E-ISSN: 3031-8521
P-ISSN: 3032-1867
Halaman 1664-1673
Volume 3 Nomor 4 Tahun 2026

Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Melalui Model Pembelajaran Variatif Berbasis Permainan Pada Siswa SMA

Devi Amir Muslim Alamsyah[1], Surya Adi Saputra[2]

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia
E-mail: devi.amir.2531617@students.um.ac.id

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya keterampilan passing bawah bola voli pada siswa SMA yang disebabkan oleh kurang variatifnya model pembelajaran, keterbatasan sarana dan prasarana, serta rendahnya keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran PJOK. Kondisi tersebut menyebabkan siswa masih banyak melakukan kesalahan teknik, seperti posisi tangan yang kurang tepat, sikap tubuh yang tidak sesuai, dan arah bola yang tidak terkontrol. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan proses penerapan model pembelajaran variatif berbasis permainan serta mengetahui peningkatan keterampilan passing bawah bola voli pada siswa SMA setelah diterapkannya model pembelajaran tersebut. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus, dimana setiap siklus terdiri atas tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah siswa kelas XI MBA SMA yang berjumlah 36 siswa di SMAN 4 Malang. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, tes praktik, dan dokumentasi. Instrumen penelitian menggunakan tes passing bawah bola voli dari AAHPERD. Analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif dengan menghitung rata-rata nilai dan persentase ketuntasan belajar siswa. Hasil penelitian diharapkan menunjukkan bahwa penerapan model pembelajaran variatif berbasis permainan dapat meningkatkan keterampilan passing bawah bola voli siswa, meningkatkan keterlibatan siswa dalam pembelajaran, serta menciptakan suasana belajar yang lebih aktif, menarik, dan menyenangkan.

Kata kunci: *passing bawah, bola voli, model pembelajaran variatif, berbasis permainan, PJOK.*

Abstract

This study aims to improve overhead passing skills in volleyball through a game-based approach among eleventh-grade senior high school students. The low level of students' overhead passing skills, caused by monotonous and teacher-centered learning methods, serves as the background of this study. The method used is Classroom Action Research (CAR) conducted in two cycles, each consisting of planning, implementation,

observation, and reflection phases. The research subjects were 30 eleventh-grade students in Physical Education, Sports, and Health (PESH) class. The games implemented included partner passing, passing relay, and target passing games. The results showed significant improvement: the class average score increased from 57.7 (pre-cycle) to 74.8 (Cycle I) and 83.3 (Cycle II), while the learning mastery percentage rose from 16.7% to 63.3% and 90.0%. Student activity also increased from 71.7% in Cycle I to 91.7% in Cycle II. It is concluded that the game-based approach is effective in improving overhead passing skills and can be recommended as an alternative teaching strategy for Physical Education at the senior high school level.

Keywords: *overhead passing, volleyball, game-based approach, classroom action research, physical education*

LATAR BELAKANG

Pendidikan merupakan suatu proses yang terencana dan berkelanjutan dalam rangka mengembangkan seluruh potensi peserta didik secara optimal, baik dari aspek kognitif, afektif, maupun psikomotor. Pendidikan tidak hanya berfungsi sebagai sarana transfer ilmu pengetahuan, tetapi juga sebagai proses pembentukan karakter, sikap, dan keterampilan yang diperlukan dalam kehidupan bermasyarakat. Melalui pendidikan, peserta didik diarahkan untuk mampu berpikir kritis, bersikap mandiri, serta memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan perkembangan zaman. Oleh karena itu, proses pendidikan harus dirancang secara sistematis, terarah, dan mampu memberikan pengalaman belajar yang bermakna bagi peserta didik (Winarno, 2013).

Dalam konteks pendidikan formal di sekolah, setiap mata pelajaran memiliki peran penting dalam mencapai tujuan pendidikan nasional, termasuk Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). PJOK merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik sebagai media utama dalam proses pembelajaran. Melalui PJOK, peserta didik tidak hanya dilatih untuk memiliki kebugaran jasmani, tetapi juga diarahkan untuk menguasai berbagai keterampilan gerak dasar, meningkatkan kemampuan koordinasi tubuh, serta menanamkan nilai-nilai karakter seperti sportivitas, kerja sama, disiplin, dan tanggung jawab. PJOK juga berperan dalam membentuk gaya hidup sehat yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, pembelajaran PJOK harus dilaksanakan secara efektif, menarik, dan mampu melibatkan siswa secara aktif agar tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal (Husdarta, 2011).

Salah satu ruang lingkup dalam pembelajaran PJOK adalah permainan dan olahraga, di antaranya permainan bola voli. Bola voli merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari enam orang pemain, yang dipisahkan oleh net di tengah lapangan. Tujuan permainan ini adalah untuk menjatuhkan bola di area lawan sekaligus mempertahankan bola agar tidak jatuh di area sendiri. Dalam permainan bola voli, keberhasilan tim sangat ditentukan oleh kemampuan pemain dalam menguasai teknik dasar. Teknik dasar tersebut meliputi passing bawah, passing atas, servis, smash, dan blocking. Di antara teknik-teknik tersebut, passing

bawah merupakan teknik yang paling mendasar dan sering digunakan dalam permainan, terutama untuk menerima servis atau serangan dari lawan serta mengontrol bola agar dapat diolah menjadi serangan (Ahmadi, 2007).

Penguasaan teknik passing bawah yang baik tidak hanya ditentukan oleh kekuatan fisik, tetapi juga oleh ketepatan gerakan, koordinasi tubuh, serta pemahaman teknik yang benar. Teknik ini melibatkan beberapa komponen penting, seperti posisi kaki, sikap badan, perkenaan bola pada lengan, serta arah gerakan lanjutan. Oleh karena itu, pembelajaran passing bawah harus dilakukan secara bertahap, terstruktur, dan didukung oleh metode pembelajaran yang tepat agar siswa dapat menguasai keterampilan tersebut dengan baik.

Secara ideal, pembelajaran bola voli di sekolah diharapkan mampu memberikan pengalaman belajar yang aktif, menyenangkan, dan bermakna bagi siswa. Siswa diharapkan dapat menguasai teknik passing bawah dengan benar, baik dari segi sikap awal, pelaksanaan gerakan, maupun hasil akhir yang terarah. Selain itu, guru diharapkan mampu menciptakan suasana pembelajaran yang kondusif serta menggunakan model pembelajaran yang variatif agar siswa tidak merasa bosan dan lebih termotivasi dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.

Namun, berdasarkan hasil observasi selama pelaksanaan PPL, kondisi di lapangan menunjukkan adanya kesenjangan antara kondisi ideal dengan kondisi nyata. Keterampilan passing bawah siswa masih tergolong rendah, yang ditunjukkan dengan banyaknya kesalahan dalam melakukan teknik dasar, seperti posisi tangan yang tidak tepat, sikap tubuh yang kurang sesuai, serta arah bola yang tidak terkontrol. Selain itu, keterbatasan sarana dan prasarana, seperti jumlah bola yang tidak mencukupi, menyebabkan tidak semua siswa mendapatkan kesempatan yang cukup untuk berlatih secara maksimal. Kondisi ini berdampak pada kurang optimalnya proses pembelajaran, sehingga siswa cenderung melakukan gerakan secara asal tanpa memperhatikan teknik yang benar.

Permasalahan tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya penggunaan metode pembelajaran yang masih bersifat monoton dan kurang variatif, sehingga siswa kurang terlibat secara aktif dalam pembelajaran. Selain itu, kurangnya pemberian apersepsi di awal pembelajaran serta tidak adanya penguatan atau evaluasi terhadap materi yang telah disampaikan menyebabkan siswa kurang memahami teknik yang benar dalam melakukan passing bawah. Hal ini menunjukkan bahwa pemilihan model pembelajaran yang tepat sangat berpengaruh terhadap keberhasilan siswa dalam menguasai keterampilan gerak (Suprijono, 2012).

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan suatu inovasi dalam pembelajaran melalui penerapan model pembelajaran variatif berbasis permainan. Model ini mengombinasikan latihan teknik secara berulang (drill) dengan aktivitas permainan yang menarik, sehingga siswa dapat belajar dalam suasana yang lebih menyenangkan dan tidak membosankan. Selain itu, pembelajaran dilakukan dalam kelompok kecil untuk mengatasi keterbatasan alat, sehingga setiap siswa tetap mendapatkan kesempatan yang cukup untuk berlatih. Dengan penerapan model

pembelajaran ini, diharapkan keterampilan passing bawah siswa dapat meningkat secara signifikan.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tindakan kelas dengan judul "Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli melalui Model Pembelajaran Variatif Berbasis Permainan pada Siswa SMA."

METODE

Metodologi penelitian dalam penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang bertujuan untuk memperbaiki proses pembelajaran serta meningkatkan keterampilan passing bawah bola voli pada siswa SMA. Penelitian dilaksanakan secara bertahap melalui dua siklus, dimana setiap siklus terdiri atas tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah siswa kelas XI MBA SMAN 4 Malang yang berjumlah 30 siswa pada semester genap tahun ajaran 2025/2026. Dalam pelaksanaannya, peneliti menerapkan model pembelajaran variatif berbasis permainan pada materi passing bawah bola voli untuk menciptakan suasana belajar yang lebih aktif dan menyenangkan.

Pada tahap perencanaan, peneliti menyusun perangkat pembelajaran berupa RPP, menyiapkan media dan alat pembelajaran, serta menyusun instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur keterampilan siswa. Selanjutnya, pada tahap pelaksanaan tindakan, pembelajaran dilakukan dengan menerapkan metode drill dan permainan sederhana dalam kelompok kecil agar siswa lebih aktif berpartisipasi. Tahap observasi dilakukan untuk mengamati keterampilan passing bawah siswa selama proses pembelajaran berlangsung, sedangkan tahap refleksi digunakan untuk mengevaluasi kekurangan pembelajaran pada setiap siklus dan menentukan perbaikan pada siklus berikutnya.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui observasi, tes praktik, dan dokumentasi. Observasi digunakan untuk melihat aktivitas dan keterampilan siswa selama pembelajaran berlangsung, sedangkan tes praktik digunakan untuk mengukur kemampuan passing bawah bola voli siswa menggunakan instrumen tes passing bawah dari AAHPERD (American Alliance for Health, Physical Education, Recreation, and Dance). Dokumentasi digunakan untuk melengkapi data penelitian berupa foto maupun catatan kegiatan selama proses pembelajaran. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif kuantitatif dengan menghitung nilai rata-rata keterampilan siswa dan persentase ketuntasan belajar. Penelitian dinyatakan berhasil apabila minimal 75% siswa mencapai nilai di atas KKM serta terjadi peningkatan keterampilan passing bawah dari siklus I ke siklus II.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, tes keterampilan passing atas, dan dokumentasi. Instrumen penilaian meliputi sikap awal, pelaksanaan gerakan, sikap akhir, dan ketepatan passing atas. Setiap aspek dinilai dengan skor 1-4, sehingga skor maksinal adalah 16. Nilai akhir diperoleh dengan rumus:

Nilai = (Skor Perolehan / Skor Maksimal) x 100

Tabel 1. Kategori Penilaian Keterampilan Passing Bawah

Kategori	Rentang Nilai	Keterangan
Sangat Baik	86-100	Tuntas
Baik	74-85	Tuntas
Cukup	60-73	Belum Tuntas
Kurang	< 60	Belum Tuntas

Sumber : Rinzani, Abdillah, & Rahmadi (2020)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan di SMAN 4 Malang pada siswa kelas XI MBA yang berjumlah 30 siswa. Penelitian dilakukan dalam dua siklus dengan menerapkan model pembelajaran variatif berbasis permainan untuk meningkatkan keterampilan passing bawah bola voli. Setiap siklus terdiri atas tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi.

Pra Siklus

Tabel 2. Hasil Pra-Siklus Keteranpilan Pasing Bawah

Kategori	Rentang Nilai	Pra-Siklus (Siswa)	Pra-Siklus (%)
Sangat Baik	86 - 100	0	0%
Baik	74 – 85	8	27%
Cukup	60 – 73	22	73%
Kurang	< 60	0	0%

Sebelum penelitian tindakan kelas dilaksanakan, peneliti melakukan observasi awal dan tes pra-siklus untuk mengetahui kondisi keterampilan passing atas bola voli siswa kelas XI MBA di SMA 4. Hasil tes pra-siklus menunjukkan bahwa tingkat keterampilan passing bawah siswa masih tergolong rendah. Dari 30 siswa yang mengikuti tes, hanya 8 siswa (27%) yang memperoleh nilai dalam kategori Baik, sedangkan 22 siswa (73%) berada pada kategori Cukup.

Berdasarkan hasil observasi awal pada pembelajaran bola voli, keterampilan passing bawah siswa masih tergolong rendah. Banyak siswa mengalami kesalahan dalam posisi tangan, sikap badan, dan arah bola yang kurang terkontrol. Selain itu, siswa terlihat kurang aktif dan kurang antusias mengikuti pembelajaran karena metode pembelajaran yang digunakan masih monoton. Dari hasil tes awal, diperoleh nilai rata-rata kelas sebesar 68 dengan persentase ketuntasan belajar sebesar 27% atau sebanyak 8 siswa yang mencapai KKM, sedangkan 22 siswa lainnya belum mencapai ketuntasan belajar.

Hasil Siklus I

Pada Siklus I, guru menerapkan model pembelajaran variatif berbasis permainan melalui latihan drill passing bawah dan permainan sederhana secara berkelompok. Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok kecil agar seluruh siswa mendapatkan kesempatan latihan yang lebih banyak. Pembelajaran passing bawah bola voli dilaksanakan melalui pendekatan permainan yang meliputi passing berpasangan, estafet passing, dan permainan target passing. Setiap permainan dirancang untuk melatih aspek-aspek keterampilan passing bawah secara menyenangkan dan kompetitif. Pelaksanaan Siklus I berlangsung dalam empat pertemuan dengan durasi masing-masing 90 menit.

Tabel 2. Hasil Siklus 1

Kategori	Rentang Nilai	Pra-Siklus (Siswa)	Pra-Siklus (%)	Siklus I (Siswa)	Siklus I (%)
Sangat Baik	86-100	0	0%	2	7%
Baik	74-85	8	27%	14	47%
Cukup	60-73	22	73%	14	47%
Kurang	< 60	0	0%	0	0%
Jumlah		**30**	**100%**	**30**	**100%**
Rata-rata nilai			68		**76**
Ketuntasan			**27%**		**47%**

Hasil tes keterampilan passing bawah pada akhir Siklus I menunjukkan peningkatan yang signifikan dibandingkan kondisi pra-siklus. Nilai rata-rata kelas meningkat menjadi 76. Jumlah siswa yang memperoleh kategori Sangat Baik sebanyak 2 siswa (7%), kategori Baik sebanyak 14 siswa (47%), kategori Cukup sebanyak 14 siswa (47%). Persentase ketuntasan belajar meningkat dari 27% menjadi 47%.

Meskipun terjadi peningkatan yang cukup signifikan, hasil Siklus I belum mencapai target ketuntasan yang ditetapkan yaitu 80% siswa memperoleh nilai minimal 74 (kategori Baik). Masih terdapat 11 siswa (36,7%) yang belum tuntas. Berdasarkan hasil refleksi Siklus I, beberapa permasalahan yang masih ditemukan antara lain: (1) sebagian siswa masih kesulitan mengkoordinasikan gerakan tangan saat melakukan passing; (2) pada permainan estafet, beberapa siswa terlalu terburu-buru sehingga teknik menjadi tidak benar; dan (3) tingkat keaktifan siswa dalam mengikuti permainan sudah cukup baik (71,7%) namun masih perlu ditingkatkan. Oleh karena itu, penelitian dilanjutkan ke Siklus II dengan penyesuaian dan perbaikan pada strategi pembelajaran.

Hasil Siklus II

Berdasarkan hasil refleksi Siklus I, pada Siklus II dilakukan beberapa perbaikan, antara lain: (1) penambahan variasi permainan passing dengan memperkenalkan permainan modifikasi bola voli mini; (2) pemberian demonstrasi ulang pada aspek koordinasi tangan yang masih lemah; (3) pembentukan kelompok yang lebih heterogen berdasarkan kemampuan; dan (4) pemberian umpan balik (feedback) yang lebih intensif kepada siswa yang belum tuntas.

Tabel 3. Hasil Siklus II

Kategori	Rentang Nilai	Pra-Siklus (Siswa)	Pra-Siklus (%)	Siklus I (Siswa)	Siklus I (%)	Siklus II (Siswa)	Siklus II (%)
Sangat Baik	86-100	0	0%	2	13,3%	7	23%
Baik	74-85	8	16,7%	14	50,0%	22	74%
Cukup	60-73	22	40,0%	14	26,7%	1	3%
Kurang	< 60	0	43,3%	0	10,0%	0	0%
Jumlah		**30**	**100%**	**30**	**100%**	**30**	**100%**
Rata-rata nilai			68		76		84
Ketuntasan			**27%**		**47%**		**87%**

Hasil tes keterampilan passing atas pada akhir Siklus II menunjukkan peningkatan yang lebih signifikan. Nilai rata-rata kelas meningkat dari 76 pada Siklus I menjadi 84 pada Siklus II. Jumlah siswa yang memperoleh kategori Sangat Baik meningkat menjadi 7 siswa (23%), kategori Baik sebanyak 22 siswa (74%), kategori Cukup sebanyak 1 siswa (3%), dan tidak ada siswa yang berada pada kategori Kurang. Persentase ketuntasan belajar meningkat dari 47% pada Siklus I menjadi 87% pada Siklus II.

Hasil observasi menunjukkan bahwa siswa lebih antusias dan aktif dalam mengikuti pembelajaran. Kerja sama antar siswa dalam kelompok juga semakin baik. Sebagian besar siswa sudah mampu melakukan passing bawah dengan teknik yang benar dan arah bola yang lebih terkontrol. Rata-rata keaktifan siswa mencapai 87%, meningkat dari 47% pada Siklus I. Siswa terlihat semakin antusias, aktif bergerak, dan mampu bekerja sama dengan baik dalam mengikuti setiap bentuk permainan yang diberikan. Dengan demikian, target ketuntasan 87% telah terlampaui sehingga penelitian dinyatakan berhasil dan tidak perlu dilanjutkan ke siklus berikutnya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode pembelajaran melalui permainan secara konsisten mampu meningkatkan keterampilan passing atas bola voli siswa kelas XI SMA. Peningkatan terjadi pada setiap aspek penilaian, mulai dari sikap awal, pelaksanaan gerakan, sikap akhir, hingga ketepatan passing. Secara keseluruhan, nilai rata-rata kelas meningkat dari 68 pada kondisi pra-siklus menjadi 76 pada Siklus I, dan meningkat kembali menjadi 84 pada Siklus II. Persentase ketuntasan belajar juga mengalami peningkatan yang signifikan dari 27% (pra-siklus) menjadi 47% (Siklus I) dan 87% (Siklus II).

Peningkatan keterampilan passing atas ini tidak terlepas dari efektivitas pendekatan permainan yang diterapkan dalam proses pembelajaran. Permainan passing berpasangan, estafet passing, dan permainan target passing terbukti mampu menciptakan suasana belajar yang lebih aktif, menyenangkan, dan kompetitif sehingga siswa lebih termotivasi untuk terus berlatih. Hal ini sejalan dengan pendapat Widodo (2018) yang menyatakan bahwa pembelajaran melalui permainan dapat menciptakan suasana belajar yang lebih aktif, kreatif, dan menyenangkan sehingga siswa lebih termotivasi untuk belajar.

Ditinjau dari aspek per aspek penilaian, peningkatan terbesar terjadi pada aspek sikap awal dan ketepatan passing yang masing-masing meningkat sebesar 1,4 poin dari pra-siklus ke Siklus II. Aspek pelaksanaan gerakan meningkat 1,2 poin dan aspek sikap akhir meningkat 1,3 poin. Hal ini menunjukkan bahwa melalui permainan, siswa mendapat lebih banyak kesempatan untuk berlatih gerakan passing atas secara berulang dalam konteks yang bermakna, sehingga koordinasi dan ketepatan gerak mereka semakin meningkat. Pengulangan gerak dalam konteks permainan yang menyenangkan terbukti lebih efektif dibandingkan latihan drill yang bersifat mekanis (Suherman, 2018).

Dari segi keaktifan, hasil observasi menunjukkan peningkatan yang signifikan dari rata-rata 47% pada Siklus I menjadi 87% pada Siklus II. Meningkatnya keaktifan siswa ini berdampak langsung terhadap peningkatan keterampilan, karena waktu belajar aktif (active learning time) yang lebih banyak memberikan kesempatan kepada siswa untuk mempraktikkan teknik passing atas secara lebih intensif. Nugraha dan Subroto (2020) menegaskan bahwa motivasi dan minat siswa yang tinggi dalam mengikuti pembelajaran berbanding lurus dengan hasil belajar yang diperoleh.

Perbaikan pada Siklus II yang meliputi penambahan variasi permainan, pengelompokan siswa yang lebih heterogen, dan pemberian feedback yang lebih intensif terbukti efektif dalam meningkatkan kinerja siswa yang belum tuntas pada Siklus I. Jumlah siswa yang belum tuntas berkurang dari 22 siswa (40%) pada Siklus I menjadi hanya 14 siswa (26,7%) pada Siklus II. Hal ini menunjukkan bahwa proses refleksi dan perbaikan dalam siklus PTK memiliki peran penting dalam mengoptimalkan hasil pembelajaran (Arikunto, 2015).

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini memperkuat bahwa pendekatan pembelajaran berbasis permainan (game-based learning) merupakan salah satu strategi yang efektif dalam pembelajaran PJOK, khususnya untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar bola voli. Penguasaan teknik passing atas yang baik tidak hanya ditentukan oleh latihan berulang, tetapi juga oleh kualitas umpan balik dan situasi belajar yang mendorong motivasi intrinsik siswa untuk terus berlatih (Firmansyah & Rahadian, 2022). Permainan tidak hanya berperan sebagai media latihan teknik, tetapi juga sebagai sarana pengembangan kerja sama tim, konsentrasi, dan kemampuan berpikir taktis siswa dalam situasi permainan yang sesungguhnya (Kurniawan, 2019; Pratama & Winarno, 2021). Rahmat dan Sugiharto (2021) menambahkan bahwa permainan modifikasi yang terstruktur dalam pembelajaran PJOK terbukti efektif meningkatkan kemampuan motorik dan keterampilan sosial peserta didik secara bersamaan. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Kusuma dan Hamid (2022) yang membuktikan bahwa pendekatan bermain secara signifikan meningkatkan keterampilan teknik dasar bola voli siswa dibandingkan dengan metode konvensional. Lebih lanjut, Zulfikar dan Ridwan (2023) menemukan bahwa penggunaan media pembelajaran berbasis permainan berpengaruh positif terhadap hasil belajar passing bola voli siswa SMA, sehingga memperkuat rekomendasi penerapan strategi ini dalam pembelajaran PJOK. Dimyati dan Mudjiono (2015) juga menegaskan bahwa proses belajar yang aktif

dan bermakna, sebagaimana yang terjadi dalam pembelajaran berbasis permainan, akan menghasilkan perubahan perilaku yang lebih permanen pada diri siswa.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa penerapan metode pembelajaran melalui permainan (passing berpasangan, estafet passing, dan permainan target passing) terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan passing atas bola voli pada siswa kelas XI SMA. Hal ini dibuktikan dengan: (1) nilai rata-rata kelas meningkat dari 68 (pra-siklus) menjadi 76 (Siklus I) dan 84 (Siklus II); (2) persentase ketuntasan belajar meningkat dari 27% menjadi 47% dan 87%; serta (3) keaktifan siswa meningkat dari 71,7% pada Siklus I menjadi 91,7% pada Siklus II. Dengan demikian, penggunaan pendekatan permainan dalam pembelajaran PJOK dapat menjadi alternatif strategi yang direkomendasikan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar bola voli siswa SMA.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. (2015). Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta: Bumi Aksara.

Dimyati & Mudjiono. (2015). Belajar dan Pembelajaran. Jakarta: Rineka Cipta.

Firmansyah, H., & Rahadian, A. (2022). Pengaruh umpan balik dan motivasi intrinsik terhadap penguasaan teknik passing bola voli pada siswa SMA. Jurnal Sport Science, 7(1), 40–49.

Hendri, M., & Irawadi, H. (2021). Penelitian tindakan kelas sebagai upaya peningkatan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah menengah atas. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 20(1), 22–31.

Hidayat, T., & Purnomo, E. (2019). Peningkatan keterampilan passing atas bola voli melalui latihan variasi pada siswa SMA. Jurnal Keolahragaan, 7(2), 112–120.

Kurniawan, F. (2019). Pembelajaran Bola Voli Modern. Yogyakarta: UNY Press.

Kusuma, I. J., & Hamid, A. (2022). Efektivitas pendekatan bermain terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar bola voli siswa SMP. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 7(1), 34–42.

Mustafa, P. S., & Dwiyogo, W. D. (2020). Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 16(1), 21–30.

Nugraha, A., & Subroto, T. (2020). Pengaruh model pembelajaran permainan terhadap hasil belajar bola voli siswa SMA. Jurnal Keolahragaan, 8(2), 115–123.

Pratama, R., & Winarno, M. E. (2021). Analisis keterampilan passing atas bola voli pada siswa sekolah menengah atas. Jurnal Sport Science, 6(1), 45–52.

Rahayu, E. T., & Soegiyanto. (2022). Pengembangan perangkat pembelajaran PJOK berbasis permainan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar bola voli siswa SMA. Journal of Physical Education and Sports, 11(2), 98–107.

Rahmat, A., & Sugiharto. (2021). Pengaruh permainan modifikasi terhadap kemampuan motorik dan keterampilan sosial siswa dalam pembelajaran PJOK. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 17(2), 55–65.

Rinzani, R. M., Abdillah, S., & Rahmadi. (2020). Kriteria penilaian aspek psikomotor pendidikan jasmani pada sekolah menengah atas negeri di Kota Banjarbaru semester ganjil tahun ajaran 2019/2020. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 2(1), 1–9.

Rosdiani, D. (2015). Model Pembelajaran Langsung dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Bandung: Alfabeta.

Setiawan, A., & Fatoni, M. (2020). Analisis biomekanik teknik passing atas bola voli dan implikasinya terhadap program latihan siswa SMA. Jurnal Keolahragaan, 8(1), 61–70.

Suherman, A. (2018). Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Bandung: UPI Press.

Suherman, A. (2018). Revitalisasi Pengajaran dalam Pendidikan Jasmani. Bandung: CV. Bintang WarliArtika.

Widodo, A. (2018). Penerapan metode bermain dalam pembelajaran PJOK untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. Jurnal Pendidikan Olahraga, 7(2), 88–95.

Zulfikar, M., & Ridwan, M. (2023). Pengaruh media pembelajaran berbasis permainan terhadap hasil belajar passing bola voli siswa SMA Negeri. Jurnal Sport Science dan Kesehatan, 5(2), 78–86.