



Efforts to Improve Learning Outcomes of Volleyball Lower Passing Skills by Using Target Targets (Bouncing Walls) Class VII Students of Yapis Junior High School, Timika Branch

Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Dengan Menggunakan Sasaran Target (Dinding Pantul) Siswa Kelas VII Smp Yapis Cabang Timika

Jesika Sesilia Fina¹, Herwin¹, Maria Letisia^{1,*}

¹STKIP Hermon Timika

*Correspondence: marialetisia92@gmail.com

ABSTRACT

This study aimed to improve students' learning outcomes in underhand passing skills in volleyball through the use of rebound wall target media for seventh-grade students of SMP Yapis Timika. The research employed Classroom Action Research (CAR) conducted in two cycles, each consisting of planning, action, observation, and reflection stages. The subjects of this study were seventh-grade students of SMP Yapis Timika. Data were collected using observation and skill performance tests. The data were analyzed using descriptive quantitative analysis by examining the improvement in the average learning outcomes in each cycle. The results showed that the use of rebound wall target media improved students' underhand passing skills. The average score increased from 74.04 in the pre-cycle to 76.03 in cycle I, and further improved to 78.02 in cycle II. Therefore, it can be concluded that the use of rebound wall target media is effective in improving students' learning outcomes in underhand passing skills in volleyball for seventh-grade students of SMP Yapis Timika.

Keywords: *Bounce Wall, Down Passing, Volleyball*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar keterampilan passing bawah bola voli melalui penggunaan sasaran target dinding pantul pada siswa kelas VII SMP Yapis Timika. Jenis penelitian yang digunakan adalah 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 VII SMP Yapis Timika. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi dan tes hasil belajar keterampilan passing bawah. Analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif dengan melihat peningkatan nilai rata-rata hasil belajar pada setiap siklus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan sasaran target dinding pantul dapat meningkatkan hasil belajar keterampilan passing bawah siswa. Hal ini terlihat dari nilai rata-rata pra siklus sebesar 74,04 meningkat menjadi 76,03 pada siklus I, dan kembali meningkat menjadi 78,02 pada siklus II. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penggunaan sasaran target dinding pantul efektif dalam meningkatkan hasil belajar keterampilan passing bawah bola voli pada siswa kelas VII SMP Yapis Timika.

Kata Kunci: *Sasaran Target (Dinding Pantul), Passing Bawah, Bola Voli*

This is an open access article under the [CC - BY](#) license.



PENDAHULUAN

Pendidikan dan pembinaan jasmani merupakan sebagian dari persiapan awal pembentukan manusia seutuhnya (Indrakasih dan Salman, 2017). Persiapan ini sering dilakukan melalui usaha pembinaan keterampilan fisik dan dilaksanakan dalam bentuk interaksi belajar mengajar dan berlatih. Dalam interaksi intruksional, seorang diajar suatu bentuk keterampilan gerak tertentu. Gerak itu dilakukan berulang-ulang hingga menjadi gerak yang mahir, efektif dan efisien. Proses demikian akan memerlukan petunjuk dan bimbingan dari seorang guru atau pelatih yang berpengalaman serta berpengalaman.

Pendidikan jasmani pada dasarnya adalah suatu pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media atau wadah untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh namun, perolehan keterampilan dan perkembangan lainnya yang memiliki sifat jasmaniah itu sekaligus menjadi tujuan dari pendidikan itu sendiri

(Yulianto, 2021). Tujuan pendidikan tersebut membutuhkan waktu yang cukup lama untuk mempelajari dan menguasainya. Karena pendidikan jasmani dilaksanakan untuk memberikan sumbangsih kesempatan berbagai kegiatan yang membina berbagai aspek yaitu: aspek mental, sosial, emosional, dan fisik sekaligus mengembangkan potensi siswa.

Dari beberapa aspek di atas yang menjadi bekal untuk mencapai tujuan dari pembelajaran yaitu aspek potensi siswa wajib untuk dilihat dan dikembangkan secara efisien dan menyeluruh. Artinya bahwa, dalam pendidikan jasmani terdapat

Berbagai potensi yang harus diperhatikan oleh seorang guru dan pelatih baik itu olahraga untuk kebugaran jasmani, olahraga permainan, ataupun olahraga terpilih untuk mencapai tujuan dari pendidikan jasmani dan olahraga. Sesuai dengan yang dikatakan oleh (Hidayatullah, 2012), yang menyatakan bahwa tujuan pendidikan jasmani bukan aktivitas jasmani itu sendiri, tetapi untuk mengembangkan potensi siswa melalui aktivitas jasmani.

Sejalan dengan sebagaimana yang telah dijelaskan oleh (Rosdiani 2015) bahwa tidak ada pendidikan yang tidak memiliki target pedagogis, tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, dikarenakan gerak sebagai suatu aktivitas jasmani sebagai dasar bagi manusia untuk mengenal dunia, dirinya sendiri yang secara alamiah berkembang sejalan dengan perkembangan zaman.

Pembelajaran pendidikan jasmani disekolah, pada umumnya diajarkan dalam suatu bentuk permainan dan olahraga. Isi dari pembelajaran hendaknya berisikan materi yang disesuaikan dan diberikan secara bertahap sehingga tujuan pokok pembelajaran atau hasil belajar dapat dicapai oleh peserta didik. Guru seyogyanya harus memiliki rencana pembelajaran yang didalamnya berisi bekal pengetahuan dan keterampilan tentang strategi dan struktur mengajar untuk peningkatan belajar siswa. Sekolah merupakan sebagai lembaga pendidikan formal, yang kita tahu bahwa bertugas sebagai penyelenggaraan pembinaan mental-spritual, intelektual dan khususnya pembinaan kualitas fisik melalui program pendidikan jasmani. Dalam hal ini, cara pemberian latihan maupun pelaksanaan proses belajar mengajar perlu diperhatikan sehingga anak didik, guru dan pelatih tidak membuang-buang waktu dan tenaga sehingga hasil terbaik yang diharapkan tetap tercapai dengan semestinya.

Pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah mencakup beberapa cabang olahraga seperti atletik, senam, permainan, pengembangan, bela diri, olahraga air, aktifitas ritmik dan aktivitas luar kelas. Dari beberapa cabang olahraga tersebut, jenis olahraga permainanlah yang paling banyak diminati siswa. Olahraga permainan yang diajarkan di sekolah salah satunya yaitu permainan bola voli (Ardiansyah, 2015). Permainan bola voli merupakan salah satu materi pembelajaran permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan setiap orang. Karena dalam permainan bola voli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bola voli (Romadhan. Q, 2019).

Bukti kompleksnya permainan bola voli di zaman sekarang ini jumlah pemain setiap regu terdiri dari 14 pemain yang bertugas berbagai macam spesifik posisi serta terdiri dari beberapa teknik dasar yaitu service, passing, smash, block (FIVB, 2021). Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai adalah passing. Passing dalam permainan bola voli ada dua yaitu passing atas dan passing bawah. Diantara kedua passing diatas yang merupakan tahap kedua yang sering dilakukan oleh pemain untuk menerima servis yang keras dan tajam adalah passing bawah.

Passing bawah adalah keterampilan dasar dalam permainan bola voli yang sangat penting untuk dikuasai dalam permainan bola voli (Mulyanto, 2024). Passing bawah dalam melakukannya membutuhkan kekuatan tangan dan akurasi yang tepat sehingga menghasilkan passing yang tepat pada setter untuk melanjutkan umpan ke spike (FIVB, 2021).

Berdasarkan pengalaman saya pelaksanaan observasi awal di SMP Yapis Cabang Timika banyak siswa yang mempunyai potensi khususnya pada olahraga permainan bola voli. Permainan bola voli merupakan olahraga kedua yang banyak digemari setelah futsal. Terbukti disaat jam pembelajaran hampir selesai, para siswa selalu meminta bola voli dan melakukan permainan dengan penuh semangat serta gembira. Oleh karena itu, kondisi dan situasi tersebut sebagai guru pjok wajib mengawasi, memantau jalannya pembelajaran. Meskipun, membebaskan peserta didik bermain sebagai guru harus selalu aktif memonitor agar bisa melihat kendala-kendala dalam pembelajaran bermain bola voli.

Kondisi siswa cukup mahir dalam melakukan teknik dasar permainan bola voli tetapi, masih ada kendala dan kegagalan dalam melakukan salah satu teknik dasar. Salah satunya yaitu passing bawah terutama masih susah melakukan dan tidak tepat pada sasaran sehingga untuk mengoper ke teman mainnya menjadi hambatan dalam melanjutkan permainan. Hal ini berdampak pada hasil belajar siswa secara psikomotorik yang belum mencapai KKM meskipun secara kognitif dan afektif sudah mencapai KKM sesuai dengan bukti hasil belajar dari guru PJOK. Oleh karena itu, untuk mengatasi permasalahan tersebut di atas peneliti akan menggunakan dinding pantul sebagai

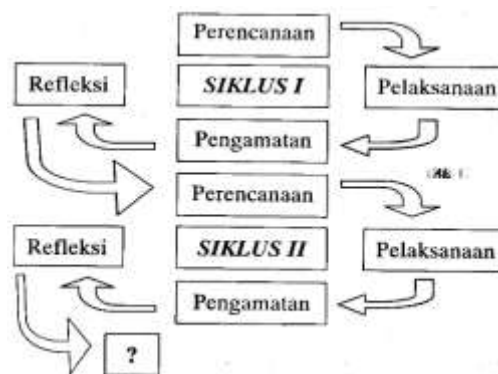
sasaran target dalam upaya meningkatkan hasil belajar passing bawah yang ditekankan pada ranah psikomotorik. Solusi dinding pantul ini sejalan dan terbukti pada penelitian terdahulu (Sunarji, 2019) dengan judul “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Melalui Media Bantu Tembok Sasaran Pada Siswa Kelas Viii-E Smp Negeri 3 Nganjuk Tahun Pelajaran 2019/2020” menyatakan bahwa hasil penelitian diperoleh kesimpulan bahwa model pembelajaran dengan media bantu tembok sasaran sangat baik untuk meningkatkan hasil belajar passing bawah bola voli pada siswa kelas VIII-E SMP Negeri 3 Nganjuk Tahun Pelajaran 2019/2020.

Berangkat dari masalah dan acuan penelitian terdahulu penulis sebagai peneliti ingin menerapkan metode sasaran target dinding pantul untuk meningkatkan hasil belajar passing bawah bola voli. Agar lebih efisien serta terbukti secara ilmiah peneliti akan melakukan penelitian dengan judul penelitian “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Dengan Menggunakan Sasaran Target (Dinding Pantul) siswa kelas vii SMP Yapis Cabang Timika.”

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian Tindakan Kelas atau *Classroom Action Research* merupakan suatu model penelitian yang dikembangkan di kelas (Warso, 2016: 14).

Tahap-tahap penelitian tindakan kelas yang terdiri atas pengamatan, perencanaan, dan pelaksanaan tindakan. Pelaksanaan tindakan terdiri atas beberapa siklus, setiap siklus terdiri atas tahap perencanaan tindakan, dari pemberian tindakan, observasi, dan refleksi.



Gambar 1. Desain Penelitian Tindakan Kelas (PTK)

Sumber (Arikunto, 2006)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Deskriptif Pra Siklus

Pada bab ini akan diuraikan tentang gambaran data penelitian secara umum yang ditampilkan dalam bentuk Tabel rangkuman. Dalam hal ini akan diuraikan hasil penelitian yang ditekankan pada aspek psikomotorik sedangkan aspek kognitif dan afektif tidak di analisis lagi sesuai dengan penjelasan pada bab I aspek kognitif dan afektif sudah mencapai KKM. Kemudian dilanjutkan dengan pembahasan dari hasil tersebut. Sebelum melakukan tindakan siklus I peneliti harus mengetahui kondisi awal subjek penelitian sebelum diberi tindakan. Berikut ini adalah observasi nilai hasil belajar keterampilan passing bawah bola voli secara psikomotorik yang bersumber dari hasil penilaian guru PJOK dan peneliti pada materi passing bawah sebelum menggunakan sasaran target (dinding pantul) pada kegiatan pembelajaran passing bawah bola voli.

Tabel 1. Nilai Hasil Tes Passing Bawah Bola Voli Pra Siklus

Pra Siklus	
Mean	74,04
Standard Error	0,098
Median	74
Mode	74,67
Standard Deviation	0,53
Sample Variance	0,289
Kurtosis	-0,69

Pra Siklus	
<i>Skewness</i>	-0,49
<i>Range</i>	1,67
<i>Minimum</i>	73

Berdasarkan Tabel 1 dapat dilihat bahwa nilai rata-rata passing bawah siswa setelah diadakan tes pra siklus sebelum menerapkan metode sasaran target sebesar 74,04 . Nilai yang dicapai siswa tersebar dari nilai terendah 73 sampai dengan nilai tertinggi 74,66 dari skor ideal yang mungkin dicapai 100, jumlah dengan nilai median sebesar 74, sedangkan nilai variansi 0,2891 dengan nilai standar deviasi 0,5377.

Hasil Analisis Data Siklus I

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, nilai rata-rata tes passing Pada Permainan Bola Voli siswa SMP Yapris Timika dengan menggunakan metode sasaran target dinding pantul pada siklus I, maka diperoleh deskripsi nilai rata-rata ketepatan passing bawah siswa yang ditunjukkan pada Tabel 2 berikut:

Tabel 2. Nilai Hasil Tes Passing Bawah Bola Voli Siklus

Siklus I	
<i>Mean</i>	76,63
<i>Standard Error</i>	0,58
<i>Median</i>	76,33
<i>Mode</i>	73,58
<i>Standard Deviation</i>	3,19
<i>Sample Variance</i>	10,20
<i>Kurtosis</i>	-0,01
<i>Skewness</i>	0,59
<i>Range</i>	12,75
<i>Minimum</i>	71,83
<i>Maximum</i>	84,58
<i>Sum</i>	2299
<i>Count</i>	30

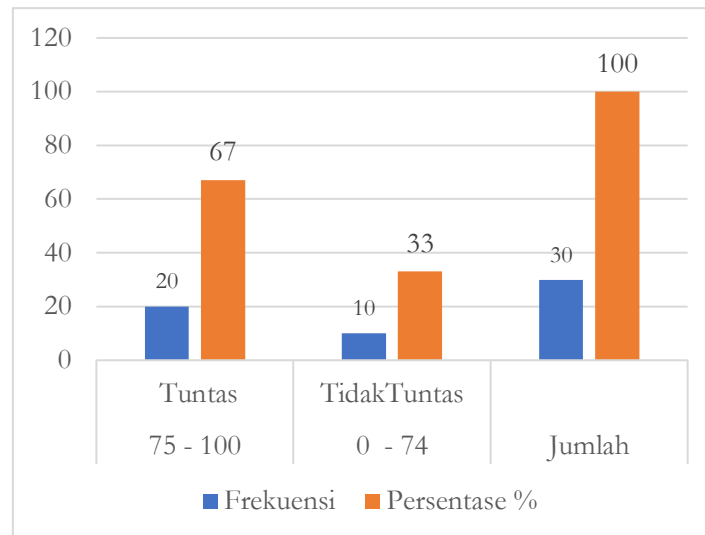
Berdasarkan Tabel 2. dapat dilihat bahwa nilai rata-rata passing bawah siswa setelah diadakan tes siklus I setelah menerapkan metode sasaran target sebesar 76,63 bisa juga dilihat pada (Tabel 4.5 lampiran). Nilai yang dicapai siswa tersebar dari nilai terendah 71,83 sampai dengan nilai tertinggi 84,58 dari skor ideal yang mungkin dicapai 100, jumlah dengan nilai median sebesar 76,33 sedangkan nilai variansi 10,2067 dengan nilai standar deviasi 3,1947.

Apabila hasil tes passing bawah pada permainan bola voli siswa dianalisis, maka persentase ketuntasan belajar siswa yang dapat dilihat pada Tabel 3 berikut:

Tabel 3. Deskripsi Ketuntasan Passing Bawah pada Siklus I

Kriteria Ketuntasan	Kategori	F	%
75 - 100	Tuntas	20	67
0 - 74	Tidak Tuntas	10	33
Jumlah		30	100

Dari Tabel 3. terlihat bahwa persentase ketuntasan kemampuan siswa melakukan passing bawah pada permainan bola voli setelah mengikuti pembelajaran dengan menerapkan metode sasaran target pada Siklus I adalah sebesar 67% atau 20 orang siswa dari 30 jumlah siswa berada dalam kategori tuntas, dan 33% atau 10 orang siswa dari 30 jumlah siswa berada dalam kategori tidak tuntas, seperti tampak pada grafik dibawah ini:



Gambar 2. Deskripsi Ketuntasan Passing Bawah pada Permainan Bola Voli Siswa pada Siklus I

Hasil Analisis Data Siklus II

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, nilai rata-rata tes passing bawah pada Permainan Bola Voli siswa SMP Yapis Timika dengan menggunakan metode sasaran target pada siklus II, maka diperoleh deskripsi nilai rata-rata passing bawah siswa yang ditunjukkan pada Tabel 4 berikut:

Tabel 4. Nilai Hasil Tes Passing Bawah Bola Voli Siklus II

Siklus II	
<i>Mean</i>	78,02
<i>Standard Error</i>	0,68
<i>Median</i>	78,37
<i>Mode</i>	78,41
<i>Standard Deviation</i>	3,77
<i>Sample Variance</i>	14,26
<i>Kurtosis</i>	0,58
<i>Skewness</i>	-0,002
<i>Range</i>	17,58
<i>Minimum</i>	69,08
<i>Maximum</i>	86,67
<i>Sum</i>	2340,66
<i>Count</i>	30

Berdasarkan Tabel 4. dapat dilihat bahwa nilai rata-rata passing bawah siswa setelah diadakan tes siklus I setelah menerapkan metode sasaran target sebesar 78,02 bisa juga dilihat pada (Tabel 4.10 lampiran). Nilai yang dicapai siswa tersebar dari nilai terendah 69,08 sampai dengan nilai tertinggi 86,66 dari skor ideal yang mungkin dicapai 100, jumlah dengan nilai median sebesar 78,37 sedangkan nilai variansi 14,2696 dengan nilai standar deviasi 3,775.

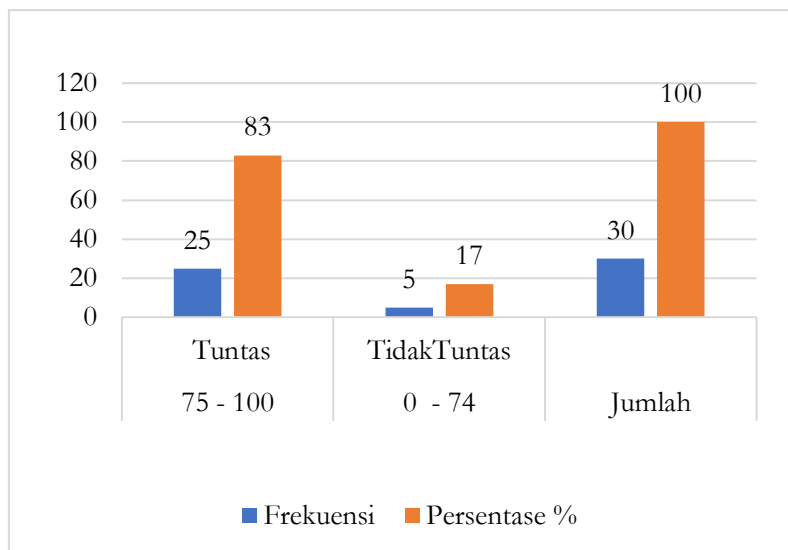
Apabila tes passing bawah pada permainan bola voli siswa dianalisis, maka persentase ketuntasan belajar siswa yang dapat dilihat pada Tabel 5 berikut:

Tabel 5. Deskripsi Ketuntasan Passing Bawah pada Siklus II

Kriteria Ketuntasan	Kategori	F	%
75 - 100	Tuntas	25	83
0 - 74	Tidak Tuntas	5	17
Jumlah		30	100

Dari Tabel 5. terlihat bahwa persentase ketuntasan siswa setelah melakukan passing atas pada permainan bola voli setelah mengikuti pembelajaran menggunakan metode sasaran target dinding pantul pada Siklus II adalah sebesar 83% atau 25 orang siswa dari 30 jumlah siswa berada dalam kategori tuntas, dan 17% atau 5 orang siswa

dari 30 jumlah siswa berada dalam kategori tidak tuntas, seperti tampak pada grafik dibawah ini:



Gambar 3. Grafik Ketuntasan Passing Bawah pada Permainan Bola Voli Siswa pada Siklus II

Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat peningkatan passing bawah pada permainan bola voli siswa SMP Yapis Timika dari siklus I ke Siklus II karena nilai rata-rata yang diperoleh telah mencapai kriteria ketuntasan minimum yang ditetapkan sekolah yakni 75. Selain itu, juga mencapai ketuntasan secara klasikal yakni 80 %.

Hasil Observasi Setiap Pertemuan Pada Siklus II

Hasil observasi yang dianalisis secara kualitatif ini memberikan gambaran tentang perubahan sikap dan aktifitas siswa dalam mengikuti pelajaran berdasarkan tindakan pengajaran. Untuk mengetahui keaktifan siswa dalam proses belajar mengajar pada siklus II, berikut observasi yang dilakukan tiap pertemuan. Adapun hasil observasi selama proses pembelajaran berlangsung pada Siklus II ditunjukkan pada Tabel 6 berikut:

Tabel 6. Hasil Observasi Siswa pada Kegiatan Pembelajaran Siklus II

No	Komponen yang Diamati	Pertemuan			%
		I	II	III	
1.	Siswa yang hadir pada saat pembelajaran pendidikan jasmani.	0	29	30	98,88
2.	Siswa yang memperhatikan saat guru menyampaikan tujuan pembelajaran	28	28	30	95,55
3.	Siswa yang melakukan kegiatan lain pada saat proses pembelajaran	10	7	5	24,33
4.	Siswa yang menanggapi saat guru menyampaikan motivasi terkait ketepatan passing atas dalam permainan bola voli.	23	26	28	85,56
5.	Siswa yang memperhatikan gerakan ketepatan passing atas melalui metode sasaran target yang diperagakan oleh guru	21	28	28	85,56
6.	Siswa yang aktif melakukan passing atas pada permainan bola voli dengan tepat sasaran	21	23	27	78,89

Dari awal penelitian berlangsung hingga berakhirnya Siklus II tercatat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil observasi, pelaksanaan tindakan, dan pembahasan penelitian yang telah dilakukan dalam dua siklus, dapat disimpulkan bahwa penggunaan sasaran/target dinding pantul dalam pembelajaran passing bawah bola voli mampu meningkatkan hasil belajar keterampilan passing bawah pada siswa kelas VII SMP Yapis Timika. Peningkatan tersebut terlihat dari perkembangan nilai rata-rata hasil belajar siswa pada setiap tahapan penelitian.

Pada tahap pra siklus, nilai rata-rata hasil belajar keterampilan passing bawah siswa masih tergolong rendah. Setelah diberikan tindakan pada siklus I melalui penggunaan sasaran target dinding pantul, terjadi peningkatan nilai rata-rata dari 74,04 pada pra siklus menjadi 76,03 pada siklus I, atau mengalami peningkatan sebesar 1,99. Meskipun peningkatan tersebut belum maksimal, namun menunjukkan adanya perubahan positif terhadap keterampilan passing bawah siswa.

Selanjutnya, pada siklus II dilakukan perbaikan pembelajaran dengan tetap menggunakan sasaran target dinding pantul serta penyempurnaan langkah-langkah pembelajaran. Hasilnya menunjukkan peningkatan kembali pada nilai rata-rata hasil belajar siswa dari 76,03 pada siklus I menjadi 78,02 pada siklus II, atau meningkat sebesar 1,99. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa penggunaan sasaran target dinding pantul efektif dalam membantu siswa meningkatkan ketepatan, kontrol, dan koordinasi gerak dalam melakukan passing bawah.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran passing bawah bola voli melalui penggunaan sasaran/target dinding pantul efektif untuk meningkatkan hasil belajar keterampilan passing bawah siswa kelas VII SMP Yapis Timika, khususnya pada ranah psikomotorik. Selain itu, penggunaan media sasaran target dinding pantul juga mampu meningkatkan partisipasi, motivasi, dan keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani.

Daftar Pustaka

- Ardiansyah. (2015). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah*. Bandung: Alfabeta.
- Arikunto, S., Suhardjono, & Supardi. (2006). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- FIVB. (2021). *Official Volleyball Rules 2021–2024*. Lausanne: Fédération Internationale de Volleyball.
- Hidayatullah, F. (2012). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Indrakasih, & Salman. (2017). *Pendidikan dan Pembinaan Jasmani*. Medan: Unimed Press.
- Mulyanto. (2024). Teknik dasar passing bawah dalam permainan bola voli. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(1), 15–23.
- Romadhan, Q. (2019). Analisis keterampilan teknik dasar permainan bola voli. *Jurnal Keolahragaan*, 7(2), 101–109.
- Rosdiani, D. (2015). *Kurikulum Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Sunarji. (2019). Upaya meningkatkan hasil belajar passing bawah bola voli melalui media bantu tembok sasaran pada siswa kelas VIII-E SMP Negeri 3 Nganjuk tahun pelajaran 2019/2020. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 4(2), 45–52.
- Yulianto. (2021). Hakikat pendidikan jasmani dalam pengembangan individu secara menyeluruh. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(1), 1–9