

MENINGKATKAN KETERAMPILAN SERVIS BAWAH BOLA VOLI SISWA KELAS V MENGGUNAKAN METODE PERMAINAN MODIFIKASI DI UPTD SD NEGERI 1 SUKADANA ILIR

Dimas Pratama¹, Rahmat Syaifudin², Tri Alim Saputra Hidayat³

^{1,2,3} Universitas Nahdlatul Ulama Lampung

*Penulis Korespondensi: dimaspratama6155@gmail.com, Rahmatsyaif7730@gmail.com,
alimpor2015@gmail.com

Abstract. *This study aims to ameliorate the underhand volleyball serving chops of fifth- grade scholars through the perpetration of modified game styles at UPTD SD Negeri 1 Sukadana Ilir. The study employed a Classroom Action Research(CAR) system using the Stephen Kemmis and Robin McTaggart model, which comported of two cycles. Each cycle included the stages of planning, action perpetration, observation, and reflection. Data were collected through observation, underhand service skill tests, and documentation. The learning process was carried out using various forms of modified games, such as target service, relay service, hanging service, and point zone games to improve students' accuracy, strength, and movement coordination in performing underhand volleyball serves. The results showed that the implementation of modified game methods gradually improved students' underhand serving skills from the pre-action stage to Cycle I and Cycle II. In addition, during the learning process, students became more motivated, active, cooperative, and confident. Therefore, the modified game method was successfully implemented at UPTD SD Negeri 1 Sukadana Ilir to improve the volleyball serving skills of fifth-grade students in Physical Education, Sports, and Health learning.*

Keywords: *lower service skills, volleyball, game modification, learning PJOK, PTK.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan servis bawah bola voli pada siswa kelas V melalui penerapan gaya permainan yang modifikasi di UPTD SD Negeri 1 Sukadana Ilir. Penelitian ini menerapkan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan mengadaptasi model Kemmis dan McTaggart yang dilaksanakan dalam dua siklus pembelajaran. Setiap siklus dirancang secara sistematis melalui tahapan perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi sebagai proses evaluatif berkelanjutan untuk memperbaiki kualitas pembelajaran. Data penelitian diperoleh melalui teknik observasi, tes keterampilan servis bawah, serta dokumentasi guna memperoleh gambaran komprehensif mengenai perkembangan kemampuan siswa selama tindakan berlangsung. Proses pembelajaran dilaksanakan menggunakan berbagai bentuk permainan modifikasi seperti servis target, servis estafet, servis hinggap, dan zona poin untuk meningkatkan ketepatan, kekuatan, dan koordinasi gerak siswa dalam melakukan servis bawah bola voli. Hasil penelitian membuktikan bahwa penerapan metode permainan modifikasi dapat meningkatkan keterampilan servis bawah siswa secara bertahap mulai dari pra tindakan, siklus I, hingga siklus II. Selain itu, selama proses pembelajaran, siswa menjadi lebih termotivasi, terlibat, kooperatif, dan percaya diri. Dengan demikian, di UPTD SD Negeri 1 Sukadana Ilir, metode modifikasi permainan berhasil diterapkan untuk meningkatkan kemampuan servis bola voli siswa Kelas V dalam pembelajaran PJOK.

Kata kunci: keterampilan servis bawah, bola voli, permainan modifikasi, pembelajaran PJOK, PTK

1. LATAR BELAKANG

Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) di sekolah dasar memiliki peran penting dalam mengembangkan kemampuan motorik dan keterampilan olahraga siswa, salah satunya melalui pembelajaran bola voli. Teknik dasar servis bawah merupakan keterampilan penting yang harus dikuasai siswa karena menjadi awal permainan bola voli. Namun, berdasarkan hasil observasi di kelas V UPTD SD Negeri 1 Sukadana Ilir, ditemukan bahwa sebagian besar siswa masih mengalami kesulitan dalam melakukan servis bawah dengan benar. Kesulitan tersebut terlihat dari koordinasi gerak yang belum optimal, kekuatan pukulan yang kurang, serta rendahnya rasa percaya diri siswa saat melakukan servis. Selain itu, proses pembelajaran yang masih menggunakan metode konvensional membuat siswa kurang aktif dan cepat merasa bosan selama pembelajaran berlangsung.

Permasalahan tersebut menunjukkan bahwa metode pembelajaran yang digunakan belum sepenuhnya sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar yang cenderung menyukai aktivitas bermain dan belajar melalui pengalaman langsung. Oleh karena itu, diperlukan inovasi pembelajaran yang lebih menarik dan menyenangkan agar siswa lebih termotivasi dalam mengikuti pembelajaran bola voli. Salah satu alternatif yang dapat diterapkan adalah metode permainan modifikasi. Metode ini dinilai mampu menciptakan suasana belajar yang aktif, kreatif, dan interaktif sehingga dapat membantu siswa memahami teknik servis bawah secara lebih mudah. Beberapa penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa permainan modifikasi efektif dalam meningkatkan keterampilan dasar olahraga, partisipasi, serta kepercayaan diri siswa.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini dilakukan untuk meningkatkan keterampilan servis bawah bola voli siswa kelas V melalui penerapan metode permainan modifikasi di UPTD SD Negeri 1 Sukadana Ilir. Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) karena memungkinkan guru melakukan perbaikan pembelajaran secara bertahap melalui proses perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Melalui penelitian ini diharapkan proses pembelajaran PJOK menjadi lebih efektif, menyenangkan, serta mampu meningkatkan keterampilan servis bawah siswa secara optimal.

Untuk memperkuat pembahasan mengenai penerapan metode permainan modifikasi dalam meningkatkan keterampilan servis bawah bola voli siswa sekolah dasar akan dijelaskan secara terperinci dalam penjelasan di bawah ini.

1. Pendidikan Jasmani

Menurut Pratama dalam (Rendi, dkk., 2023), pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam program pendidikan karena berfungsi sebagai sarana pertumbuhan dan perkembangan individu secara menyeluruh yang tidak dapat digantikan oleh bidang lain. Selain berfokus pada pengembangan kebugaran jasmani dan keterampilan motorik, pendidikan jasmani juga berperan dalam membentuk aspek sosial dan karakter siswa. Hal tersebut diperkuat oleh (Widat dan Hasan, 2025) yang menyatakan bahwa pendekatan berbasis permainan dalam pendidikan jasmani mampu meningkatkan interaksi sosial, kerja sama tim, dan tanggung jawab kolektif siswa sekolah dasar. Selaras dengan itu, (Julianti dan Hidayat, 2025) menjelaskan bahwa pembelajaran bola voli dalam pendidikan jasmani dapat menjadi sarana pembentukan karakter melalui nilai-nilai disiplin, sportivitas, dan tanggung jawab. Berdasarkan berbagai pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani mencakup indikator kebugaran jasmani, keterampilan motorik, sosial-emosional, nilai dan karakter, serta partisipasi aktif siswa dalam kegiatan fisik.

2. Pembelajaran Secara Umum

Pembelajaran merupakan suatu proses terencana yang disusun secara sadar oleh pendidik untuk menciptakan kondisi belajar yang mampu mendorong peserta didik aktif membangun pengetahuan dan keterampilannya sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai secara maksimal (Fetiawan, 2020). Keberhasilan proses tersebut sangat ditentukan oleh ketepatan guru dalam memilih metode pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik peserta didik, khususnya murid sekolah dasar yang lebih responsif terhadap pembelajaran berbasis pengalaman nyata, aktivitas langsung, dan konteks yang dekat dengan kehidupan mereka (Mariana, 2025).

3. Keterampilan

Keterampilan adalah kemampuan gerak dengan tingkat tertentu (Wahyu, 2021). Pandangan lain yakni keterampilan diartikan sebagai kemampuan seseorang

dalam melaksanakan suatu pekerjaan secara tepat dan cekatan. Keterampilan memiliki cakupan yang luas karena tidak hanya berkaitan dengan aktivitas fisik, tetapi juga mencakup kemampuan berpikir, berbicara, melihat, mendengar, dan berbagai aktivitas lainnya (Zahri, dkk., 2017).

4. Bola Voli Dan Teknik Dasar Bola Voli

Olahraga permainan bola voli merupakan salah satu jenis dari cabang olahraga yang di mainkan oleh dua tim yang berlawanan dengan menggunakan bola sebagai salah satu alat yang utama untuk bermain, olahraga ini juga memiliki dua jenis permainan yang terdiri dari voli umum dan voli pantai (Susila, 2021).

- a) *Servis (Service)* : Ningsih (2020) berpendapat teknik servis adalah upaya untuk memasukkan bola ke daerah lawan dengan cara memukul bola dari garis belakang atau garis servis. Servis dibagi menjadi empat yaitu servis atas yang berarti pukulan pertama yang digunakan untuk memulai pertandingan dengan cara memukul bola di atas kepala, servis bawah merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli yang digunakan untuk memulai permainan dengan cara memukul bola dari bawah setinggi pinggang menggunakan perkenaan pada bagian pergelangan tangan, ketiga yakni *jump servis* yang seperti *smash* tetapi hanya bisa dilakukan di luar garis belakang, dan *floating service* yakni *service* atas yang arah gerakan bolanya mengambang atau mengapung.
- b) *Passing*: Menurut Siregar (2021), *passing* merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain bola voli karena digunakan untuk menerima servis, menahan serangan *spike* lawan, memainkan bola yang berada di bawah pinggang, serta mengembalikan bola yang memantul dari net. *Passing* terbagi menjadi 2 (dua), yaitu *passing* atas dan *passing* bawah.
- c) *Smash* atau *Spike*: Menurut Nurfalah (2019), *smash* merupakan bentuk serangan dalam permainan bola voli yang dilakukan untuk memperoleh poin. Oleh karena itu, pelaksanaan *smash* harus dirancang secara efektif melalui variasi kecepatan umpan, timing pukulan, dan variasi serangan agar sulit diprediksi serta mampu mengecoh blok lawan, termasuk penggunaan serangan dari pemain posisi belakang (*back attack*) yang cenderung lebih sulit dibendung.

- d) Blok (*Block*) : Mustangin (2024) *blocking* merupakan teknik pertahanan dalam permainan bola voli yang bertujuan untuk menghambat atau menahan serangan lawan agar tidak menghasilkan poin. Teknik ini dilakukan dengan melompat di dekat net oleh satu atau lebih pemain tanpa menyentuh net, sehingga dengan pelaksanaan yang tepat *blocking* tidak hanya berfungsi sebagai pertahanan, tetapi juga dapat menjadi peluang untuk memperoleh poin.

5. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar

Karakteristik siswa sekolah dasar merupakan ciri khas yang berkaitan dengan proses pertumbuhan dan perkembangan anak, baik secara fisik maupun mental. Pada usia sekolah dasar, anak mengalami berbagai perubahan yang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal sehingga pemahaman terhadap karakteristik tersebut sangat penting untuk mendukung proses pembelajaran yang sesuai dengan tahap perkembangan mereka (Astinia dan Purwati, 2020).

6. Permainan Modifikasi

Permainan modifikasi merupakan bentuk permainan yang telah disesuaikan melalui perubahan pada aturan, alat, jumlah pemain, maupun durasi permainan agar sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan peserta didik, khususnya anak usia sekolah. Permainan ini pada dasarnya merupakan versi yang dimodifikasi dari permainan asli, di mana beberapa aturan diubah untuk menyesuaikan kemampuan pemain, pengalaman belajar, serta keterbatasan sarana dan prasarana yang tersedia, sehingga pembelajaran tetap dapat berlangsung secara efektif dan menyenangkan (Rahmawati dan Mirawati, 2017).

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di UPTD SD Negeri 1 Sukadana Ilir, Kecamatan Sukadana Ilir, Kabupaten Lampung Timur, Provinsi Lampung selama satu bulan, yaitu pada bulan Februari hingga Maret dengan delapan kali pertemuan. Penelitian menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) model Kemmis dan McTaggart yang menggabungkan pendekatan kualitatif dan kuantitatif, dengan pengumpulan data dilakukan secara berkesinambungan pada setiap siklus melalui

observasi, wawancara, catatan lapangan, serta tes sebelum dan sesudah tindakan untuk memperoleh data yang valid dan reliabel.

Instrumen penelitian disusun berdasarkan tujuan utama untuk meningkatkan keterampilan servis bawah bola voli melalui metode permainan modifikasi, dengan bentuk utama berupa lembar observasi unjuk kerja yang digunakan untuk menilai ketepatan teknik dan hasil gerakan siswa saat melakukan servis bawah. Selain itu, tes unjuk kerja juga digunakan untuk mengukur kemampuan teknik dasar servis bawah siswa secara lebih objektif, sehingga data yang diperoleh dapat menggambarkan peningkatan keterampilan siswa secara sistematis selama proses tindakan berlangsung.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

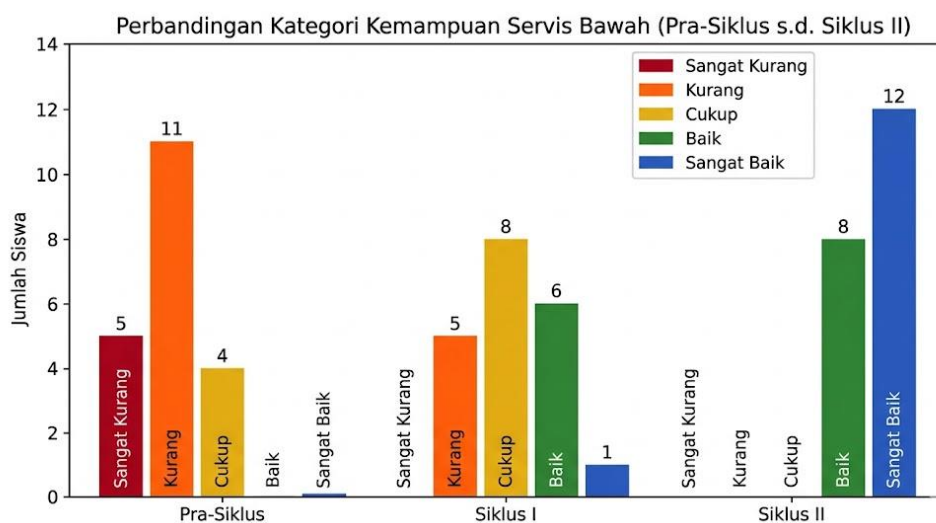
Berdasarkan hasil observasi awal dan pelaksanaan tindakan pada setiap siklus, terlihat adanya perubahan yang signifikan terhadap keterampilan servis bawah murid dalam permainan bola voli. Adapun perkembangan hasil keterampilan servis bawah murid dari kondisi awal hingga pelaksanaan Siklus II dapat dijelaskan sebagai berikut.

a) Kondisi Awal

Pada tahap observasi awal sebelum tindakan diterapkan, keterampilan servis bawah siswa masih tergolong sangat rendah. Hal ini terlihat dari perolehan nilai rata-rata kelas yang hanya mencapai 40,00 dengan tingkat ketuntasan klasikal 0%. Sebagian besar siswa terdistribusi pada kategori Sangat Kurang (5 siswa) dan Kurang (11 siswa).

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, Siklus I diimplementasikan dengan memperkenalkan metode permainan modifikasi, yaitu *Servis Target* dan *Servis Estafet*. Penerapan permainan ini membawa dampak positif, di mana nilai rata-rata kelas meningkat menjadi 70,62 dengan persentase ketuntasan mencapai 55,00%. Pada tahap ini, 1 siswa berhasil mencapai kategori Sangat Baik dan 6 siswa berada di kategori Baik. Peningkatan ini terjadi karena adanya kerucut sasaran yang membantu siswa fokus pada target eksternal (menjatuhkan kerucut), sehingga tubuh secara naluriah mengatur keseimbangan dan akurasinya sendiri. Meski demikian, masih terdapat 8 siswa di kategori Cukup dan 5 siswa di kategori Kurang.

Sebagai upaya perbaikan menyeluruh, Siklus II dieksekusi dengan permainan modifikasi tingkat lanjut, yakni *Servis Hinggap* dan *Servis Zona Poin*. Intervensi ini membuahkan hasil yang sangat luar biasa; nilai rata-rata kelas melonjak drastis menjadi 93,43 dan ketuntasan klasikal menyentuh angka sempurna 100%. Tidak ada lagi siswa yang berada di kategori Cukup, Kurang, maupun Sangat Kurang. Seluruh siswa terdistribusi pada dua kategori tertinggi, yaitu Baik (8 siswa) dan Sangat Baik (12 siswa).



Gambar 3.1.1 Perbandingan Kategori Kemampuan Servis Bawah (Pra-Siklus s.d. Siklus II)

Hasil observasi awal menunjukkan bahwa murid masih mengalami kecemasan, kurang percaya diri, serta rendahnya motivasi ketika mempraktikkan teknik servis bawah. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh metode pembelajaran yang cenderung monoton dan kurang mampu menciptakan suasana belajar yang menarik. Tidak adanya unsur permainan maupun pendekatan rekreatif membuat latihan servis dipersepsikan hanya sebagai pengulangan gerak yang membosankan dan menekan. Akibatnya, aktivitas belajar tidak hanya menimbulkan kelelahan secara kognitif, tetapi juga memunculkan rasa takut gagal yang berdampak pada menurunnya keterlibatan murid dalam pembelajaran. Secara lebih mendalam, situasi ini berpotensi menghambat terbentuknya motivasi intrinsik serta memperlambat proses penguasaan gerak otomatis atau memori otot dalam keterampilan servis bawah bola voli.

b) Hasil Pelaksanaan Tindakan Siklus I

Sebagai upaya mengatasi rasa takut dan kebosanan siswa, Siklus I dilaksanakan melalui pembelajaran servis bawah berbasis permainan modifikasi yang dipadukan dengan latihan teknik dalam dua kali pertemuan.

1. Perencanaan dan Konstruksi Implementasi Siklus I

Siklus I dirancang untuk mengurangi rasa takut dan kebosanan siswa melalui metode permainan modifikasi berupa Servis Target dan Servis Estafet. Permainan ini bertujuan melatih akurasi, meningkatkan kerja sama, serta membuat latihan servis bawah lebih menarik sehingga siswa lebih aktif dan termotivasi dalam pembelajaran.

2. Hasil Observasi Aktivitas Guru (Siklus I)

Hasil observasi menunjukkan aktivitas guru memperoleh persentase 65,90% dengan kategori “Cukup”. Guru telah melaksanakan pembelajaran dengan baik, namun masih terdapat kendala dalam pengelolaan permainan, pemberian instruksi teknis, serta pemerataan umpan balik kepada seluruh siswa.

3. Hasil Observasi Aktivitas dan Afeksi Siswa (Siklus I)

Aktivitas siswa memperoleh persentase 68,13% dengan kategori “Cukup Aktif”. Siswa terlihat lebih antusias mengikuti pembelajaran karena adanya unsur permainan, meskipun kerja sama dan keberanian sebagian siswa masih perlu ditingkatkan karena masih terdapat rasa takut melakukan kesalahan saat servis.

4. Evaluasi Ketuntasan Unjuk Kerja Psikomotor (Siklus I)

Nilai rata-rata servis bawah siswa meningkat menjadi 70,62 dengan ketuntasan klasikal sebesar 55,00%. Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan kemampuan siswa, namun belum mencapai target ketuntasan 80%, sehingga penelitian dilanjutkan ke Siklus II.

5. Refleksi Historis Siklus I

Refleksi Siklus I menunjukkan bahwa siswa masih mengalami kesulitan memahami teknik servis karena instruksi yang terlalu verbal dan pengelolaan

permainan yang belum optimal. Selain itu, beberapa siswa masih merasa cemas dan kurang percaya diri sehingga diperlukan perbaikan strategi pembelajaran pada Siklus II.

c) Hasil Pelaksanaan Tindakan Siklus II

Siklus II dilaksanakan sebagai tahap penyempurnaan pembelajaran dengan menekankan pembentukan ketepatan gerak servis bawah melalui permainan modifikasi yang lebih terarah dan berkelanjutan.

1. Perencanaan dan Kontruksi Implementasi Siklus II

Pada Siklus II, pembelajaran dilaksanakan melalui permainan modifikasi Servis Hinggap dan Servis Zona Poin yang dirancang untuk meningkatkan ketepatan gerak, keberanian, dan motivasi siswa dalam melakukan servis bawah. Permainan ini membantu siswa lebih aktif bergerak, melatih akurasi servis, serta menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan dan menantang.

2. Hasil Observasi Aktivitas Guru (Siklus II)

Hasil observasi menunjukkan bahwa aktivitas guru mengalami peningkatan sangat signifikan dengan persentase 95,45% dan kategori “Sangat Baik”. Guru mampu mengelola kelas dengan lebih terorganisir, memberikan instruksi yang jelas, melakukan pengawasan secara merata, serta memberikan umpan balik langsung terhadap kesalahan teknik siswa.

3. Hasil Observasi Aktivitas dan Afeksi Siswa (Siklus II)

Aktivitas dan afeksi siswa mengalami peningkatan dengan rata-rata nilai 89,69% dalam kategori “Sangat Aktif”. Siswa terlihat lebih antusias, berani, disiplin, dan mampu bekerja sama dengan baik selama pembelajaran berlangsung. Unsur permainan juga berhasil mengurangi rasa takut dan meningkatkan kepercayaan diri siswa saat melakukan servis bawah.

4. Evaluasi Ketuntasan Unjuk Kerja Psikomotor (Siklus II)

Hasil evaluasi ketuntasan siswa di SD Negeri 1 Sukadana Ilir menunjukkan peningkatan yang sangat baik dengan nilai rata-rata kelas mencapai 93,43 dan

persentase ketuntasan sebesar 100%. Seluruh siswa berhasil mencapai nilai di atas KKM sehingga indikator keberhasilan penelitian telah tercapai secara maksimal.

d) Analisis Statistik Deskriptif

Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan adanya peningkatan yang konsisten pada aktivitas dan keterampilan servis bawah siswa dari pra-siklus hingga Siklus II. Rata-rata aktivitas siswa meningkat dari 1,85 pada pra-siklus menjadi 3,25 pada Siklus I dan mencapai 4,00 pada Siklus II. Sementara itu, nilai psikomotor siswa meningkat dari rata-rata 40,00 pada pra-siklus menjadi 70,62 pada Siklus I dan 93,43 pada Siklus II. Penurunan nilai simpangan baku juga menunjukkan bahwa kemampuan siswa menjadi lebih merata setelah penerapan permainan modifikasi.

Variabel yang Diteliti	N (Jumlah Sampel)	Minimum	Maksimum	Rata-Rata (Mean)	Simpangan Baku (Std. Deviation)
Pra-Siklus (Sikap Aktivitas)	20	1	3	1,85	0,745
Siklus I (Sikap Aktivitas)	20	2	4	3,25	0,55
Siklus II (Sikap Aktivitas)	20	4	4	4	0
Pra-Siklus (Nilai Psikomotor)	20	25	68,75	40	11,363
Siklus I (Nilai Psikomotor)	20	62,5	93,75	70,625	8,862
Siklus II (Nilai Psikomotor)	20	81,25	100	93,438	5,903

Tabel 3.1.1. Rekapitulasi Statistik Deskriptif: Evolusi Aktivitas (Sikap) dan Keterampilan Motorik (Nilai)

Distribusi ketuntasan klasikal mengalami peningkatan sangat signifikan, yaitu dari 0% pada pra-siklus menjadi 55% pada Siklus I dan mencapai 100% pada Siklus II. Hasil ini menunjukkan bahwa seluruh siswa berhasil mencapai nilai di atas KKM setelah penerapan metode permainan modifikasi.

Hasil uji statistik Paired Samples T-Test menunjukkan nilai signifikansi (p-value) yang jauh di bawah 0,05. Hal ini membuktikan bahwa metode permainan modifikasi secara signifikan mampu meningkatkan kemampuan servis bawah bola voli siswa.

Pasangan Pengukuran Kuantitatif	Mean Difference	Std. Deviation	Std. Error Mean	Interval Kepercayaan 95%	Interval Kepercayaan 95%	Nilai Statistik hitung	Derajat Kebebasan (df)	Probabilitas Signifikansi Sig. (2-tailed)
Pra-Siklus Nilai – Siklus II Nilai	- 53,4375	12,2466	2,7384	- 59,1691	- 47,7059	- 19,5139	19	$4,978 \times 10^{-14}$

Tabel 3.1.2. Pengujian Signifikansi Inferensial Analisis *Paired Samples T-Test*

e) Eksplorasi Fenomenologis Data Kualitatif Wawancara

Hasil wawancara menunjukkan bahwa penerapan permainan modifikasi tidak hanya meningkatkan kemampuan teknik servis bawah, tetapi juga berdampak positif terhadap kondisi psikologis siswa. Salah satu siswa mengungkapkan bahwa latihan menggunakan target membantu dirinya memahami posisi tangan yang tepat secara alami melalui pengalaman berulang. Siswa lain juga menyatakan bahwa permainan servis hinggap terasa lebih menyenangkan karena dipadukan dengan aktivitas berlari

dan dukungan teman sekelompok, sehingga rasa takut dan malu saat melakukan servis menjadi berkurang. Hal ini menunjukkan bahwa unsur permainan mampu menciptakan suasana belajar yang lebih rileks, menarik, dan memotivasi siswa untuk lebih aktif.

Bapak Rahmat Syaifudin, S.Pd., M.Pd. turut menjelaskan bahwa siswa terlihat lebih antusias dan terlibat aktif selama pembelajaran berlangsung karena mereka merasa belajar sambil bermain, bukan sekadar melakukan latihan teknik yang monoton. Modifikasi permainan, aturan, dan pengelolaan pembelajaran berhasil meningkatkan keberanian, kerja sama, serta partisipasi siswa secara menyeluruh. Dengan demikian, metode permainan modifikasi terbukti mampu menciptakan pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih efektif, menyenangkan, dan bermakna bagi siswa.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, pembahasan berikut menjelaskan keterkaitan antara temuan penelitian dengan teori pembelajaran, konsep keterampilan motorik, serta hasil penelitian terdahulu yang relevan.

a) Transisi Epistemologi Pedagogik PJOK dari Paradigma ‘*Drill*’ Menuju Ekosistem ‘*Joy of Movement*’

Rendahnya kemampuan awal siswa menunjukkan bahwa pembelajaran servis bawah yang terlalu berpusat pada latihan drill kurang sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar. Penerapan permainan modifikasi seperti Servis Target, Servis Estafet, Servis Hinggap, dan Servis Zona Poin berhasil menciptakan pembelajaran yang lebih menyenangkan, aktif, dan sesuai dengan kebutuhan siswa. Guru tidak lagi menjadi pusat pembelajaran, tetapi berperan sebagai fasilitator yang mengatur lingkungan belajar agar siswa dapat belajar melalui pengalaman bermain.

b) Bio-mekanika Keterampilan dan Teori Fokus Atensi Eksternal

Peningkatan kemampuan servis bawah siswa menunjukkan bahwa permainan modifikasi membantu siswa memahami gerakan teknik secara lebih alami. Penggunaan target dalam permainan mengalihkan perhatian siswa dari kesalahan gerakan menuju fokus pada sasaran, sehingga koordinasi tubuh berkembang secara

otomatis. Strategi ini membantu siswa keluar dari tahap kesulitan awal dalam belajar gerak dan meningkatkan ketepatan serta kestabilan teknik servis bawah secara bertahap.

c) Eliminasi *Performance Anxiety* Melalui Konstruksi Gamifikasi

Peningkatan keberanian dan kepercayaan diri siswa menunjukkan bahwa permainan modifikasi mampu mengurangi rasa takut dan kecemasan saat melakukan servis bawah. Permainan seperti Servis Hinggap dan Servis Estafet membuat siswa lebih fokus pada aktivitas bermain dan kerja sama kelompok dibandingkan rasa takut melakukan kesalahan. Akibatnya, siswa menjadi lebih rileks, percaya diri, dan berani mencoba gerakan servis secara maksimal.

d) Dialektika Temuan dengan Ekosistem Literatur Komparatif Terdahulu

Hasil penelitian ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis permainan efektif meningkatkan keterampilan motorik dalam pembelajaran bola voli. Penerapan gamifikasi, penggunaan target, dan modifikasi aturan permainan terbukti mampu meningkatkan hasil belajar, partisipasi, dan pemerataan kemampuan siswa. Temuan ini menegaskan bahwa keberhasilan keterampilan motorik tidak hanya dipengaruhi bakat alami, tetapi juga oleh strategi pembelajaran yang tepat dan sesuai dengan perkembangan siswa sekolah dasar.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas dan analisis data, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode permainan modifikasi terbukti efektif meningkatkan keterampilan servis bawah bola voli siswa kelas V di UPTD SD Negeri 1 Sukadana Ilir. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan pemerolehan data di bawah ini.

1. Pada tahap pra-siklus, kemampuan servis bawah siswa masih berada pada kategori rendah dengan nilai rata-rata 40,00 dan ketuntasan klasikal sebesar 0%.

2. Setelah pelaksanaan Siklus I melalui penerapan permainan modifikasi Servis Target dan Servis Estafet, nilai rata-rata siswa meningkat menjadi 70,625 dengan persentase ketuntasan klasikal mencapai 55,00%.
3. Pada Siklus II, melalui penggunaan permainan Servis Hinggap dan Servis Zona Poin, nilai rata-rata siswa meningkat secara signifikan menjadi 93,4375 dengan ketuntasan klasikal mencapai 100%.
4. Hasil uji statistik inferensial menggunakan Paired Samples T-Test menunjukkan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar $4,978 \times 10^{-14}$.
5. Nilai tersebut menunjukkan bahwa Hipotesis Nihil ditolak dan Hipotesis Alternatif diterima, sehingga metode permainan modifikasi terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan motorik siswa.
6. Dari aspek psikologis dan afektif, metode gamifikasi juga mampu mengurangi kecemasan siswa saat melakukan servis serta meningkatkan antusiasme, disiplin, kerja sama, dan keberanian dalam pembelajaran.

Saran

Berdasarkan simpulan dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan, peneliti memberikan beberapa saran yang diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata bagi berbagai pihak, yaitu.

1. Bagi Guru Pendidikan Jasmani (PJOK)

Disarankan untuk mentransformasi metode pembelajaran konvensional seperti *drill* murni menjadi ekosistem pedagogis yang adaptif dan menyenangkan melalui metode permainan modifikasi.

2. Bagi Pihak Sekolah (UPTD SD Negeri 1 Sukadana Ilir)

Diharapkan dapat menjadikan metode pembelajaran inovatif berbasis permainan modifikasi ini sebagai acuan praktik baik dalam menciptakan suasana belajar yang aktif dan sehat. Sekolah juga diharapkan terus mendukung ketersediaan sarana dan prasarana yang memadai guna menunjang kreativitas guru dalam melaksanakan pembelajaran di lapangan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah bagi penelitian berikutnya. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penerapan permainan modifikasi pada jenjang pendidikan yang berbeda maupun pada teknik dasar cabang olahraga lainnya agar manfaat dan efektivitas metode ini dapat dikaji secara lebih luas.

DAFTAR REFERENSI

- Astinia, N. W., dan Purwati, N. K. R. (2020). Karakteristik siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 7(2), 55–63.
- Fetiawan, Rifqi. (2020). Hakikat pembelajaran dan proses belajar mengajar. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 15(2), 33–45.
- Julianti, D., dan Hidayat, A. (2025). Pendidikan jasmani sebagai sarana pembentukan karakter siswa SD. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 7(1), 66– 74.
- Mariana. (2025). Efektivitas metode pembelajaran PJOK pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(1), 12–19.
- Mustangin. (2024). Teknik blocking dalam permainan bola voli. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 10(1), 15–22.
- Ningsih, Tiwi Gustria. (2020). Teknik dasar servis pada olahraga bola voli. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 7(1), 44–51.
- Nurfalah, Samsu. (2019). Teknik smash bola voli. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 8(1), 55–63.
- Rahmawati, Eva M., dan Mirawati. (2017). Permainan modifikasi dalam pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Anak*, 3(2), 45–52.
- Rendi, dkk. (2023). Peran pendidikan jasmani dalam perkembangan motorik anak. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 5(1), 22–29.
- Siregar, F. S. (2021). Teknik passing dalam bola voli. *Jurnal Keolahragaan*, 9(1), 25–32.
- Susila, Linda. (2021). Permainan bola voli dan perkembangannya. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(1), 13–21.
- Wahyu, Miraippta. (2021). Keterampilan motorik dalam kegiatan pembelajaran olahraga. *Jurnal Aktivitas Jasmani*, 4(2), 30–37.
- Widat, dan Hasan. (2025). Pengaruh permainan terhadap interaksi sosial siswa SD. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 8(1), 26–35.
- Zahri, dkk. (2017). Konsep keterampilan dalam pendidikan fisik. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 19–28.