



# JUPE: Physical Education UNILA

## Jurnal Pendidikan Jasmani

<http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/JUPE/index>

Vol 14, No.2 (2025)

## EFFORTS TO IMPROVE FUNDAMENTAL DOWN PASSING MOVEMENTS IN VOLLEYBALL GAMES THROUGH MODIFIED HANGING BALL AID DEVICES IN STUDENTS OF SMPN 1 TANJUNG BINTANG

**Miftahul Yusro<sup>1</sup>, Frans Nurseto<sup>2</sup>, Suwarli<sup>3</sup>, Dwi Priyono<sup>4</sup>**

Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung

Email: [miftahulyusromiftah@gmail.com](mailto:miftahulyusromiftah@gmail.com)<sup>1</sup>, [setobabe@yahoo.co.id](mailto:setobabe@yahoo.co.id)<sup>2</sup>, [suwarli@fkip.unila.ac.id](mailto:suwarli@fkip.unila.ac.id)<sup>3</sup>,

[dwipriyono.dp28@gmail.com](mailto:dwipriyono.dp28@gmail.com)<sup>4</sup>

### **Abstract**

*This study aims to improve the basic underhand passing movement in volleyball through the modification of hanging ball aids for students at SMPN 1 Tanjung Bintang. This study is a classroom action research (CAR) consisting of two cycles, each cycle consisting of one meeting. The subjects of this study were students in class VIII at SMPN 1 Tanjung Bintang. The instruments used to collect data in this study were a volleyball underhand passing assessment sheet and an observation sheet for students. Based on the results of the observation, discussion, and research results, it can be concluded that modifying the hanging ball aid can improve the basic underhand passing movement in volleyball among students at SMP N 1 Tanjung Bintang. This can be seen in the initial condition where only 8 students (26.67%) achieved a minimum passing grade of 78. In cycle I, this number increased to 18 students (60%), and in cycle II, it increased again to 26 students (87%). Therefore, the intervention was successful in improving the basic underhand passing movement in volleyball.*

**Keyword:** a underpass, modification, hanging ball.

## UPAYA MENINGKATKAN GERAK DASAR PASSING BAWAH PERMAINAN BOLA VOLI MELALUI MODIFIKASI ALAT BANTU BOLA GANTUNG PADA SISWA SMPN 1 TANJUNG BINTANG

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan gerak dasar passing bawah permainan bola voli melalui modifikasi alat bantu bola gantung pada siswa SMPN 1 Tanjung Bintang Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) yang terdiri dari 2 siklus, tiap siklus terdiri dari 2 pertemuan. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMPN 1 Tanjung Bintang. Instrumen yang digunakan untuk pengambilan data pada penelitian ini adalah lembar penilaian passing bawah permainan bola voli dan lembar observasi untuk siswa. Berdasarkan hasil observasi, pembahasan dan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa dengan modifikasi alat bantu bola gantung dapat meningkatkan gerak dasar passing bawah permainan bola voli pada siswa SMP N 1 Tanjung Bintang. Hal tersebut dapat dilihat pada kondisi awal jumlah siswa yang mencapai nilai KKM 78 baru 8 siswa (26,67%), pada siklus I meningkat menjadi 18 siswa (60%), dan pada siklus II meningkat lagi menjadi 26 siswa (87%). Sehingga tindakan yang diberikan dinyatakan berhasil meningkatkan gerak dasar passing bawah permainan bola voli.

**Kata Kunci:** passing bawah, modifikasi, bola gantung.

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani dan olahraga terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan secara keseluruhan (Paturusi dalam Setyawan, 2012:4). Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003 Bab I Pasal 1 ayat (1) mendefinisikan pendidikan sebagai usaha sadar untuk mengembangkan potensi spiritual, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, dan keterampilan peserta didik bagi masyarakat dan negara. Pendidikan jasmani menyediakan pengalaman belajar sistematis melalui aktivitas fisik, bermain, dan olahraga untuk merangsang perkembangan fisik, motorik, berpikir, emosional, sosial, serta moral, sehingga meningkatkan efisiensi keterampilan gerak sehari-hari (Depdiknas, 2006:1). Menurut Harsono (1988), Pendidikan jasmani bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik, kemampuan gerak, dan pembentukan karakter. Ruang lingkupnya meliputi permainan dan olahraga, pengembangan postur dan kebugaran, senam, aktivitas ritmik, keterampilan di air, kegiatan luar kelas, serta penanaman budaya hidup sehat. Dengan demikian, tujuan pendidikan jasmani mengembangkan domain fisik, psikomotor, kognitif, dan afektif secara optimal melalui rangsangan pembelajaran yang sistematis (Kemdikbud, n.d.; Subagyo, 2008).

Gerak dasar dalam olahraga adalah pola gerakan sederhana yang menjadi fondasi pengembangan keterampilan motorik lebih kompleks, meliputi gerak lokomotor (perpindahan tempat seperti berjalan dan melompat), gerak non-lokomotor (gerakan tanpa perpindahan seperti membungkuk dan berputar), serta gerak manipulatif (melibatkan objek seperti melempar dan menangkap). Penguasaan gerak dasar penting untuk perkembangan fisik, melatih otot, meningkatkan keterampilan motorik, membangun kepercayaan diri, dan mendukung kemampuan sosial melalui aktivitas kelompok (Sugiyanto, 2001; Paiman, 2022).

Sekolah adalah lembaga pendidikan formal yang menyelenggarakan proses pembelajaran secara sistematis untuk membimbing, mendidik, melatih, dan mengembangkan potensi siswa agar mencapai tujuan pendidikan. Proses ini berlangsung sepanjang hayat dalam lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat. Sekolah bertugas mengembangkan aspek kognitif meliputi kemampuan berpikir logis, pengetahuan, pemahaman, aplikasi, dan evaluasi serta aspek psikomotor yang terkait keterampilan gerak secara seimbang. Pembelajaran adalah interaksi edukatif antara guru dan siswa yang menghasilkan perubahan perilaku positif, dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Pembelajaran efektif memerlukan pendekatan yang tepat dan pemilihan strategi yang sesuai untuk merangsang proses belajar aktif agar kapabilitas siswa berkembang optimal (Mulyasa, 2007; Sukintaka, 2001; Dimyati & Mudjiono, 2006).

Pembelajaran adalah proses penyampaian informasi atau pengetahuan dari guru kepada siswa yang bertujuan menimbulkan perubahan pengetahuan atau keterampilan pada siswa. Ciri-ciri pembelajaran mencerminkan unsur-unsur dinamis dalam proses belajar, yang menurut H.J. Gino dkk. (1998) meliputi motivasi belajar, bahan belajar, alat bantu belajar, suasana belajar, dan kondisi subjek belajar. Motivasi belajar berperan sebagai daya penggerak internal yang menimbulkan dan mengarahkan kegiatan belajar siswa. Bahan belajar merupakan isi pembelajaran yang harus relevan dan menarik untuk mencapai tujuan belajar. Alat bantu belajar atau media berfungsi mempermudah penyampaian materi agar siswa lebih mudah memahami. Suasana belajar yang kondusif dengan komunikasi dua arah sangat penting untuk meningkatkan gairah belajar. Kondisi siswa yang unik juga mempengaruhi partisipasi dan efektivitas pembelajaran di mana guru berperan sebagai fasilitator dan motivator dalam proses tersebut (Putra, 2013).

Ciri-ciri pembelajaran menurut H. J. Gino dkk. (1998:36) terletak pada adanya unsur-unsur dinamis dalam proses belajar siswa, yaitu motivasi belajar, bahan belajar, alat bantu belajar, suasana belajar, dan kondisi subjek belajar. Motivasi belajar berperan sebagai daya penggerak yang menimbulkan dan mengarahkan kegiatan belajar siswa. Bahan belajar mencakup isi materi yang disesuaikan dengan tujuan dan karakteristik siswa. Alat bantu belajar adalah media yang membantu penyampaian materi agar mudah diserap. Suasana belajar yang kondusif dengan komunikasi dua arah sangat penting untuk pencapaian tujuan pembelajaran. Sedangkan kondisi siswa yang unik dan berbeda mempengaruhi partisipasi dan keberhasilan proses pembelajaran, sehingga guru berperan sebagai fasilitator dan motivator dalam proses tersebut.

Agus Kristiyanto (2010:126) menyatakan bahwa media pembelajaran adalah sarana yang digunakan untuk menyampaikan informasi kepada siswa dengan tujuan membuat siswa mengetahui materi pembelajaran. Media berfungsi sebagai pembawa pesan dari sumber pesan (guru atau benda) kepada penerima pesan (siswa). Winataputra dalam Juaria (2011:4) mengungkapkan dari penelitian British Audio Visual Association bahwa 75% informasi diperoleh melalui indera penglihatan, 13% dari indera pendengaran, dan sisanya melalui indera lainnya, yang menegaskan peran penting media visual dalam pembelajaran. Secara umum, media pembelajaran merupakan alat bantu yang merangsang pikiran, perasaan, perhatian, dan keterampilan siswa dalam proses belajar. Menurut Daryanto (2016), media pembelajaran berfungsi untuk memperjelas dan meningkatkan efektivitas komunikasi dalam pembelajaran, sementara Hamdani (2016) menyatakan media membantu memperjelas materi dan memudahkan pemahaman siswa. Manfaat media pembelajaran menurut Nana Sudjana dan Ahmad Rivai (2011) meliputi membuat pembelajaran lebih menarik dan interaktif, meningkatkan efektivitas penyampaian materi, serta membantu guru menghemat waktu dan tenaga. Dengan media pembelajaran yang tepat, motivasi, pemahaman, dan interaksi dalam belajar dapat meningkat secara signifikan.

Pemilihan media pembelajaran harus memenuhi kriteria agar efektif dan sesuai dengan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai. Kriteria utama yang perlu diperhatikan adalah kesesuaian media dengan tujuan pembelajaran, materi pembelajaran, dan karakteristik siswa. Media harus mendukung penyampaian konten secara tepat dan sesuai dengan kemampuan siswa dalam memahami materi. Selain itu, media juga harus praktis, mudah digunakan, tahan lama, dan terjangkau harganya agar bisa digunakan secara berkelanjutan. Keahlian guru dalam menggunakan media sangat penting agar media dapat digunakan secara optimal dalam proses belajar mengajar. Standar teknis media juga harus dipenuhi untuk memastikan kualitas media sebagai alat bantu pembelajaran. Dalam konteks praktik, media yang dipilih harus memungkinkan siswa berinteraksi langsung, seperti dalam penggunaan bola gantung untuk latihan passing bawah pada bola voli yang membantu siswa berlatih teknik secara efektif dan mandiri (Arsyad, 2013; Sukirno, 2012; Sudjana & Rivai, 2011).

Gerakan dasar servis dalam bola voli adalah teknik pukulan bola sebagai serangan pertama dan tanda dimulainya permainan. Servis dilakukan dari daerah servis belakang oleh pemain di posisi belakang kanan, dengan tujuan tidak hanya memulai permainan tetapi juga mendapatkan poin langsung. Servis yang baik akan menyulitkan lawan dalam menerima bola sehingga mempermudah tim memperoleh angka (Ghazali, 2016). Terdapat beberapa jenis servis utama yaitu servis bawah, servis atas, dan jump serve. Servis bawah dilakukan dengan mengayunkan lengan dari bawah ke arah bola, mudah dilakukan dan cocok untuk pemula. Servis atas memberikan keunggulan dalam akurasi dan kecepatan bola yang lebih tinggi, biasanya dilakukan dengan memukul bola yang dilambungkan ke atas. Jump serve merupakan teknik tingkat lanjut yang membutuhkan power dan akurasi tinggi saat memukul bola di udara dengan lompatan.

Selain servis, teknik dasar penting lain dalam bola voli termasuk smash, yaitu pukulan keras dari atas yang bertujuan mengarahkan bola ke lapangan lawan dengan kecepatan tinggi sehingga sulit dikembalikan. Teknik membendung atau block adalah pertahanan utama dengan melompat dan mengangkat tangan di atas net untuk menghalau serangan lawan dan bisa mencuri poin. Teknik umpan atau set-up adalah mengoper bola ke rekan satu tim untuk memudahkan serangan berikutnya. Sedangkan passing bawah digunakan untuk menerima serangan lawan dan menyusun pola serangan tim (Ghazali, 2016; Rahman et al., 2014; Yusmar, 2017).

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas dengan tujuan untuk mengetahui peningkatan gerak dasar pukulan Passing bawah bola voli dengan modifikasi alat. Metode penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (classroom action research). Menurut Rochiati (2009: 13), penelitian tindakan kelas adalah bagaimana sekelompok guru dapat mengorganisasi kondisi praktik pembelajaran dan belajar dari pengalaman, dengan mencoba suatu gagasan perbaikan dari praktik pembelajaran dan melihat pengaruh nyata dari upaya itu.

(Mulyasa, 2017) mengemukakan bahwa Penelitian Tindakan Kelas (PTK) merupakan upaya yang

dilakukan oleh guru untuk mengatasi permasalahan nyata dalam pembelajaran dengan menerapkan tindakan yang direncanakan dan disesuaikan dengan kondisi kelas. Tindakan ini dilakukan secara berulang melalui siklus untuk mendapatkan hasil yang optimal. Menurut Pardjono, dkk. (2007: 12) mengatakan penelitian tindakan kelas adalah suatu penelitian yang dilakukan guru untuk meningkatkan kualitas pembelajaran di kelasnya, misi tindakan ini adalah pemberdayaan guru dan sekaligus siswa. Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto (2006: 14) penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang dilakukan oleh guru di dalam kelasnya sendiri melalui refleksi diri, dengan tujuan untuk memperbaiki kinerjanya sebagai guru, sehingga hasil belajar siswa menjadi meningkat. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan model penelitian yang merujuk pada proses penelitian yang dimulai dengan: (1) Rencana (Planning), (2) Tindakan (Acting), (3) Pengamatan (Observing), (4) Refleksi (Reflecting.), dan perencanaan kembali yang merupakan dasar untuk memecahkan suatu permasalahan. Keempat tahapan tersebut saling berhubungan satu sama lain karena setiap tindakan dimulai dengan tahap perencanaan (planning) dimana peneliti menyusun rencana pembelajaran, menyediakan lembar kegiatan dan membuat instrumen penelitian yang digunakan dalam tahap tindakan (acting). Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan penelitian tindakan kelas adalah proses pembelajaran yang dilakukan oleh guru, yang melibatkan kolaborator dan siswa yang diteliti untuk meningkatkan kualitas pembelajaran sehingga hasil belajar siswa meningkat.

Populasi adalah suatu kelompok subjek atau objek dalam wilayah generalisasi yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2015). Dalam penelitian ini, populasi terdiri dari 30 siswa kelas VIII3 SMPN 1 Tanjung Bintang. Sampel penelitian menggunakan teknik sampling jenuh, yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sampel. Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 1 Tanjung Bintang, Kecamatan Tanjung Bintang, Kabupaten Lampung Selatan, Provinsi Lampung pada semester genap tahun ajaran 2024/2025, dari September hingga Oktober 2025. Instrumen penelitian meliputi Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), lembar penilaian, observasi pengamatan, tes, kepustakaan, dan dokumentasi, yang digunakan untuk mengukur dan mengumpulkan data selama penelitian berlangsung (Suharsimi Arikunto, 2010).

Untuk memperoleh hasil penelitian yang baik, dibutuhkan data yang valid sehingga analisis yang dilakukan tidak menyimpang dari tujuan penelitian. Salah satu metode pengumpulan data yang sering digunakan adalah observasi, dimana peneliti mengamati secara langsung proses pembelajaran untuk mengetahui aktivitas peserta didik dan pendidik serta pelaksanaan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP). Tes juga digunakan dengan memberikan soal atau kuis berdasarkan kriteria tertentu untuk mengukur pencapaian peserta didik. Selain itu, teknik kepustakaan penting untuk mengumpulkan landasan teori dari buku, jurnal, dan sumber tertulis lain yang mendukung masalah yang diteliti. Dokumentasi juga dilakukan dengan mengumpulkan arsip, foto, atau rekaman kegiatan yang terjadi selama penelitian berlangsung. Dengan kombinasi teknik pengumpulan data ini, validitas dan reliabilitas data dapat terjaga sehingga hasil penelitian dapat dipercaya dan bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan (Jailani, 2023; UIN Malang, 2011; Fakhruddin & Saepudin, 2018).

### **Teknik Analisis Data**

Indikator efektivitas pembelajaran dapat digunakan untuk mengukur peningkatan hasil belajar peserta didik. Keberhasilan pembelajaran terlihat dari pencapaian hasil yang diperoleh dengan analisis deskriptif statistik menggunakan teknik persentase. Rumus menghitung nilai yang diharapkan adalah

$$S = \frac{R}{N} \times 100,$$

dengan S sebagai nilai yang diharapkan, R jumlah yang diperoleh siswa, dan N skor maksimal ideal. Ketuntasan belajar secara klasikal dihitung dengan rumus

$$KB = \frac{\text{Jumlah Siswa Tuntas}}{\text{Jumlah Keseluruhan Siswa}} \times 100,$$

dengan standar ketuntasan minimal 75% sesuai sistem belajar tuntas (mastery learning).

Rancangan Siklus I pembelajaran passing bawah bola voli menggunakan pendekatan kinestetik dimulai dari tahap perencanaan dengan menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), menyiapkan sarana pendukung, latihan gerak dasar, dan rubrik penilaian. Tahap pelaksanaan mencakup kegiatan awal seperti berbaris, doa, motivasi, dan pemanasan, dilanjutkan kegiatan inti berupa penjelasan tujuan, demonstrasi gerakan benar menggunakan bola gantung, praktik individual dengan penekanan sportifitas, kerjasama, dan disiplin, serta koreksi oleh guru. Pada tahap penutup dilakukan pendinginan, refleksi, dan tanya jawab. Pengamatan mengevaluasi hasil belajar, kemampuan passing bawah, serta aktivitas siswa, sementara refleksi fokus pada pencapaian skor dan perbaikan melalui modifikasi media jika diperlukan, guna mencapai pembelajaran efektif.

Rancangan Siklus II dalam pembelajaran bola voli menggunakan pendekatan kinestetik meliputi beberapa tahap penting. Pada tahap perencanaan, peneliti bersama rekan sejawat menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) sesuai silabus, menyiapkan sarana pendukung, latihan passing bawah, dan rubrik penilaian. Tahap pelaksanaan dimulai dengan berbaris, doa, motivasi, dan pemanasan, dilanjutkan praktik passing bawah bola voli dengan media bola gantung, dimana guru memberikan contoh gerakan yang benar, siswa mempraktekkan secara individual dengan sikap sportif, kerjasama, tanggung jawab, dan disiplin. Guru juga memberikan koreksi saat gerakan kurang tepat. Tahap penutupan dilakukan pendinginan, refleksi, tanya jawab, serta penataan kembali kelas secara tertib dan disiplin. Pengamatan dilakukan untuk mengevaluasi hasil belajar, kemampuan gerak dasar passing bawah, dan aktivitas siswa selama pembelajaran. Refleksi berfokus pada pencapaian skor peserta didik dan perbaikan dengan modifikasi media latihan bila diperlukan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian dilaksanakan setelah melakukan pengamatan terhadap proses pembelajaran gerak dasar passing bawah permainan bola voli pada siswa SMP Negeri 1 Tanjung Bintang. Dalam pengamatan tersebut ditemui bahwa hasil belajar gerak dasar passing bawah pada permainan bola voli dibawak KKM 78 mencakup 73,33% dari 30 siswa yang menjadi sampel penelitian ini. Selanjutnya saya melakukan peningkatan dalam pembelajaran gerak dasar passing bawah permainan bola voli dengan memodifikasi alat bantu bola gantung.

Berdasarkan hasil pengamatan pada kondisi awal (prasiklus), masih banyak siswa yang belum mampu melakukan gerak dasar passing bawah permainan bola voli dengan benar. Motivasi siswa untuk mengikuti pembelajaran bola voli juga tergolong rendah. Hal ini berdampak pada hasil belajar yang kurang memuaskan, dimana hanya 8 siswa atau 26,67% dari total 30 siswa yang mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM) sebesar 78 yang telah ditetapkan, sedangkan 22 siswa lainnya belum mencapai KKM tersebut. Nilai rata-rata hasil belajar passing bawah pada kondisi awal adalah 71,1, yang masih di bawah standar ketuntasan yang diharapkan. Data ini menunjukkan perlunya intervensi pembelajaran yang lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan dan motivasi siswa dalam menguasai teknik passing bawah bola voli.

Pemanfaatan media dan metode pembelajaran yang tepat, seperti latihan menggunakan bola gantung, dapat menjadi solusi untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa dalam teknik passing bawah dengan cara yang lebih menarik dan interaktif. Hal ini sejalan dengan prinsip pembelajaran bola voli yang menekankan pada pengulangan teknik dengan media yang sesuai serta perhatian terhadap perkembangan motorik siswa secara bertahap.

Tabel 1. Kondisi Awal (Prasiklus) Passing Bawah Permainan Bola Voli Siswa SMP N 1 Tanjung Bintang

No	Nilai	Frekuensi	Persentase	Keterangan
1	0 – 77	22	73,33 %	Belum Tuntas
2	78-100	8	26,67 %	Tuntas

Rata-Rata	71,1
Nilai Tertinggi	100
Nilai Terendah	25

Data diatas menunjukkan hasil belajar siswa gerak dasar passing bawah dalam permainan bola voli. Selain itu peneliti juga melakukan pengamatan pada proses pembelajaran siswa berdasarkan lembar observasi yang diisi oleh peneliti sebagai berikut:

Tabel 2. Data Peningkatan Siswa Pada Proses Pembelajaran Gerak Dasar Passing Bawah Permainan Bola Voli

No	Aspek Penilaian	Nilai
1	Partisipasi Anak	3
2	Keterlibatan Anak	3
3	Motivasi/Keinginan	2
4	Perhatian/Fokus	2
5	Aktif/Banyak Bergerak	3
Total Skor		13
Rata-Rata		2,6

Hasil pengamatan pembelajaran terhadap siswa saat pembelajaran berlangsung selalu di catat oleh peneliti. Dari data diatas diperoleh skor rata-rata sebesar 2,6.

## Siklus I

Tahapan dalam siklus penelitian tindakan kelas (PTK) pada pembelajaran bola voli biasanya terdiri dari empat tahap utama, yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, pengamatan, dan refleksi. Pada tahap perencanaan, peneliti menyusun skenario pembelajaran, membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), serta menyiapkan sarana dan prasarana yang diperlukan untuk proses pembelajaran. Tahap pelaksanaan meliputi pelaksanaan proses pembelajaran sesuai dengan rencana yang telah dibuat, termasuk pembagian kelompok, demonstrasi teknik, latihan penggunaan alat bantu seperti bola gantung, serta evaluasi hasil belajar. Selama pelaksanaan, guru juga melakukan motivasi dan memberikan arahan agar pembelajaran berjalan efektif.

Tahap pengamatan dilakukan selama pelaksanaan pembelajaran untuk melihat keterlibatan, motivasi, dan hasil belajar siswa secara langsung. Pengamatan ini bertujuan mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan dalam pelaksanaan pembelajaran. Tahap refleksi merupakan evaluasi terhadap seluruh proses pembelajaran dan hasil yang dicapai. Refleksi ini digunakan untuk menentukan perbaikan yang diperlukan pada siklus berikutnya agar pembelajaran lebih efektif dan hasil belajar meningkat. Siklus ini berulang sampai tujuan pembelajaran dan indikator keberhasilan tercapai secara maksimal (Purwanto, 2021; Lamasese, 2025).

Tabel 3. Siklus I Passing Bawah Permainan Bola Voli Siswa SMP N 1 Tanjung Bintang

No	Nilai	Frekuensi	Persentase	Keterangan
1	0 – 77	12	40%	Belum Tuntas
2	78 – 100	18	60%	Tuntas
Rata-Rata			81,7	
Nilai Tertinggi			100	
Nilai Terendah			66,7	

Berdasarkan hasil evaluasi pada siklus I, kemampuan siswa dalam pembelajaran gerak dasar passing bawah permainan bola voli mengalami peningkatan. Hasil belajar siswa pada siklus I menunjukkan bahwa 18 siswa (60%) yang mencapai kriteria ketuntasan yang telah ditetapkan, sedangkan 12 siswa (40%) belum mencapai kriteria ketuntasan yang telah ditetapkan. Pada siklus I didapatkan nilai ratarata siswa untuk pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani adalah 81,7. Observasi dilakukan dengan mencatat dan mendokumentasikan hal-hal yang terjadi selama tindakan berlangsung. Observasi yang dilakukan berpedoman pada lembar observasi. Hasil observasi dari peneliti sebagai berikut:

Tabel 4. Data Peningkatan Siswa Siklus I Pada Proses Pembelajaran Gerak Dasar Passing Bawah Permainan Bola Voli

No	Aspek Penilaian	Nilai
1	Partisipasi Anak	4
2	Keterlibatan Anak	3
3	Motivasi/Keinginan	4
4	Perhatian/Fokus	3
5	Aktif/Banyak Bergerak	4
Total Skor		18
Rata-Rata		3,6

Hasil pengamatan pembelajaran terhadap siswa saat pembelajaran berlangsung selalu di catat oleh peneliti. Dari data diatas diperoleh skor rata-rata sebesar 3,6. Refleksi Tindakan penelitian membuat siswa mulai semangat untuk meningkatkan penguasaan terhadap gerak dasar passing bawah permainan bola voli, walaupun masih ada yang mengalami kesulitan, ditandai dengan adanya 12 siswa yang belum mencapai kriteria ketuntasan. Dengan pertimbangan dan masukan, maka perlu dilaksanakan tindakan pada siklus II.

## Siklus II

Pada tahap siklus II dalam penelitian tindakan kelas, perencanaan dilakukan pada bulan Oktober 2025. Setelah melakukan analisis dan refleksi dari siklus I, peneliti merumuskan penyebab munculnya masalah dan membuat skenario pembelajaran yang meliputi pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) serta menyiapkan sarana dan prasarana pendukung pembelajaran. Pada tahap pelaksanaan, tindakan kelas dilakukan dalam satu pertemuan selama tiga jam pelajaran (3 x 40 menit). Proses pembelajaran diawali dengan absensi, motivasi, dan penyampaian tujuan pembelajaran, dilanjutkan dengan pengorganisasian siswa dan penjelasan prosedur pembelajaran termasuk pemanasan dan demonstrasi materi.

Kegiatan inti dilakukan secara berkelompok, dengan pembagian siswa ke dalam enam kelompok heterogen berdasarkan jenis kelamin, ras, dan kemampuan. Aktivitas pembelajaran berfokus pada latihan gerak dasar passing bawah bola voli menggunakan modifikasi alat bantu bola gantung. Pada kegiatan akhir, dilakukan evaluasi, pendinginan, pembubaran siswa dengan menghitung, berdoa, dan guru memberikan umpan balik serta pujiannya agar siswa termotivasi mengurangi kesalahan pada pertemuan berikutnya. Hasil evaluasi pada siklus II menunjukkan peningkatan yang lebih baik dibandingkan siklus I, mengindikasikan keberhasilan perbaikan dalam proses pembelajaran.

Tabel 5. Siklus II Passing Bawah Permainan Bola Voli Siswa SMP N 1 Tanjung Bintang

No	Nilai	Frekuensi	Persentase	Keterangan
1	0 – 77	4	13%	Belum Tuntas
2	78 – 100	26	87%	Tuntas
Rata-Rata			86,9	
Nilai Tertinggi			100	
Nilai Terendah			75	

Berdasarkan hasil evaluasi pada siklus II, kemampuan siswa dalam pembelajaran gerak dasar passing bawah permainan bola voli mengalami peningkatan. Hasil belajar siswa pada siklus II menunjukkan bahwa 26 siswa (87%) yang mencapai kriteria ketuntasan yang telah ditetapkan, sedangkan 4 siswa (13%) belum mencapai kriteria ketuntasan yang telah ditetapkan. Pada siklus II didapatkan nilai ratarata siswa untuk pembelajaran gerak dasar passing bawah permainan bola voli adalah 86,9. Observasi dilakukan dengan mencatat dan mendokumentasikan hal-hal yang terjadi selama tindakan berlangsung. Observasi yang dilakukan berpedoman pada lembar observasi. Hasil observasi dari peneliti sebagai berikut:

Tabel 6. Data Peningkatan Siswa Siklus I Pada Proses Pembelajaran Gerak Dasar Passing Bawah

### Permainan Bola Voli

No	Aspek Penilaian	Nilai
1	Partisipasi Anak	4
2	Keterlibatan Anak	4
3	Motivasi/Keinginan	4
4	Perhatian/Fokus	4
5	Aktif/Banyak Bergerak	4
Total Skor		20
Rata-Rata		4

Hasil pengamatan pembelajaran terhadap siswa saat pembelajaran berlangsung selalu di catat oleh peneliti. Dari data diatas diperoleh skor rata-rata sebesar 4. Tindakan penelitian membuat siswa lebih semangat untuk meningkatkan penguasaan terhadap gerak dasar passing bawah permainan bola voli, walaupun masih ada yang mengalami kesulitan, ditandai dengan adanya 4 siswa yang belum mencapai kriteria ketuntasan, serta ada 26 siswa yang mencapai kriteria tuntas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada siklus II mengalami peningkatan. Siswa yang mencapai nilai KKM yang ditentukan sekolah yaitu 78, pada siklus II mencapai 26 siswa telah mencapai kriteria (tuntas) belajar gerak dasar passing bawah permainan bola voli. Dengan pertimbangan dan masukan maka penelitian tindakan kelas sudah dapat dihentikan.

### PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data pada penelitian gerak dasar passing bawah bola voli, terlihat adanya peningkatan yang signifikan dari siklus I ke siklus II. Pada siklus I, penggunaan media bola gantung sebagai alat bantu latihan membuat siswa lebih tertarik dan antusias dalam mengikuti pembelajaran, sesuai dengan penjelasan Sukirno (2012) bahwa media tersebut dapat meningkatkan pemahaman teknik passing bawah. Skor observasi partisipasi dan motivasi siswa saat siklus I mencapai rata-rata 2,6, walaupun masih terdapat beberapa siswa yang kurang fokus. Pada siklus II, dengan penambahan durasi dan intensitas latihan, penggunaan bola gantung membantu siswa memperbaiki teknik, terutama posisi tangan dan lutut, sehingga memungkinkan mereka berlatih berulang kali untuk membentuk kebiasaan teknik yang benar (Arsyad, 2011). Hasil pengamatan pada siklus II menunjukkan skor rata-rata 4 pada aspek keterlibatan, motivasi, dan keaktifan siswa, yang menandakan pembelajaran berlangsung lebih optimal dan peningkatan hasil belajar berhasil dicapai.

Penelitian lain juga menguatkan bahwa penggunaan metode latihan dengan media seperti bola gantung dapat meningkatkan ketuntasan belajar passing bawah secara signifikan, dengan persentase tuntas yang meningkat di tiap siklusnya. Peningkatan ini juga didukung oleh motivasi dan keaktifan siswa selama pembelajaran yang menjadi faktor kunci keberhasilan.

### KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa pembelajaran dengan modifikasi alat bantu bola gantung dapat meningkatkan gerak dasar passing bawah permainan bola voli pada siswa SMP Negeri 1 Tanjung Bintang. Hal ini dibuktikan dari hasil pengamatan dan evaluasi, di mana pada kondisi awal jumlah siswa yang mencapai nilai KKM 78 baru 8 siswa (26,67%), pada siklus I meningkat menjadi 18 siswa (60%), dan pada siklus II meningkat lagi menjadi 26 siswa (87%). Sehingga tindakan yang diberikan dinyatakan berhasil meningkatkan gerak dasar passing bawah permainan bola voli.

Penulis mengucapkan terima kasih dan apresiasi yang setulus tulusnya kepada Program Studi Pendidikan Jasmani, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung, serta seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, fasilitas, data, dan bimbingan selama proses penelitian dan penulisan laporan ini, sehingga penelitian mengenai Upaya Meningkatkan gerak Dasar Passing Bawah Permainan Bola Voli Melalui Modifikasi Alat Bantu Bola Gantung Pada Siswa

SMPN 1 Tanjung Bintang dapat terlaksana dengan baik dan menghasilkan laporan yang bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan praktisi olahraga.

## REFERENSI

- Agus Kristiyanto. 2010. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Surakarta, UNS Press. ALFABETA
- Arsyad, A. 2011. Media Pembelajaran. Jakarta, Raja Grafindo Persada.
- Daryanto. 2016. Media pembelajaran. Yogyakarta, Gava Media.
- Depdikbud. 2003. Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta, Balai Pustaka.
- Depdiknas. 2003. Undang-undang RI No. 20 tahun 2003 : Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Depdiknas. 2006. Kurikulum Tingkat satuan Pendidikan (KTSP) untuk Sekolah Dasar/ MI. Jakarta, Terbitan Depdiknas
- Dimyati & Mudjiono. 2006. Belajar dan Pembelajaran. Jakarta, PT Rineke.
- Gino, H. J. 1998. Belajar dan Pembelajaran II. Surakarta, UNS Press
- Hamid, Hamdani. 2016. Pengembangan Sistem Pendidikan Di Indonesia. Bandung, Wacana Prima.
- Harsono. 1988. Coaching Dan Aspek – Aspek Psikologis Dalam Coaching. Jakarta, CV. Irwan
- Mulyasa, E. 2007. Standar Kompetensi Dan Sertifikasi Guru. Bandung, PT Remaja Rosdakarya.
- Mulyasa. 2017. Menjadi Guru Profesional Menciptakan Pembelajaran Kreatif dan. Menyenangkan. Bandung, PT Rosdakarya.
- Paturusi, A. 2012. Managemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Rineka Cipta,Jakarta.
- Rivai, A. & Sujana, N. 2011. Media Pembelajaran. Bandung, Sinar Baru.
- Sugiyanto. 2001. Perkembangan dan Belajar Motorik. Jakarta, Universitas
- Sugiyono. 2015. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung, Terbuka: Departemen Pendidikan Nasional.
- Winataputra, U. S. 2008. Teori Belajar dan Pembelajaran. Jakarta, Universitas Terbuka. Wiriaatmadja, R. 2009. Metode Penelitian Tindakan Kelas. Bandung, PT Remaja Rosdakarya.