

UPAYA MENINGKATKAN AKURASI PASSING BAWAH BOLA VOLI MENGGUNAKAN METODE PERMAINAN UNTUK SISWA KELAS V DI SDN 2 METRO UTARA

Vita Dewi Lestari¹, Rahmat Syaifudin², Tri Alim Saputra Hidayat³

Universitas Nahdlatul Ulama Lampung¹²³

*Penulis Korespondensi: vitadewilestari01@gmail.com¹, Rahmatsyaif7730@gmail.com²,
alimpor2015@gmail.com³

Abstract. *The ability of class V students at SD Negeri 2 Metro Utara in performing volleyball underpassing techniques is still in the low category so they do not meet the specified Minimum Completeness Criteria (KKM). This research was conducted with the aim of improving and enhancing the accuracy of volleyball underpasses through the application of game-based learning. The research method used is Classroom Action Research (PTK) which is carried out in two cycles, with stages including planning, implementing actions, observing and reflecting. The research involved 20 fifth grade students as research subjects. Data collection was carried out using observation techniques, documentation, and skills tests using the Wall Passing Test instrument. Research findings show an increase in bottom passing ability after implementing the game method in the learning process. In the initial stages before the action, the percentage of classical learning completeness only reached 35%. After implementing the actions in Cycle I, the percentage of completion increased to 75%. The increase again occurred in Cycle II with the completion percentage reaching 90% so that it had met the research success indicators. Apart from having an impact on improving learning outcomes, the application of the game method also has a positive influence on students' motivation, active participation and cooperative abilities during learning activities. Based on these results, it can be stated that the game method is effectively used to increase the accuracy of volleyball underpasses in class V students at SD Negeri 2 Metro Utara..*

Keywords: *accuracy, classroom action research, game method, underhand passing, volleyball*

Abstrak. Kemampuan peserta didik kelas V SD Negeri 2 Metro Utara dalam melakukan teknik passing bawah bola voli masih berada pada kategori rendah sehingga belum memenuhi Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang telah ditentukan. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk memperbaiki dan meningkatkan ketepatan passing bawah bola voli melalui penerapan pembelajaran berbasis permainan. Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus, dengan tahapan meliputi perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Penelitian melibatkan 20 peserta didik kelas V sebagai subjek penelitian. Pengumpulan data dilakukan menggunakan teknik observasi, dokumentasi, serta tes keterampilan melalui instrumen *Wall Passing Test*. Temuan penelitian memperlihatkan adanya peningkatan kemampuan passing bawah setelah diterapkannya metode permainan dalam proses pembelajaran. Pada tahap awal sebelum tindakan, persentase ketuntasan belajar klasikal hanya mencapai 35%. Setelah pelaksanaan tindakan pada Siklus I, persentase ketuntasan meningkat menjadi 75%. Peningkatan kembali terjadi pada Siklus II dengan persentase ketuntasan mencapai 90% sehingga telah memenuhi indikator keberhasilan penelitian. Selain berdampak pada peningkatan hasil belajar, penerapan metode permainan juga memberikan pengaruh positif terhadap motivasi, partisipasi aktif, dan kemampuan kerja sama peserta didik selama kegiatan pembelajaran berlangsung. Berdasarkan hasil tersebut, dapat dinyatakan bahwa metode permainan efektif digunakan untuk meningkatkan akurasi passing bawah bola voli pada peserta didik kelas V SD Negeri 2 Metro Utara..

Kata kunci: akurasi, bola voli, metode permainan, passing bawah, penelitian tindakan kelas

1. LATAR BELAKANG

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran yang memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan peserta didik secara menyeluruh. Melalui kegiatan jasmani yang dirancang secara sistematis, PJOK tidak hanya berfungsi meningkatkan kebugaran tubuh, tetapi juga membantu mengembangkan kemampuan motorik, keterampilan sosial, pengendalian emosi, serta pembentukan karakter peserta didik. Pada tingkat sekolah dasar, pembelajaran PJOK menjadi fondasi utama dalam membentuk keterampilan gerak dasar yang sangat berpengaruh terhadap perkembangan fisik maupun mental anak pada tahap berikutnya. Selain itu, pembelajaran PJOK juga berkontribusi dalam menanamkan nilai-nilai positif seperti sportivitas, disiplin, tanggung jawab, kerja sama, dan rasa percaya diri melalui aktivitas permainan dan olahraga (Yulisatria dan Fajri, 2025).

Pelaksanaan pembelajaran PJOK di sekolah dasar perlu disesuaikan dengan karakteristik perkembangan peserta didik yang cenderung aktif dan menyukai aktivitas bermain. Anak usia sekolah dasar lebih mudah memahami materi pembelajaran melalui kegiatan yang bersifat konkret, menyenangkan, dan melibatkan pengalaman langsung dibandingkan pembelajaran yang monoton atau terlalu teoritis. Oleh karena itu guru PJOK dituntut mampu merancang proses pembelajaran yang kreatif, inovatif, dan berpusat pada peserta didik agar suasana belajar menjadi lebih aktif dan menarik (Muhammad, 2025). Pembelajaran yang dikemas secara menyenangkan dapat meningkatkan motivasi belajar, partisipasi aktif, dan keterlibatan emosional peserta didik selama mengikuti proses pembelajaran.

Salah satu materi yang diajarkan dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar adalah permainan bola voli. Bola voli merupakan cabang olahraga beregu yang menuntut adanya koordinasi gerak, kerja sama antarpemain, serta penguasaan teknik dasar yang baik. Beberapa teknik dasar dalam permainan bola voli meliputi passing bawah, passing atas, servis, smash, dan block. Di antara berbagai teknik tersebut, passing bawah menjadi teknik yang paling mendasar karena digunakan untuk menerima servis, mempertahankan bola, serta menyusun serangan dalam permainan (Widodo dan Wandono, 2025). Penguasaan passing bawah yang baik akan membantu peserta didik mengontrol arah

datangnya bola sehingga permainan dapat berlangsung secara efektif dan berkesinambungan.

Teknik passing bawah dilakukan dengan memanfaatkan kedua lengan bawah sebagai bidang pantul bola. Teknik pelaksanaannya memerlukan koordinasi antara gerakan kaki, posisi tubuh, keseimbangan, serta kekuatan dorongan lengan agar bola dapat diarahkan secara tepat. Husen dkk. (2025) kemampuan passing bawah memiliki pengaruh besar terhadap kualitas permainan bola voli karena teknik tersebut menjadi dasar dalam menerima dan mengoper bola kepada rekan satu tim. Oleh karena itu, pembelajaran passing bawah perlu diberikan secara bertahap dan disesuaikan dengan tingkat perkembangan motorik peserta didik sekolah dasar agar keterampilan yang dapat diajarkan dan dilakukan dengan benar.

Meskipun demikian, pelaksanaan pembelajaran bola voli di sekolah dasar masih menghadapi berbagai kendala. Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di kelas V SD Negeri 2 Metro Utara, diketahui bahwa sebagian besar peserta didik masih mengalami kesulitan dalam melakukan passing bawah secara tepat. Pembahasan tersebut terlihat dari penandatanganan peserta didik mengarahkan bola dengan baik, posisi tangan yang belum stabil, serta koordinasi gerak kaki dan lengan yang masih kurang maksimal. Selain itu, beberapa peserta didik juga menunjukkan rasa takut ketika menerima bola dan kurang percaya diri saat mengikuti pembelajaran sehingga keterlibatan mereka dalam aktivitas belajar menjadi rendah. Kondisi tersebut berdampak pada rendahnya hasil belajar peserta didik, yang ditunjukkan dengan persentase ketuntasan awal yang hanya mencapai sekitar 35%.

Permasalahan rendahnya kemampuan passing bawah tersebut dipengaruhi oleh proses pembelajaran yang masih didominasi metode konvensional. Dalam pelaksanaannya, guru lebih sering menggunakan metode ceramah dan pemaparan secara satu arah sehingga peserta didik belum terlibat aktif selama proses pembelajaran berlangsung. Situasi pembelajaran yang monoton menyebabkan peserta didik mudah merasa bosan dan kurang antusias mengikuti pembelajaran PJOK. Padahal, karakteristik peserta didik sekolah dasar cenderung menyukai aktivitas bergerak dan pembelajaran yang dikemas dalam bentuk permainan (H. Wardhana, 2025). Oleh karena itu, diperlukan strategi pembelajaran yang lebih variatif, menarik, dan menyenangkan agar peserta didik

lebih mudah memahami teknik dasar bola voli serta termotivasi untuk aktif berpartisipasi dalam kegiatan pembelajaran.

Salah satu pendekatan alternatif yang dapat diterapkan dalam pembelajaran PJOK adalah metode permainan. Metode permainan merupakan pendekatan pembelajaran yang memadukan elemen bermain ke dalam proses belajar sehingga peserta didik dapat memperoleh pengalaman belajar melalui aktivitas yang menyenangkan. Penggunaan metode ini mampu menciptakan suasana pembelajaran yang aktif, interaktif, dan tidak menimbulkan tekanan sehingga peserta didik menjadi lebih bersemangat dalam mengikuti kegiatan pembelajaran (Rahma dkk., 2025). Selain itu, suasana kompetitif yang dikemas secara menyenangkan dapat membantu meningkatkan keberanian peserta didik dalam mencoba gerakan-gerakan baru tanpa rasa takut atau rasa cemas yang berlebihan.

Dalam pembelajaran bola voli, metode permainan dapat diwujudkan melalui berbagai bentuk aktivitas sederhana seperti passing relay, passing target kardus, passing estafet, dan passing melewati garis. Berbagai permainan tersebut dirancang untuk melatih ketepatan passing bawah melalui kegiatan yang sesuai dengan karakteristik perkembangan peserta didik sekolah dasar. Taupik dkk. (2025) menyatakan bahwa latihan berbasis target mampu meningkatkan konsentrasi dan akurasi passing bawah secara lebih efektif. Sementara itu, Mustaqim dkk. (2025) menunjukkan bahwa permainan 3 on 3 memberikan kesempatan lebih banyak kepada peserta didik untuk melakukan kontak langsung dengan bola sehingga keterampilan passing bawah dapat berkembang secara optimal.

Selain berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan teknik, metode permainan juga memberikan dampak positif terhadap aspek afektif dan peserta sosial didik. Widat dan Hasan (2025) menjelaskan bahwa pembelajaran berbasis permainan dapat meningkatkan kemampuan bekerja sama, interaksi sosial, serta rasa tanggung jawab peserta didik dalam aktivitas olahraga. Sejalan dengan hal tersebut, Amin (2025) menyatakan bahwa penggunaan permainan dalam pembelajaran PJOK mampu membantu meningkatkan koordinasi motorik, konsentrasi, dan kemampuan berpikir strategis peserta didik sekolah dasar. Dengan demikian, penerapan metode permainan tidak hanya

berfokus pada penguasaan keterampilan olahraga, tetapi juga mendukung perkembangan karakter dan kemampuan peserta sosial dibesarkan secara menyeluruh.

Meskipun sejumlah penelitian sebelumnya telah membuktikan keefektifan metode permainan dalam pembelajaran olahraga, masih terdapat beberapa keterbatasan yang perlu dijelaskan lebih lanjut. Sebagian besar penelitian terdahulu dilakukan pada jenjang sekolah menengah atau menggunakan model pembelajaran umum yang belum sepenuhnya menyesuaikan karakteristik peserta didik sekolah dasar. Selain itu, penelitian yang secara khusus membahas peningkatan akurasi passing bawah bola voli melalui metode permainan pada peserta didik kelas V sekolah dasar masih relatif terbatas. Penelitian sebelumnya juga lebih banyak menitikberatkan pada hasil akhir pembelajaran tanpa menggambarkan proses perbaikan pembelajaran secara bertahap melalui pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK).

Penelitian ini dilakukan sebagai upaya untuk mengatasi keterbatasan tersebut melalui penerapan metode permainan dalam pembelajaran *passing* bawah bola voli pada peserta didik kelas V SD Negeri 2 Metro Utara. Berbeda dengan penelitian sebelumnya, penelitian ini menggunakan pendekatan PTK yang dilaksanakan melalui beberapa siklus tindakan yang meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Pendekatan tersebut memungkinkan guru melakukan evaluasi sekaligus perbaikan pembelajaran secara sistematis dan berkelanjutan sesuai dengan kondisi nyata yang terjadi di kelas.

Permainan yang diterapkan dalam penelitian ini dirancang secara sederhana, menarik, dan sesuai dengan tingkat perkembangan motorik peserta didik sekolah dasar. Aktivitas seperti *passing relay*, *passing target kardus*, *passing estafet*, dan *passing melewati garis* diharapkan mampu meningkatkan kemampuan akurasi passing bawah melalui latihan yang dilakukan secara berulang, terarah, dan menyenangkan. Selain itu, penerapan metode permainan juga diharapkan dapat meningkatkan motivasi belajar, partisipasi aktif, serta rasa percaya diri peserta didik selama mengikuti pembelajaran PJOK.

Melalui pelaksanaan penelitian ini diharapkan kemampuan akurasi passing bawah bola voli peserta didik kelas V SD Negeri 2 Metro Utara dapat mengalami peningkatan secara signifikan. Penelitian ini juga diharapkan mampu memberikan kontribusi praktis

bagi guru PJOK dalam mengembangkan model pembelajaran yang lebih inovatif dan sesuai dengan karakteristik peserta didik sekolah dasar. Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kajian ilmiah mengenai efektivitas metode permainan dalam pembelajaran pendidikan Fisik, khususnya pada materi teknik dasar bola voli di tingkat sekolah dasar.

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian difokuskan pada pengukuran peningkatan kemampuan akurasi passing bawah bola melalui data numerik berupa skor tes keterampilan, nilai rata-rata kelas, dan persentase ketuntasan belajar peserta didik. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu dengan analisis data statistik untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan (Sugiyono, 2019). Adapun jenis penelitian tindakan kelas digunakan karena penelitian ini bertujuan memperbaiki proses pembelajaran PJOK, khususnya pada materi passing bawah bola voli melalui penerapan metode permainan. penelitian tindakan kelas merupakan penelitian reflektif yang dilakukan secara bertahap dan berulang-ulang untuk memperbaiki kualitas pembelajaran melalui tindakan tertentu yang dirancang secara sistematis (Arikunto, 2021).

Penelitian dilaksanakan di SD Negeri 2 Metro Utara, Kota Metro, Provinsi Lampung pada semester genap tahun pelajaran 2025/2026. Kegiatan penelitian berlangsung selama dua minggu dengan empat kali pertemuan yang dilaksanakan pada bulan Januari 2026. Subjek penelitian adalah peserta didik kelas V SD Negeri 2 Metro Utara yang berjumlah 20 orang. Penentuan subjek penelitian menggunakan teknik total sampling karena seluruh peserta didik dalam satu kelas dijadikan sampel penelitian. Pemilihan kelas V didasarkan pada hasil observasi awal yang menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik masih mengalami kesulitan dalam melakukan passing bawah bola voli secara tepat dan terarah. Selain itu, peserta didik juga memiliki minat yang tinggi terhadap aktivitas bermain sehingga dianggap sesuai dengan penerapan metode permainan dalam pembelajaran PJOK.

Model tindakan yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada model Kemmis dan McTaggart (2018) yang terdiri atas empat tahapan, yaitu perencanaan, pelaksanaan

tindakan, observasi, dan refleksi. Berdasarkan pendapat Kemmis dan McTaggart (2018), penelitian tindakan kelas dilakukan secara bersiklus agar peneliti dapat memperbaiki kelemahan pembelajaran pada setiap tahap tindakan yang dilakukan. Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus dan setiap siklus terdiri atas dua kali pertemuan. Pada tahap perencanaan, peneliti menyiapkan perangkat pembelajaran, lembar observasi, instrumen tes keterampilan, serta media permainan yang akan digunakan selama proses pembelajaran. Tahap pelaksanaan tindakan dilakukan dengan menerapkan metode permainan dalam pembelajaran passing bawah bola voli. Selanjutnya tahap observasi dilakukan untuk mencatat aktivitas peserta didik, perkembangan keterampilan passing bawah, serta keterlaksanaan proses pembelajaran selama tindakan berlangsung. Tahap refleksi digunakan untuk memecahkan hasil tindakan pada setiap siklus sebagai dasar perbaikan pembelajaran pada siklus berikutnya.

Penerapan metode permainan dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa bentuk permainan modifikasi yang disesuaikan dengan teknik dasar passing bawah bola voli. Pada Siklus I, permainan yang digunakan meliputi *Passing Relay*, *Passing Target Kardus*, *Passing Estafet*, dan *Passing Melewati Garis* yang fokus pada latihan posisi tubuh, koordinasi gerakan tangan, serta presisi arah bola. Pada Siklus II, permainan dikembangkan menjadi lebih variatif dan kompetitif untuk meningkatkan konsistensi passing, akurasi gerakan, serta kemampuan kerja sama antarpeserta didik. Penggunaan permainan modifikasi dipilih karena dinilai mampu menciptakan suasana pembelajaran yang aktif, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik sekolah dasar. Penggunaan alat bantu dan permainan modifikasi dalam pembelajaran PJOK dapat meningkatkan motivasi, partisipasi, serta keterampilan gerak peserta didik karena proses pembelajaran menjadi lebih menarik dan mudah dipahami (Sunarto, 2015).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui observasi, tes keterampilan, dan dokumentasi. Observasi digunakan untuk mengamati aktivitas peserta didik selama pembelajaran berlangsung, seperti tingkat partisipasi, antusiasme, kerja sama, dan keterampilan gerak peserta didik. Tes keterampilan digunakan untuk mengukur kemampuan akurasi passing bawah bola melalui instrumen wall passing test. Dalam pelaksanaannya, peserta didik diminta melakukan passing bawah ke arah target di dinding selama 30 detik dan setiap pantulan yang tepat dihitung sebagai skor keberhasilan.

Sementara itu, dokumentasi digunakan untuk melengkapi data penelitian berupa foto kegiatan, video pembelajaran, daftar hadir peserta didik, serta catatan lapangan selama proses tindakan berlangsung.

Instrumen penelitian yang digunakan terdiri atas lembar observasi aktivitas peserta didik dan tes keterampilan passing bawah bola voli menggunakan wall passing test. Penilaian keterampilan passing bawah mencakup beberapa aspek, yaitu posisi kaki, sikap tangan, koordinasi gerakan, ketepatan arah bola, dan kontrol pantulan bola. Setiap aspek penilaian menggunakan jarak skor 1–4 sesuai tingkat ketercapaian gerakan peserta didik. Uji validitas instrumen dilakukan menggunakan korelasi Product Moment Pearson, sedangkan uji reliabilitas dilakukan menggunakan rumus Kuder Richardson (KR-20). Instrumen dinyatakan valid apabila nilai r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} dan dinyatakan reliabel apabila nilai koefisien reliabilitas mencapai $\geq 0,70$ (Sugiyono, 2019).

Teknik analisis data dilakukan secara kuantitatif dan deskriptif kualitatif. Analisis kuantitatif digunakan untuk menghitung rata-rata nilai dan persentase ketuntasan belajar siswa pada setiap siklus tindakan. Persentase ketuntasan belajar dihitung menggunakan rumus:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = persentase ketuntasan belajar

F = jumlah siswa yang mencapai ketuntasan

N = jumlah seluruh siswa

Rata-rata nilai siswa dihitung menggunakan rumus:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan:

X = nilai rata-rata

$\sum X$ = jumlah seluruh nilai siswa

N = jumlah siswa

Penelitian dinyatakan berhasil apabila minimal 75% siswa mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) mata pelajaran PJOK yang telah ditentukan sekolah. Analisis deskriptif kualitatif digunakan untuk mendeskripsikan aktivitas siswa, respon selama pembelajaran, serta hambatan yang ditemukan selama penerapan metode permainan pada pembelajaran passing bawah bola voli.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan untuk meningkatkan keterampilan gerak spesifik passing bawah bola voli melalui penerapan metode permainan edukatif pada siswa kelas V SD Negeri 2 Metro Utara. Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus dengan setiap siklus terdiri atas tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Permainan yang diterapkan meliputi *Passing Relay*, *Passing Target Kardus*, *Passing Estafet*, dan *Passing Melewati Garis*. Data penelitian diperoleh melalui observasi dan tes keterampilan menggunakan instrumen *Wall Passing Test*.

1. Deskripsi Kondisi Awal (Pra-Siklus)

Tahap pra-siklus dilaksanakan untuk mengetahui kondisi awal kemampuan peserta didik sebelum diberikan tindakan pembelajaran. Berdasarkan hasil observasi awal, diketahui bahwa sebagian besar peserta didik masih mengalami kesulitan dalam melakukan teknik passing bawah bola voli dengan benar. Kesalahan yang sering ditemukan antara posisi kaki lain yang belum sesuai, kedua lengan yang tidak rapat, siku yang masih menekuk saat kontak dengan bola, serta arah pantulan bola yang belum terkontrol. Selain itu, beberapa peserta didik juga menunjukkan rasa takut ketika menerima bola dan kurang percaya diri saat mengikuti pembelajaran. Hasil tes awal menunjukkan bahwa kemampuan passing bawah peserta didik masih berada pada kategori rendah. Dari total 20 peserta didik, hanya 7 orang yang berhasil mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM), sedangkan 13 peserta didik lainnya belum mencapai ketuntasan. Persentase ketuntasan belajar klasikal pada tahap pra-siklus tercatat sebesar 35%.

Tabel Hasil Tes Awal (Pra-Siklus)

Kategori	Rentang Skor	Jumlah Siswa	Persentase
Baik Sekali	>17	1	5%
Baik	14–17	2	10%
Cukup	10–13	4	20%
Kurang	<10	13	65%
Total		20	100%

Rendahnya hasil belajar pada tahap pra-siklus menunjukkan bahwa siswa memerlukan pembelajaran yang lebih menarik dan mampu meningkatkan keterlibatan aktif siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Oleh karena itu, peneliti menerapkan metode permainan edukatif sebagai solusi untuk meningkatkan keterampilan passing bawah bola voli.

2. Hasil Pelaksanaan Siklus I

Pada tahap perencanaan, peneliti menyusun perangkat pembelajaran berupa modul ajar, lembar observasi, serta menyiapkan media pembelajaran yang digunakan dalam permainan *Passing Relay* dan *Passing Target Kardus*. Bola voli dimodifikasi dengan mengurangi tekanan udara agar lebih aman dan nyaman digunakan siswa. Pelaksanaan Siklus I dilakukan dalam dua kali pertemuan. Pertemuan pertama menggunakan permainan *Passing Relay* yang bertujuan melatih koordinasi gerak dan kerja sama antarsiswa. Pertemuan kedua menggunakan permainan *Passing Target Kardus* untuk melatih ketepatan arah passing bawah. Selama kegiatan berlangsung, siswa terlihat lebih aktif dan antusias dibandingkan pembelajaran sebelumnya. Siswa mulai berani melakukan passing dan menunjukkan peningkatan dalam penguasaan teknik dasar. Hasil observasi menunjukkan adanya peningkatan aktivitas belajar siswa. Sebagian besar siswa mulai mampu membentuk posisi passing bawah dengan lebih baik. Namun demikian, beberapa siswa masih mengalami kesulitan dalam mengontrol arah bola dan menjaga konsistensi gerakan.

Hasil tes keterampilan pada akhir Siklus I menunjukkan peningkatan dibandingkan tahap pra-siklus.

Tabel Hasil Tes Keterampilan Passing Bawah Siklus I

Kategori	Rentang Skor	Jumlah Siswa	Persentase
Baik Sekali	>17	1	5%
Baik	14–17	6	30%
Cukup	10–13	8	40%
Kurang	<10	5	25%
Total		20	100%

Berdasarkan hasil tes Siklus I, jumlah siswa yang mencapai ketuntasan meningkat menjadi 15 siswa dengan persentase ketuntasan klasikal sebesar 75%. Hasil refleksi menunjukkan bahwa penerapan permainan edukatif mampu meningkatkan motivasi dan keterampilan siswa dalam melakukan passing bawah. Akan tetapi, masih terdapat beberapa siswa yang belum mampu mengontrol arah dan kekuatan passing secara optimal. Oleh karena itu, penelitian dilanjutkan ke Siklus II dengan melakukan perbaikan pembelajaran melalui permainan yang lebih variatif dan dinamis.

3. Hasil Pelaksanaan Siklus II

Pada Siklus II, peneliti memperbaiki strategi pembelajaran dengan menerapkan permainan Passing Estafet dan Passing Melewati Garis. Permainan dirancang lebih menantang agar siswa mampu meningkatkan akurasi passing serta kemampuan bekerja sama dalam kelompok. Pelaksanaan Siklus II dilakukan dalam dua kali pertemuan. Pertemuan pertama menggunakan permainan Passing Estafet yang bertujuan meningkatkan konsistensi passing bawah. Pertemuan kedua menggunakan permainan Passing Melewati Garis yang menuntut siswa melakukan passing secara tepat dalam situasi permainan yang lebih dinamis. Siswa terlihat lebih percaya diri dan aktif selama pembelajaran berlangsung. Kerja sama antarsiswa juga meningkat sehingga suasana pembelajaran menjadi lebih kondusif dan menyenangkan. Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa sudah mampu melakukan passing bawah dengan teknik yang benar. Posisi kaki, lengan, serta arah pantulan bola terlihat lebih terkontrol dibandingkan siklus sebelumnya. Hasil tes akhir Siklus II menunjukkan peningkatan yang signifikan.

Hasil Tes Keterampilan Passing Bawah Siklus II

Kategori	Rentang Skor	Jumlah Siswa	Persentase
Baik Sekali	>17	4	20%
Baik	14–17	8	40%
Cukup	10–13	6	30%
Kurang	<10	2	10%
Total		20	100%

Pada pelaksanaan Siklus II, hasil belajar peserta didik kembali mengalami peningkatan yang signifikan. Berdasarkan hasil tes keterampilan, sebanyak 18 peserta didik telah berhasil mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM), sedangkan 2 peserta didik lainnya masih belum tuntas. Persentase ketuntasan belajar klasikal meningkat menjadi 90%. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa penerapan metode permainan edukatif mampu membantu peserta didik memperbaiki teknik passing bawah, terutama dalam aspek koordinasi gerak, kontrol arah bola, dan akurasi passing. Selain itu, peserta didik terlihat lebih percaya diri, aktif, dan mampu bekerja sama selama proses pembelajaran berlangsung. Karena target ketuntasan klasikal yang telah ditetapkan sebelumnya berhasil tercapai, maka penelitian dihentikan pada Siklus II.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode permainan edukatif mampu meningkatkan keterampilan passing bawah bola voli peserta didik kelas V SD Negeri 2 Metro Utara secara signifikan. Peningkatan kemampuan peserta didik terlihat dari persentase ketuntasan belajar yang terus mengalami peningkatan pada setiap siklus, yaitu dari 35% pada tahap pra-siklus menjadi 75% pada Siklus I dan meningkat kembali menjadi 90% pada Siklus II. Data tersebut membuktikan bahwa pembelajaran berbasis permainan efektif digunakan untuk meningkatkan penguasaan teknik dasar passing bawah bola voli pada peserta didik sekolah dasar.

Rendahnya hasil belajar pada tahap pra-siklus dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kurangnya pemahaman teknik dasar, rasa takut terhadap bola, serta penggunaan metode pembelajaran yang masih bersifat konvensional. Sebagian besar siswa belum mampu membentuk posisi lengan yang benar dan masih mengandalkan ayunan tangan saat melakukan passing. Selain itu, koordinasi gerak kaki, lutut, dan lengan belum

berjalan secara optimal sehingga arah pantulan bola sering tidak terkontrol. Kondisi tersebut menyebabkan siswa kurang percaya diri dalam mengikuti pembelajaran bola voli.

Peningkatan hasil belajar mulai terlihat setelah diterapkannya permainan *Passing Relay* dan *Passing Target Kardus* pada Siklus I. Melalui permainan *Passing Relay*, siswa dilatih untuk melakukan passing sambil bergerak dan berpindah posisi sehingga koordinasi gerak serta kesiapan tubuh menjadi lebih baik. Aktivitas permainan juga membuat siswa lebih aktif dan antusias selama pembelajaran berlangsung. Sementara itu, permainan *Passing Target Kardus* membantu siswa meningkatkan ketepatan arah passing melalui penggunaan target visual yang konkret. Adanya sasaran yang jelas memudahkan siswa memahami arah pantulan bola dan menyesuaikan kekuatan dorongan saat melakukan *passing*.

Pada Siklus II, peningkatan keterampilan siswa menjadi lebih optimal melalui permainan *Passing Estafet* dan *Passing Melewati Garis*. Permainan *Passing Estafet* membantu siswa mempertahankan konsistensi passing dan kerja sama kelompok, sedangkan permainan *Passing Melewati Garis* melatih kemampuan siswa dalam menyesuaikan arah bola pada situasi permainan yang lebih dinamis. Melalui aktivitas tersebut, siswa tidak hanya belajar teknik dasar passing bawah, tetapi juga mulai memahami penerapan passing dalam permainan bola voli yang sebenarnya.

Hasil penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui teori belajar motorik Fitts dan Posner yang membagi proses belajar gerak menjadi tiga tahap, yaitu tahap kognitif, tahap asosiatif, dan tahap otomatisasi. Pada tahap pra-siklus, siswa masih berada pada tahap kognitif karena mereka masih berusaha memahami cara melakukan passing bawah dengan benar. Kesalahan gerak masih sering terjadi karena siswa belum mampu mengoordinasikan seluruh bagian tubuh secara tepat. Pada Siklus I, siswa mulai memasuki tahap asosiatif, ditandai dengan meningkatnya koordinasi gerak dan berkurangnya kesalahan teknik. Selanjutnya pada Siklus II, sebagian besar siswa mulai menunjukkan gerakan yang lebih otomatis, rileks, dan stabil saat melakukan passing bawah.

Selain meningkatkan keterampilan motorik, metode permainan edukatif juga memberikan dampak positif terhadap aspek psikologis siswa. Suasana belajar yang

menyenangkan membuat siswa lebih berani mencoba, lebih percaya diri, dan tidak takut lagi terhadap bola. Aktivitas permainan kelompok juga meningkatkan interaksi sosial, kerja sama, dan semangat belajar siswa. Kondisi ini menunjukkan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani akan lebih efektif apabila dirancang melalui pendekatan yang aktif, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak sekolah dasar.

Dari aspek kinesiologi, peningkatan kemampuan passing bawah menunjukkan adanya perbaikan koordinasi rantai gerak tubuh siswa. Pada awal pembelajaran, siswa hanya mengandalkan ayunan lengan untuk memukul bola sehingga arah pantulan tidak stabil. Setelah diberikan permainan edukatif, siswa mulai memahami bahwa kekuatan passing berasal dari dorongan kaki, lutut, dan gerakan tubuh secara keseluruhan. Posisi tubuh siswa juga menjadi lebih seimbang dan fleksibel saat menerima bola. Hal tersebut membuktikan bahwa metode permainan mampu membantu siswa memahami teknik passing bawah secara lebih efektif dan alami.

Secara pedagogis, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa metode permainan edukatif layak diterapkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar. Penggunaan permainan dapat membantu guru menciptakan pembelajaran yang lebih aktif, kreatif, dan menyenangkan. Selain meningkatkan keterampilan teknik dasar olahraga, pendekatan ini juga mampu mengembangkan motivasi belajar, keberanian, kerja sama, dan partisipasi aktif siswa selama proses pembelajaran berlangsung.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil Penelitian Kelas Tindakan (PTK) yang telah dilaksanakan selama dua siklus, dapat disimpulkan bahwa penggunaan metode permainan edukatif efektif dalam meningkatkan keterampilan passing bawah bola voli pada siswa kelas V SD Negeri 2 Metro Utara. Peningkatan kemampuan siswa terlihat dari persentase ketuntasan belajar klasikal yang terus mengalami peningkatan, yaitu dari 35% pada tahap pra-siklus menjadi 75% pada Siklus I dan meningkat kembali menjadi 90% pada Siklus II. Selain berdampak pada peningkatan hasil belajar, penerapan permainan edukatif juga membantu siswa memperbaiki teknik dasar passing bawah, seperti posisi lengan, koordinasi gerak tubuh, serta ketepatan arah pantulan bola. Pembelajaran yang dikemas melalui aktivitas permainan turut meningkatkan motivasi belajar, rasa percaya diri, kerja sama, dan

keaktifan siswa selama proses pembelajaran sehingga suasana belajar menjadi lebih menyenangkan dan kondusif.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, guru PJOK disarankan untuk lebih sering menerapkan pembelajaran berbasis permainan karena mampu menciptakan suasana belajar yang aktif, menarik, dan sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar. Sekolah diharapkan dapat mendukung pelaksanaan pembelajaran PJOK dengan menyediakan sarana dan prasarana yang memadai, termasuk media pembelajaran dan alat permainan yang aman serta mudah dimodifikasi. Selain itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan variasi permainan yang lebih beragam atau menerapkan metode serupa pada materi olahraga lainnya agar memperoleh kajian yang lebih luas mengenai efektivitas metode permainan dalam meningkatkan keterampilan motorik dan hasil belajar siswa.

DAFTAR REFERENSI

- Amin, R. (2025). Pengaruh Permainan Tradisional terhadap Kebugaran Jasmani dan Koordinasi Motorik Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(2), 88–97.
- Arikunto, S. (2021). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- H. Wardhana, R. (2025). Motivasi Siswa Sekolah Dasar dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Permainan. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 14(1), 33–42.
- Husen, M., Prasetyo, A., dan Kurniawan, D. (2025). Modifikasi Permainan Bola Voli untuk Meningkatkan Keterampilan Teknik Dasar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Keolahragaan Sekolah Dasar*, 9(1), 45–56.
- Kemmis, S., dan McTaggart, R. (2018). *The Action Research Planner*. Singapore: Springer.
- Muhammad, I. (2025). Strategi Pembelajaran PJOK Sesuai Karakteristik Perkembangan Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar dan Olahraga*, 8(1), 21–30.
- Mustaqim, A., Septianingrum, R., dan Putra, D. (2025). Meningkatkan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Melalui Permainan 3 On 3 pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Sport Science Education*, 11(2), 101–110.
- Rahma, N., Syafrudin, M., dan Lestari, D. (2025). Pembelajaran Berbasis Permainan dalam Meningkatkan Partisipasi Siswa pada Mata Pelajaran PJOK. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Olahraga*, 10(1), 55–64.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Sunarto. (2015a). Penggunaan Alat Modifikasi dalam Pembelajaran Atletik untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(12), 85–92.
- Sunarto. (2015b). Penggunaan Media Modifikasi dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 4(2), 115–123.
- Taupik, T., Supriyadi, T., dan Saptani, E. (2025). Implementasi Metode Target terhadap Akurasi Passing Bawah pada Permainan Bola Voli Siswa SD. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 13(2), 72–81.
- Widat, M., dan Hasan, F. (2025). Efektivitas Metode Permainan Part and Whole dalam Pembelajaran PJOK Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Modern*, 7(1), 15–24.
- Widodo, A., dan Wandono, S. (2025). Analisis Passing Bawah Bola Voli di SD Negeri Tanjungrejo Menggunakan Metode Variasi Permainan. *Jurnal Pembelajaran Olahraga Sekolah Dasar*, 6(2), 90–99.
- Yulisatria, G., dan Fajri, A. (2025). Strategi Pembelajaran Efektif dalam Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar: Sebuah Tinjauan Literatur. *Jurnal Pendidikan Anak dan Olahraga*, 5(1), 1–12.