN

Latar belakang penelitian ini berfokus pada upaya meningkatkan hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) pada materi passing bawah dalam permainan bola voli di kelas V UPT SPF SD BTN IKIP 2. Hasil belajar yang optimal sangat penting dalam pendidikan, terutama dalam pendidikan jasmani yang berfokus pada pengembangan keterampilan fisik dan sosial siswa.

Pendidikan jasmani memiliki peran krusial dalam perkembangan fisik dan mental siswa. Melalui kegiatan olahraga, siswa tidak hanya belajar tentang keterampilan fisik, tetapi juga tentang kerja sama, disiplin, dan sportifitas. Namun, banyak siswa yang mengalami

kesulitan dalam memahami teknik dasar olahraga, termasuk teknik passing bawah dalam bola voli. Hal ini menunjukkan perlunya metode pembelajaran yang lebih efektif untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa.

Salah satu metode yang dapat digunakan adalah media pembelajaran bola karet. Media ini dipilih karena dapat membantu siswa dalam memahami teknik dasar dengan cara yang lebih menyenangkan dan interaktif. Penggunaan media pembelajaran yang tepat dapat meningkatkan motivasi dan minat siswa dalam belajar PJOK. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penggunaan alat bantu seperti bola karet dapat meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran.

Permainan bola voli adalah sebuah permainan yang menggunakan bola yang terbuat dari kulit, dengan keliling: 65 – 67 cm, berat: 200 – 280 gram, dan tekanan udaranya: 294,3 – 318,82 hpa. Dimana permainan ini termasuk dalam permainan bola besar, yang mana siswa yang akan memainkan permainan ini sudah merasa takut, ngeri karena kesan pertama saat terkena bola voli merasa kesakitan dan menjadikan mereka malas untuk mencoba lagi. Maka di sini penulis memodifikasi alat (bola) yang besar dan bentuknya hampir sama dengan bola voli aslinya, yakni menggunakan bola karet. Dikandung maksud para siswa masih bisa berlatih seperti kondisi saat menggunakan bola voli yang asli tetapi tidak merasa kesakitan karena lebih ringan dan tidak keras. Sehingga para siswa melakukan permainan bola voli dengan nyaman dan senang serta tidak malas lagi untuk berlatih (pembiasaan)(Purnomo & Supriatna, 2019).

Model pembelajaran yang diterapkan juga memegang peranan penting dalam meningkatkan hasil belajar. Penelitian menunjukkan bahwa model pembelajaran Problem Based Learning (PBL) dapat meningkatkan hasil belajar siswa di berbagai mata pelajaran, termasuk PJOK. PBL mendorong siswa untuk terlibat aktif dalam proses belajar dengan cara memecahkan masalah nyata yang berkaitan dengan materi yang dipelajari (Pangga & Kuntjoro, 2023). Dengan menerapkan PBL, diharapkan siswa dapat lebih memahami teknik passing bawah dalam bola voli melalui pengalaman langsung.

Selain itu, penelitian lain mengungkapkan bahwa penggunaan model pembelajaran Teaching Games for Understanding (TGFU) juga efektif dalam meningkatkan hasil belajar PJOK. Model ini menekankan pada pemahaman konsep permainan daripada sekadar mengajarkan teknik (Ali, 2023). Dengan mengintegrasikan konsep permainan ke dalam pelajaran, siswa dapat lebih mudah memahami dan menerapkan teknik yang diajarkan.

Dalam konteks pendidikan di Indonesia, khususnya di tingkat SD, masih terdapat tantangan besar terkait kualitas pengajaran PJOK. Banyak guru belum sepenuhnya menerapkan metode pembelajaran yang inovatif dan interaktif. Hal ini berdampak pada rendahnya hasil belajar siswa di bidang ini. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi penerapan media pembelajaran bola karet sebagai alat bantu untuk meningkatkan hasil belajar PJOK pada materi bola voli.

Melihat pentingnya penguasaan teknik dasar dalam olahraga, penelitian ini akan dilakukan melalui pendekatan tindakan kelas (PTK). PTK memungkinkan peneliti untuk melakukan perbaikan berkelanjutan berdasarkan umpan balik dari setiap siklus pembelajaran (Sukardi, 2022). Dengan demikian, diharapkan hasil belajar siswa dapat meningkat secara signifikan dari siklus ke siklus.

Data yang akan dikumpulkan meliputi observasi aktivitas belajar siswa dan penilaian keterampilan teknis mereka. Analisis data akan dilakukan secara deskriptif untuk melihat perkembangan hasil belajar dari setiap siklus. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan kualitas pembelajaran PJOK di sekolah dasar.

Dengan latar belakang tersebut, penelitian ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar PJOK tetapi juga untuk memberikan rekomendasi bagi guru-guru PJOK tentang penggunaan media pembelajaran yang efektif. Diharapkan bahwa hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi pengembangan metode pengajaran PJOK yang lebih baik di masa depan.

Akhirnya, penting untuk menyadari bahwa keberhasilan pendidikan tidak hanya ditentukan oleh metode pengajaran tetapi juga oleh dukungan lingkungan sekolah dan keterlibatan orang tua dalam proses pendidikan anak-anak mereka. Oleh karena itu, kolaborasi antara guru, orang tua, dan siswa sangat diperlukan untuk mencapai tujuan pendidikan yang optimal[5].

METODE

Penelitian ini berfokus pada upaya meningkatkan hasil belajar PJOK, khususnya pada materi passing bawah dalam permainan bola voli, dengan menggunakan media pembelajaran bola karet di kelas V UPT SPF SD BTN IKIP 2. Masalah utama yang dihadapi adalah rendahnya kemampuan siswa dalam melakukan teknik passing bawah bola voli, yang tercermin dari hasil belajar yang belum mencapai standar yang diharapkan. Untuk mengatasi masalah ini, peneliti menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK), yang bertujuan untuk memperbaiki dan meningkatkan proses pembelajaran melalui siklus tindakan yang sistematis (Arikunto, 2013). Penelitian ini dilakukan dengan melibatkan 25 siswa kelas V, di mana guru berperan aktif dalam mengidentifikasi masalah yang ada dan merancang langkah-langkah perbaikan yang tepat dalam pembelajaran.

Menurut Purba et al., (2023) Metode PTK yang diterapkan melibatkan proses reflektif untuk menilai dan menyelesaikan masalah pembelajaran secara efektif. Setiap siklus dalam penelitian ini mencakup tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi (Syafudin, 2021). Instrumen penilaian yang digunakan mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Aspek kognitif mengukur pemahaman siswa terhadap teknik passing bawah, aspek afektif menilai sikap dan perilaku siswa selama pembelajaran, dan aspek psikomotor menilai keterampilan praktis siswa dalam melakukan passing bawah dengan bola karet. Data dikumpulkan melalui observasi, tes, dan dokumentasi, dengan tujuan untuk menganalisis perkembangan siswa dan meningkatkan tingkat ketuntasan belajar sesuai dengan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang telah ditetapkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penilaian dalam penelitian ini dilakukan berdasarkan tiga aspek utama, yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor, yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan passing bawah siswa dalam permainan bola voli. Melalui pembelajaran bola karet, diharapkan siswa dapat lebih memahami dan menguasai teknik passing bawah dengan lebih baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas metode yang diterapkan dalam meningkatkan hasil belajar siswa pada materi olahraga, khususnya bola voli.

Tabel 4.1 Deskripsi Data Awal

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

Tabel 4.1 menunjukkan deskripsi data awal yang menggambarkan tingkat ketuntasan belajar siswa sebelum tindakan perbaikan dilakukan. Dari 25 siswa yang terlibat dalam penelitian, hanya 5 siswa (20%) yang berhasil mencapai ketuntasan belajar dengan memperoleh nilai lebih dari 75, sementara 20 siswa (80%) masih berada di bawah nilai ketuntasan tersebut, yaitu kurang dari 75. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa belum berhasil menguasai materi dengan baik pada awalnya, yang menjadi dasar untuk diterapkannya langkah-langkah perbaikan dalam pembelajaran. Dengan demikian, data awal ini memberikan gambaran tentang tingkat pemahaman dan keterampilan siswa sebelum penerapan metode pembelajaran lebih lanjut. Data ini menjadi titik awal untuk menilai efektivitas intervensi yang akan dilakukan, diharapkan dengan penerapan metode drill, kemampuan siswa dalam teknik long serve dapat meningkat secara signifikan. Hasil ini penting sebagai dasar untuk mengembangkan strategi pembelajaran yang lebih efektif di masa depan.

Hasil Siklus I

Tabel 4.2 Hasil Belajar Siswa Siklus I

No	Ketuntasan	Frekuensi	Persentase
1	>75	10	40%
2	<75	15	60%
	Jumlah	25	100%

Tabel 4.2 menunjukkan hasil belajar siswa pada Siklus I setelah penerapan tindakan pembelajaran. Dari 25 siswa, sebanyak 10 siswa (40%) berhasil mencapai ketuntasan belajar dengan nilai di atas 75, sementara 15 siswa (60%) masih memperoleh nilai di bawah 75. Meskipun terjadi peningkatan dibandingkan dengan data awal, di mana hanya 20% siswa yang tuntas, hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa (60%) masih belum berhasil menguasai materi dengan baik. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun ada perbaikan, masih perlu dilakukan tindakan lebih lanjut untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada siklus berikutnya.

Hasil Siklus II

Tabel 4.3 Hasil Belajar Siswa Siklus II

No	Ketuntasan	Frekuensi	Persentase
1	>75	21	84%
2	<75	4	16%
	Jumlah	25	100%

Tabel 4.3 menunjukkan hasil belajar siswa pada Siklus II setelah penerapan perbaikan dalam pembelajaran. Dari 25 siswa yang mengikuti pembelajaran, sebanyak 21 siswa (84%) berhasil mencapai ketuntasan belajar dengan nilai di atas 75, sementara hanya 4 siswa (16%) yang masih memperoleh nilai di bawah 75. Hasil ini menunjukkan peningkatan yang signifikan dibandingkan dengan hasil pada Siklus I, di mana hanya 40% siswa yang tuntas. Peningkatan jumlah siswa yang

tuntas pada Siklus II ini menunjukkan bahwa penerapan perbaikan yang dilakukan dalam proses pembelajaran berhasil meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa, serta mendekatkan hasil belajar siswa pada standar yang diharapkan.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada materi passing bawah dalam permainan bola voli melalui penggunaan media pembelajaran bola karet di UPT SPF SD BTN IKIP 2. Dalam pelaksanaan penelitian ini, peneliti mengidentifikasi bahwa salah satu masalah utama yang dihadapi oleh siswa adalah kesulitan dalam menguasai teknik passing bawah, yang merupakan keterampilan dasar dalam permainan bola voli. Untuk mengatasi masalah ini, peneliti menggunakan media bola karet sebagai alat bantu untuk mempermudah siswa dalam memahami dan menguasai teknik tersebut. Media bola karet dipilih karena memiliki bobot yang lebih ringan dan ukuran yang lebih kecil dibandingkan bola voli, sehingga dapat membantu siswa dalam melatih keterampilan dasar tanpa merasa kesulitan atau takut cedera.

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Pada Siklus I, setelah penerapan media bola karet, hasil belajar siswa menunjukkan bahwa 40% siswa mencapai ketuntasan dengan nilai di atas 75, sementara 60% siswa belum mencapai ketuntasan tersebut. Hasil ini menunjukkan adanya sedikit peningkatan dibandingkan data awal, di mana mayoritas siswa belum tuntas. Namun, refleksi terhadap Siklus I menunjukkan bahwa beberapa siswa masih merasa kurang percaya diri dalam melakukan passing bawah, dan waktu latihan yang diberikan perlu diperpanjang untuk memberikan kesempatan lebih banyak bagi siswa untuk berlatih.

Pada Siklus II, setelah memperbaiki beberapa aspek berdasarkan evaluasi Siklus I, seperti menambah waktu latihan dan memberikan umpan balik lebih intensif, hasil yang diperoleh menunjukkan peningkatan yang signifikan. Pada Siklus II, 84% siswa berhasil mencapai ketuntasan belajar, sementara hanya 16% siswa yang belum tuntas. Peningkatan ini menunjukkan bahwa penerapan media bola karet dan perbaikan dalam strategi pembelajaran berhasil meningkatkan keterampilan siswa dalam melakukan passing bawah. Selain itu, penggunaan media yang tepat juga membantu siswa lebih memahami teknik dasar secara lebih efektif dan meningkatkan rasa percaya diri mereka.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan media pembelajaran bola karet sangat efektif dalam meningkatkan hasil belajar siswa, khususnya dalam menguasai teknik passing bawah dalam permainan bola voli. Media bola karet memberikan pengalaman belajar yang lebih menyenangkan dan tidak menakutkan bagi siswa, sehingga mereka dapat lebih fokus dan bersemangat dalam berlatih. Selain itu, proses refleksi dan perbaikan yang dilakukan pada setiap siklus memberikan dampak positif terhadap hasil pembelajaran, menunjukkan bahwa PTK merupakan pendekatan yang efektif untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas pembelajaran di kelas. Dengan demikian, penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif dalam pengajaran PJOK di sekolah dasar, khususnya dalam meningkatkan keterampilan siswa dalam permainan bola voli.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media pembelajaran bola karet efektif dalam meningkatkan hasil belajar siswa pada materi passing bawah dalam permainan bola voli di UPT SPF SD BTN IKIP 2. Melalui penerapan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dalam dua siklus, terjadi peningkatan signifikan dalam ketuntasan belajar siswa, dari 40% pada Siklus I menjadi 84% pada Siklus II. Penggunaan bola karet sebagai media

pembelajaran membantu siswa menguasai teknik passing bawah dengan lebih mudah dan meningkatkan rasa percaya diri mereka dalam berlatih.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada UPT SPF SD BTN IKIP 2 dan Prodi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Program Profesi Guru Universitas Negeri Makassar.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M. (2023). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Siswa dalam Mata Pelajaran PJOK Melalui Model Pembelajaran Teaching Games For Understanding (TGFU) Pada Siswa Kelas XI IPA. 1 MAN 1 Kota Padang. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 5(3), 344–349.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*.
- Pangga, D., & Kuntjoro, B. F. T. (2023). Meningkatkan Hasil Belajar PJOK melalui Model Pembelajaran Problem Based Learning (Pbl) pada Siswa Kelas III UPT SDN 223 Gresik. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 4(1), 122–134.
- Purba, S., Ahadid, A., Putra, W., Rahman, A. A., Aryani, P., Jannah, F., Widodo, H., Magalhaes, A. D. J., & Hasanuddin, M. I. (2023). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Aplikasinya*.
- Purnomo, E., & Supriatna, E. (2019). Peningkatan Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Mini melalui Modifikasi Media Pembelajaran Bola Karet pada Siswa Kelas VI Sdn 20 Sekura. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 3(8).
- Sukardi, S. (2022). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan (PJOK) Materi Permainan Bulu Tangkis melalui Penerapan Model Pembelajaran Langsung. *Jurnal Inovasi, Evaluasi Dan Pengembangan Pembelajaran (JIEPP)*, 2(1), 20–26.
- Syaifudin, S. (2021). Penelitian Tindakan Kelas. *Journal Of Islamic Studies*, 1(2).