

PENINGKATAN KETERAMPILAN *PASSING* ATAS BOLAVOLI DENGAN METODE LATIHAN MENGGUNAKAN BOLA PLASTIK

Andi Handoyo¹ Firman Adityatama²

^{1,2}Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Muhammadiyah Kuningan

andihandoyo5@gmail.com¹, firman@upmk.ac.id²

ABSTRACT

The study conducted aims to improve the volleyball overhead passing skills of fourth-grade students at MI Fathul Ma'arif Dukuhsalam Slawi, Tegal Regency, in the 2024/2025 academic year through the use of plastic ball training methods. This research applies a quantitative approach with Classroom Action Research carried out in two cycles. The participants were 35 students, consisting of 11 boys and 24 girls. The findings indicate that the application of plastic ball training significantly enhanced students' learning outcomes in volleyball overhead passing. In the pre-cycle stage, only 28.57% of students achieved mastery. This percentage increased to 62.86% in cycle I and further improved to 88.57% in cycle II. These results demonstrate a steady and significant improvement in students' performance from one stage to the next. In conclusion, the use of plastic ball training methods is proven effective in enhancing the volleyball overhead passing skills of fourth-grade students at MI Fathul Ma'arif Dukuhsalam Slawi.

Keywords: Volleyball Overhead Passing, Training Methods Used Plastic Ball

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kompetensi siswa kelas IV MI Fathul Ma'arif Dukuhsalam Slawi, Kabupaten Tegal, Tahun Ajaran 2024/2025 dalam keterampilan passing atas bola voli melalui metode latihan menggunakan bola plastik. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus. Subjek penelitian adalah 35 siswa, terdiri dari 11 siswa laki-laki dan 24 siswa perempuan. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada hasil belajar passing atas bola voli. Pada tahap pra-siklus, ketuntasan belajar siswa baru mencapai 28,57%. Setelah tindakan pada siklus I, ketuntasan meningkat menjadi 62,86%, dan pada siklus II mencapai 88,57%. Dengan demikian, penggunaan metode latihan bola plastik terbukti efektif dalam meningkatkan hasil belajar passing atas bola voli siswa kelas IV MI Fathul Ma'arif Dukuhsalam Slawi.

Kata Kunci: Passing Atas Bolavoli, Metode Latihan Menggunakan Bola Plastik.

Submitted: 2025-08-15	Revised: 2025-08-25	Accepted: 2025-09-04
-----------------------	---------------------	----------------------

PENDAHULUAN

Melalui pendidikan jasmani diharapkan dapat merangsang perkembangan dan pertumbuhan jasmani siswa, merangsang perkembangan sikap, mental, sosial, emosi yang seimbang serta keterampilan gerak siswa. Pentingnya peranan pendidikan jasmani di sekolah maka harus diajarkan secara baik dan benar. Siswa Sekolah Dasar (SD) merupakan masa perkembangan dan pertumbuhan. Oleh karena itu, dalam memberikan pembelajaran pendidikan jasmani diharapkan dapat merangsang perkembangan dan pertumbuhan siswa. Hartinah (2011: 6) menyatakan bahwa "aspek psikomotorik memiliki beberapa tahap. Tahap tersebut adalah tahap kognitif, tahap asosiatif dan tahap otonom". Untuk mencapai hal tersebut, maka materi-meteri dalam pendidikan jasmani dari sekolah tingkat paling rendah hingga atas telah diatur dalam kurikulum pendidikan jasmani.

Pemilihan dan penerapan metode latihan dalam latihan *passing* atas bolavoli untuk siswa kelas IV MI Fathul Ma'arif Dukuhsalam Slawi Kabupaten Tegal, agar metode latihan yang diterapkan mampu meningkatkan hasil latihan siswa dalam penguasaan *passing* atas bolavoli, maka pada penelitian ini akan dicobakan metode latihan menggunakan bola plastik yang diterapkan dalam proses latihan *passing* atas bolavoli. Harapan dari metode latihan ini adalah agar kemampuan siswa dalam melakukan *passing* atas bolavoli dengan baik.

Siswa Sekolah Dasar (SD) pada umumnya yang belum menguasai teknik *passing* atas bolavoli, merasa belum siap bahkan belum memiliki kekuatan yang memadai, sehingga mengalami kesulitan untuk melakukan *passing* atas bolavoli. Selain itu, jarang sekali seorang guru menciptakan variasi-

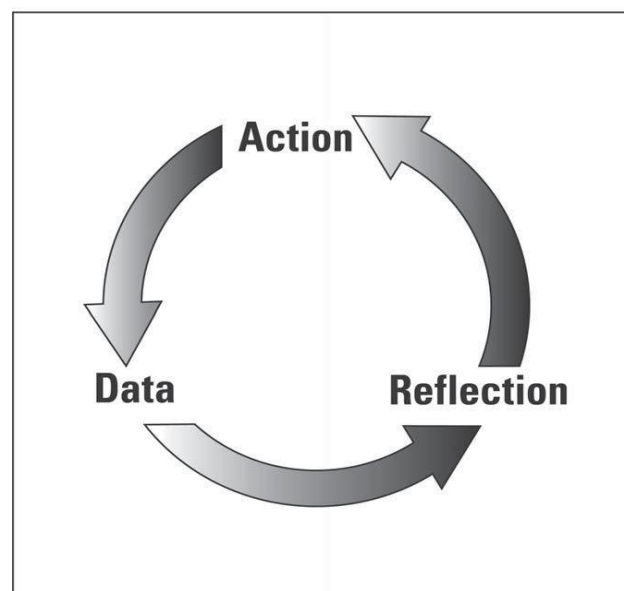
variasi pembelajaran yang disesuaikan dengan kondisi dan kemampuan siswanya. Hal ini sesuai dengan fakta yang menunjukkan bahwa siswa kelas IV MI Fathul Ma'arif Dukuhsalam Slawi Kabupaten Tegal tahun pelajaran 2024/2025 berjumlah 35 siswa telah dilaksanakan evaluasi untuk kemampuan *passing* atas bolavoli, ternyata masih ada 25 siswa (71,43%) yang hasilnya belum memenuhi KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang ditetapkan yaitu 3,00 dan hanya 10 siswa (28,57%) yang berhasil melampaui KKM. Kondisi ini berdampak pada menurunnya kualitas hasil pelaksanaan proses pembelajaran yang dilaksanakan.

Berdasarkan uraian di atas, penerapan metode latihan merupakan salah satu pendekatan pembelajaran yang berperan penting dalam meningkatkan keterampilan belajar *passing* atas bolavoli, sehingga penulis melakukan penelitian dengan judul "Peningkatan Keterampilan *Passing* Atas Bolavoli dengan Metode Latihan Menggunakan Bola Plastik pada Siswa Kelas IV MI Fathul Ma'arif Dukuhsalam Slawi Kabupaten Tegal tahun pelajaran 2024/2025".

METODE

Penelitian ini berbentuk penelitian kuantitatif dan mengacu pada Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Pelton (2010: 3) menyatakan bahwa Penelitian Tindakan Kelas (PTK) pada pengaturan sekolah adalah pendekatan yang sistematis untuk meningkatkan praktik mengajar. PTK adalah suatu bentuk penelitian yang bersifat reflektif yang dilakukan oleh pelaku dalam masyarakat sosial dan bertujuan untuk memperbaiki pekerjaan, memahami pekerjaan, serta situasi di mana pekerjaan ini dilakukan. Model tersebut berupa serangkaian digambarkan dalam bentuk spiral. Setiap langkah terdiri dari empat tahap yaitu perencanaan tindakan (*planning*), pelaksanaan tindakan (*acting*), pengamatan (*observing*), dan refleksi (*reflecting*).

Dasar pemikiran individu (dalam mengatur pembelajaran secara teratur) mengembangkan pertanyaan dari pengalamannya di tempat kerja, dalam rangka untuk menemukan solusi potensi melalui siklus untuk mengidentifikasi masalah dan pelaksanaan suatu tindakan, pengaruh *monitoring*, penyempurnaan tindakan, pengtesan ulang dan sebagainya (Norton, 2009: 31). Berikut ini adalah visualisasi tahap-tahap tersebut:



Gambar 1. Pola Pikir *Action Research* (Pelton, 2010: 7)

Keterangan:

- a. *Acting* (tindakan): Menerapkan pendekatan metode kombinasi dalam pembelajaran *passing* atas bolavoli.

- b. Data: Peneliti memperoleh data dengan cara mengamati proses penggunaan pendekatan metode kombinasi di dalam pembelajaran *passing* atas bolavoli.
- c. *Reflecting* (refleksi): mengidentifikasi kelemahan dan kelebihan pendekatan metode kombinasi yang telah dilakukan pada siklus I dan II.

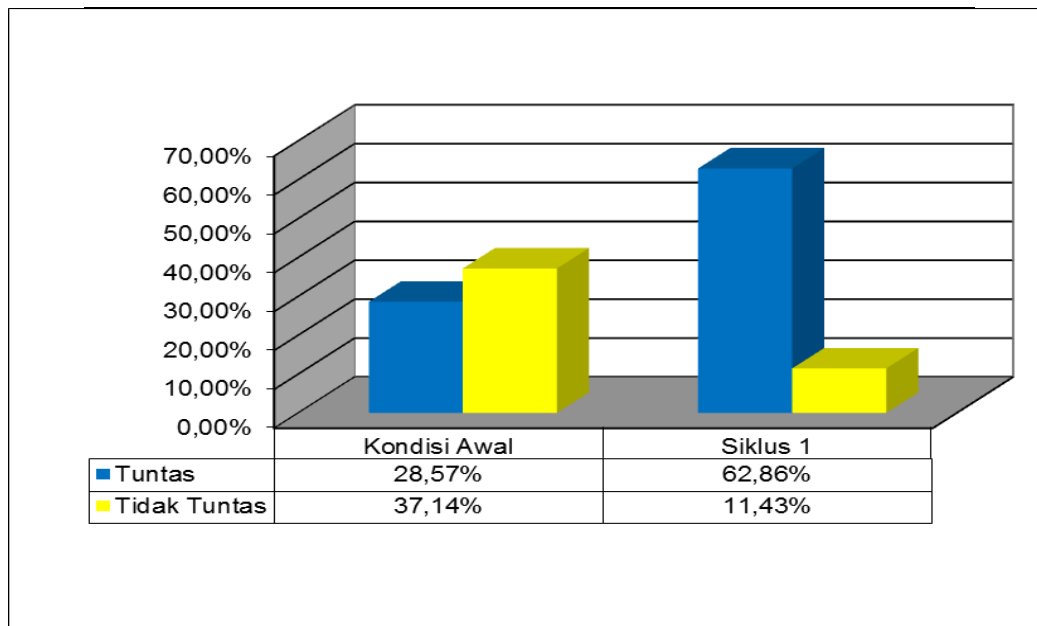
HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Perbandingan Peningkatan Hasil Belajar Gerakan *Passing* Atas Bolavoli Melalui Metode Latihan Menggunakan Bola Plastik Dari Kondisi Awal Ke Siklus I

Perbandingan peningkatan hasil belajar *passing* atas bolavoli melalui metode latihan menggunakan bola plastik siswa kelas IV MI Fathul Ma'arif Dukuhsalam Slawi Kabupaten Tegal tahun pelajaran 2024/2025 dari kondisi awal ke siklus I dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Perbandingan Peningkatan Hasil Belajar *Passing* Atas Bolavoli Melalui Metode Latihan Menggunakan Bola Plastik Dari Kondisi Awal Ke Siklus I

Kondisi	Ketuntasan		
	Prosentase Capaian	Siswa yang Tuntas	Siswa yang Tidak Tuntas
Awal	28,57%	10	25
Siklus I	62,86%	22	13



Gambar 2. Prosentase Perbandingan Peningkatan Hasil Belajar *Passing* Atas Bolavoli Melalui Metode Latihan Menggunakan Bola Plastik Dari Kondisi Awal Ke Siklus I

Berdasarkan gambar tersebut hasil belajar gerakan *passing* atas bolavoli melalui metode latihan menggunakan bola plastik pada siswa kelas IV MI Fathul Ma'arif Dukuhsalam Slawi Kabupaten Tegal tahun pelajaran 2024/2025 mengalami peningkatan setelah siklus I dilakukan, menunjukkan bahwa dari 35 siswa, 22 siswa telah masuk dalam kriteria tuntas (62,86%), sedangkan 13 siswa belum tuntas (37,14%). Hasil belajar siswa pada pelaksanaan siklus I belum menunjukkan hasil yang maksimal meskipun telah mengalami peningkatan, akan tetapi belum sesuai dengan target capaian maksimal seperti ada beberapa siswa yang menunjukkan kurang kesungguhan dalam pembelajaran, ada beberapa faktor yang mempengaruhinya seperti badan yang kurang sehat pada waktu pelajaran, asik mengobrol dengan teman, dan yang paling utama adalah kurang menguasai teknik rangkaian

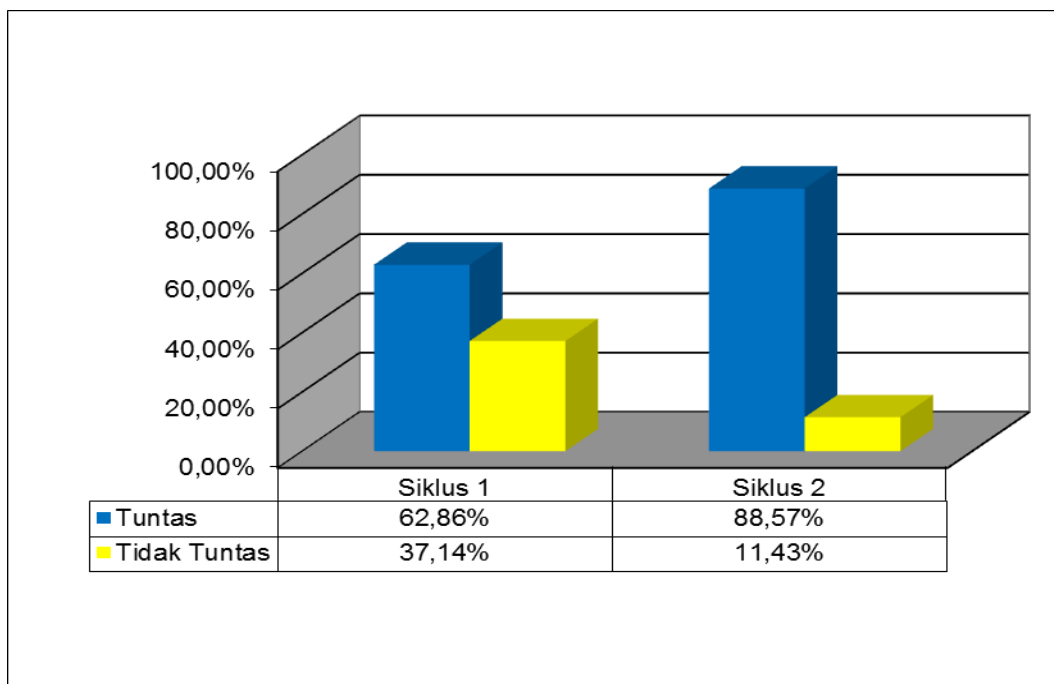
gerak *passing* atas bolavoli melalui metode latihan menggunakan bola plastik sehingga nilai psikomotor kurang maksimal.

2. Perbandingan Peningkatan Hasil Belajar Gerakan *Passing* Atas Bolavoli Melalui Metode Latihan Menggunakan Bola Plastik Dari Siklus I Ke Siklus II

Perbandingan peningkatan hasil belajar *passing* atas bolavoli melalui metode latihan menggunakan bola plastik siswa kelas IV MI Fathul Ma'arif Dukuhsalam Slawi Kabupaten Tegal tahun pelajaran 2024/2025 dari siklus I ke siklus II dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 6. Perbandingan Peningkatan Hasil Belajar *Passing* Atas Bolavoli Melalui Metode Latihan Menggunakan Bola Plastik Dari Siklus I Ke Siklus II

Kondisi	Ketuntasan		
	Prosentase Capaian	Siswa yang Tuntas	Siswa yang Tidak Tuntas
Siklus I	62,86%	22	13
Siklus II	88,57%	31	4



Gambar 3. Prosentase Perbandingan Peningkatan Hasil Belajar *Passing* Atas Bolavoli Melalui Metode Latihan Menggunakan Bola Plastik Dari Siklus I Ke Siklus II

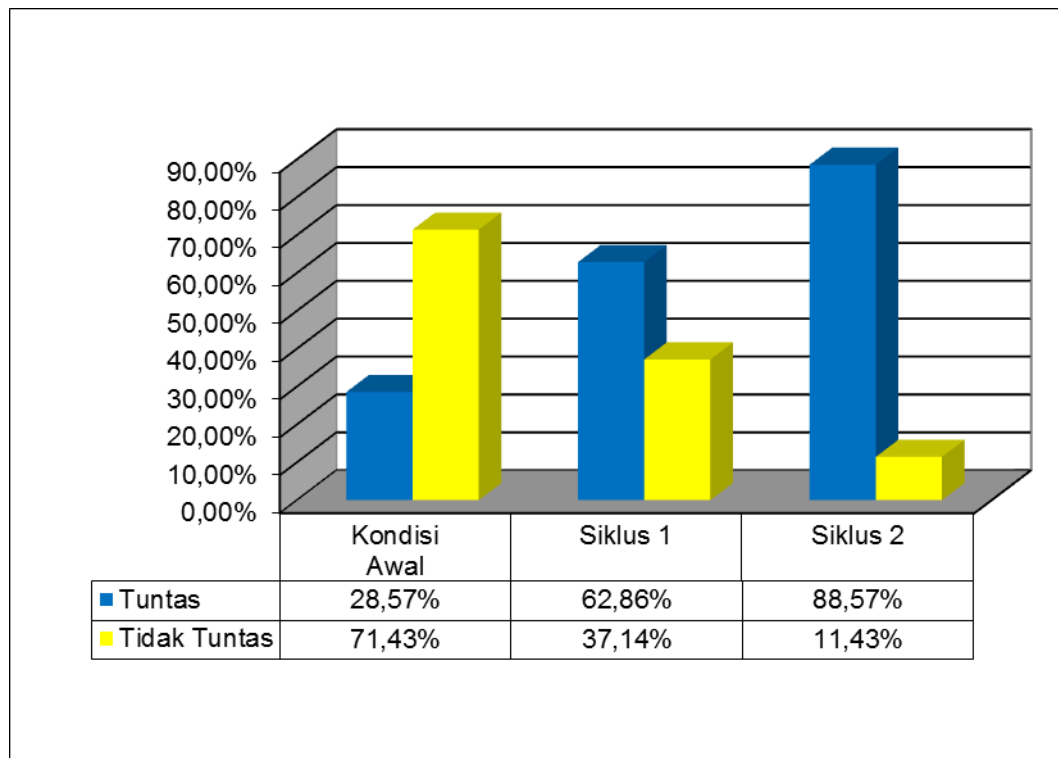
Berdasarkan gambar tersebut hasil belajar gerakan *passing* atas bolavoli melalui metode latihan menggunakan bola plastik pada siswa kelas IV MI Fathul Ma'arif Dukuhsalam Slawi Kabupaten Tegal tahun pelajaran 2024/2025 mengalami peningkatan setelah siklus II dilakukan, menunjukkan bahwa dari 35 siswa, 31 siswa telah masuk dalam kriteria tuntas (88,57%), sedangkan 4 siswa belum tuntas atau (11,43%). Sampai akhir pertemuan masih terdapat 4 siswa belum tuntas dikarenakan masih kurangnya penguasaan teknik rangkaian gerak *passing* atas bolavoli melalui metode latihan menggunakan bola plastik, dan untuk siklus II telah tercapai target yang diinginkan, maka pemberian tindakan tidak dilanjutkan lagi ke siklus berikutnya.

3. Perbandingan Hasil Belajar *Passing* Atas Bolavoli Melalui Metode Latihan Menggunakan Bola Plastik Dari Kondisi Awal, Siklus I Ke Siklus II

Capaian hasil belajar dapat dilihat melalui pemaparan tabel pencapaian hasil belajar *passing* atas bolavoli melalui metode latihan menggunakan bola plastik.

Tabel 7. Perbandingan Hasil Belajar *Passing* Atas Bolavoli Melalui Metode Latihan Menggunakan Bola Plastik dari Kondisi Awal, Siklus I, dan Siklus II

Kondisi	Ketuntasan		
	Prosentase Capaian	Siswa yang Tuntas	Siswa yang Tidak Tuntas
Awal	28,57%	10	25
Siklus I	62,86%	22	13
Siklus II	88,57%	31	4



Gambar 4. Prosentase Hasil Belajar *Passing* Atas Bolavoli Melalui Metode Latihan Menggunakan Bola Plastik dari Kondisi Awal, Siklus I, dan Siklus II

Pada kondisi awal diperoleh ketuntasan hasil belajar yang kurang maksimal. Pada kondisi awal hanya 10 siswa (28,57%) yang mencapai kriteria ketuntasan, sedangkan 25 siswa (71,43%) belum tuntas. Kemudian hasil belajar siswa mengalami peningkatan dengan penggunaan metode latihan menggunakan bola plastik pada siklus I sejumlah 22 siswa (62,86%) mencapai kriteria tuntas dan 13 siswa (37,14%) belum tuntas. Pada akhir dari siklus II terjadi peningkatan yaitu sejumlah 31 siswa (88,57%) mencapai kriteria tuntas dan 4 siswa (11,43%) belum tuntas. Sampai akhir pertemuan masih terdapat 4 siswa (11,43%) yang belum tuntas.

Disamping mempengaruhi peningkatan kemampuan gerak *passing* atas bolavoli melalui metode latihan menggunakan bola plastik pada siswa, penggunaan metode latihan menggunakan bola plastik dalam pembelajaran gerak *passing* atas bolavoli melalui metode latihan menggunakan

bola plastik juga berpengaruh terhadap pemahaman siswa pada teknik *passing* atas bolavoli melalui metode latihan menggunakan bola plastik. Penerapan pendekatan pembelajaran ini cukup efektif dan efisien dalam pemberian materi kepada siswa, sebab dengan penggunaan metode latihan menggunakan bola plastik ini siswa lebih mudah untuk mempelajari teknik *passing* atas bolavoli melalui metode latihan menggunakan bola plastik.

Melalui penggunaan metode latihan menggunakan bola plastik pada materi gerakan *passing* atas bolavoli melalui metode latihan menggunakan bola plastik kelas IV MI Fathul Ma'arif Dukuhsalam Slawi Kabupaten Tegal tahun pelajaran 2024/2025, mampu meningkatkan hasil belajar *passing* atas bolavoli melalui metode latihan menggunakan bola plastik. Sebab pembelajaran ini menitikberatkan pada proses pembelajaran yang menyenangkan dan menarik bagi siswa, sehingga siswa tidak mudah bosan dengan pembelajaran dan lebih mudah memahami teknik *passing* atas bolavoli melalui metode latihan menggunakan bola plastik.

Melihat peningkatan yang terjadi sejak kondisi awal hingga diberikan tindakan siklus I dan siklus II, dapat disimpulkan bahwa penggunaan metode latihan menggunakan bola plastik dapat meningkatkan hasil belajar *passing* atas bolavoli melalui metode latihan menggunakan bola plastik kelas IV MI Fathul Ma'arif Dukuhsalam Slawi Kabupaten Tegal tahun pelajaran 2024/2025.

SIMPULAN

Sesuai dengan simpulan dan implikasi hasil penelitian, serta dalam rangka ikut menyumbangkan pemikiran bagi guru penjasorkes, siswa dan sekolah dalam meningkatkan kualitas belajar dan pembelajaran, khususnya bidang studi penjasorkes di MI Fathul Ma'arif Dukuhsalam Slawi Kabupaten Tegal tahun pelajaran 2024/2025, maka dapat disampaikan saran-saran sebagai berikut:

1. Guru penjasorkes hendaknya mau membuka diri untuk menerima masukan, saran, maupun kritik agar proses pembelajaran dapat lebih maksimal.
2. Guru penjasorkes hendaknya terus berusaha untuk meningkatkan kemampuannya dalam mengembangkan materi, penyampaian materi, serta dalam pengelolaan kelas, sehingga kualitas pembelajaran dapat terus meningkat seiring peningkatan kemampuan yang dimilikinya.
3. Guru penjasorkes hendaknya lebih kreatif, inovatif dalam penerapan pendekatan pembelajaran dan memodifikasi sarana dan prasarana untuk lebih menunjang kegiatan pembelajaran, serta lebih memotivasi siswa untuk lebih aktif dan mengembangkan pola pikir mereka sehingga siswa lebih mudah memahami materi yang diberikan.
4. Guru penjasorkes hendaknya lebih berusaha menciptakan situasi yang aktif, inovatif, kreatif dan menyenangkan dalam pembelajaran.
5. Siswa kelas IV MI Fathul Ma'arif Dukuhsalam Slawi Kabupaten Tegal tahun pelajaran 2024/2025 untuk lebih aktif dalam pembelajaran, saling memotivasi antar teman, dan membantu teman yang masih kesulitan dalam pembelajaran khususnya pembelajaran penjasorkes.

DAFTAR PUSTAKA

- Hartinah, S. 2011. *Pengembangan Peserta Didik*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Pelton, Robert P. 2010. *Action Research for Teacher Candidates: Using Classroom Data to Enhance Instruction*. United States of America: Rowman & Littlefield Publishers, Inc.
- Norton, Lin S. 2009. *Action Research in Teaching and Learning: A Practical Guide To Conducting Pedagogical Research In Universities*. New York: Routledge.
- Pelton, Robert P. 2010. *Action Research for Teacher Candidates: Using Classroom Data to Enhance Instruction*. United States of America: Rowman & Littlefield Publishers, Inc.