



Eforts to improve volleyball underhand passing learning through poison ball games in class XI-3 at SMAN 7 Kediri City

Vicky Nusa Prasety Zulkarnain¹, Budiman Agung Pratama², Miftahkodin³

¹vickynusapz@gmail.com, PPG/Pascasarjana, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

²agung10@unpkediri.co.id, PPG/Pascasarjana, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

³miftahkodin.kediri@gmail.com, SMA Negeri 7 Kediri, Indonesia

Abstrak Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pembelajaran *passing* bawah bola voli melalui metode permainan bola beracun pada siswa kelas XI-3 SMAN 7 Kota Kediri Tahun 2025. Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang terdiri dari dua siklus, tiap siklus terdiri dari 2 pertemuan. Subjek penelitian ini adalah kelas XI-3 SMAN 7 Kota Kediri, sebanyak 32 siswa. Instrumen yang digunakan untuk pengambilan data pada penelitian ini adalah lembar penilaian *passing* bawah. Berdasarkan hasil observasi, pembahasan dan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa pembelajaran *passing* bawah melalui metode permainan bola beracun pada siswa kelas XI-3 SMAN 7 Kota Kediri selama 2 siklus dapat meningkatkan prestasi belajar siswa. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil pengamatan hasil belajar siswa dari 32 siswa pada kondisi awal jumlah siswa yang mencapai nilai KKM 80 hanya 6 sampai 7, dan pada siklus I meningkat menjadi 15 siswa, kemudian pada siklus II, meningkat menjadi 29 siswa yang mencapai nilai KKM 80 bahkan lebih. Sehingga ketuntasan klasikal dalam kelas tersebut sudah lebih dari 75% siswa yang tuntas belajar.

Kata kunci: metode pembelajaran permainan bola beracun, *passing* bawah, bola voli.

Abstract This study aims to improve the learning of volleyball underhand passing through the poison ball game method in class XI-3 students of XI-3 SMAN 7 Kediri in 2025. This research is a Classroom Action Research (PTK) which consists of two cycles, each cycle consisting of 2 meetings. The subjects of this study were 32 students in class XI-3 SMAN 7 Kota Kediri. The instrument used for data collection in this study was the bottom passing assessment sheet. Based on the results of observations, discussion and research results, it can be concluded that learning to pass down through the poison ball game method in class XI-3 SMAN 7 Kota Kediri for 2 cycles can improve student achievement. This can be proven from the results of observing the student learning outcomes of 32 students. In the initial conditions, the number of students who achieved a KKM score of 80 was only 6 to 7, and in the first cycle it increased to 15 students, then in cycle II, it increased to 29 students who achieved the KKM score. 80 or more. So that the classical completeness in the class is more than 75% of students who have finished studying.

Keywords: Method of learning the game of poison ball, down passing, volley ball.

PENDAHULUAN

Proses pembelajaran pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) guru diharapkan dapat mengajarkan berbagai macam keterampilan gerak yang teratur dan sistematis dengan bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara oraganik neumuscular, perseptual, kognitif dan emosional maupun sosial seorang siswa. Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan merupakan mata pelajaran yang kompleks karena didalam pedidikan Jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) mencakup tiga aspek yaitu aspek kognitif, afektif dan psikomotorik. Aspek kognitif adalah ranah yang mencakup kegiatan otak atau pengetahuan peserta didik, kemudian aspek afektif yaitu ranah yang mencakup sikap dan nilai dari peserta didik dan yang terakhir yaitu aspek psikomotor aspek ini mencakup ketrampilan gerak atau skill dari peserta didik aspek psikomotor menjadi komponen yang paling menonjol dalam pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK). Proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat dibagi mejadi tiga bagian yaitu, pendahuluan, kegiatan inti dan penutup.

kegiatan pendahuluan adalah kegiatan awal dari proses pembelajaran yang bertujuan untuk memfokuskan dan membangkitkan motivasi dari siswa. Yang kedua yaitu kegiatan inti, kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengalaman siswa dalam mencapai kompetensi inti dan kompetensi dasar. Dan yang terakhir yaitu kegiatan penutup kegiatan ini memberikan umpan balik kepada siswa dan mengulas materi yang telah diberikan.

Masalah yang sering dijumpai oleh guru penjas dalam proses pembelajaran adalah masalah metode pembelajaran. Menggunakan metode pembelajaran yang sesuai dengan materi pembelajaran dapat mengoptimalkan proses pembelajaran penjasorkes di sekolah. Untuk itu guru pendidikan Jasmani dituntut kreativitasnya dalam melaksanakan proses pembelajaran penjasorkes yang sesuai dengan kurikulum.

Permainan bola voli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah untuk dilakukan setiap orang. Diperlukan pengetahuan tentang teknik-teknik dasar dan teknik-teknik lanjutan untuk dapat bermain bola voli secara efektif. Teknik dasar bermain bola voli meliputi passing, service, SMKsh dan block. Passing merupakan teknik dasar bola voli yang berfungsi untuk memainkan bola dengan teman seregunya dalam lapangan permainan sendiri. Di samping itu juga, passing sangat berperan untuk mendukung penyerangan atau SMKsh. Hal ini karena, SMKsh dapat dilakukan dengan baik, jika didukung passing yang baik dan sempurna.

Passing bawah merupakan teknik gerak dasar yang paling awal diajarkan bagi siswa atau pemain pemula. Passing bawah dilakukan dengan kedua lengan untuk dioperkan atau dimainkan di lapangan permainan sendiri. Pada gerakan teknik passing bawah melibatkan beberapa gerakan dari anggota badan antara lain: posisi kaki, posisi badan, posisi kedua tangan, dan gerakan lanjut. (Khakim et al., 2022) Bagian-bagian tubuh tersebut merupakan rangkaian gerakan passing bawah yang tidak dapat dipisah-pisahkan pelaksanaannya untuk menghasilkan kualitas passing bawah yang baik dan sempurna. Agar siswa mampu melakukan passing bawah dengan baik dan benar harus dilakukan pembelajaran yang sistematis dan terprogram. Seorang guru harus mampu memilih metode latihan yang mudah dipelajari dan dipahami oleh siswa. (DIGANANDA, 2022)

Metode permainan bola beracun adalah suatu permainan dimana terdapat anak dalam kotakan yang dibatasi oleh kun dan ada anak yang bertuga melempar bola diluar kotakan. Dalam permainan ini anak yang berada didalam kotakan bertugas menghindari bola sedangkan anak yang berada diluar kotakan bertugas melempar bola ke arah yang berada didalam kotakan dengan kedua tangan lurus kemudian diayunkan dari bawah. Target dari lemparan bola beracun ini adalah siswa yang berada didalam kotakan harus mengenai tubuh bagian bawah atau bagian lutut sampai kaki. Berdasarkan *study* kasus yang peneliti temukan di SMAN 7 Kota Kediri bawasannya peneliti menemukan permasalahan siswa terkait dengan *passing* bawah bolavoli yang kurang menguasai dalam pembelajaran.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas dengan tujuan untuk mengetahui peningkatan pembelajaran passing bawah dalam permainan bola voli dengan metode pembelajaran permainan bola beracun kelas XI-3 SMAN 7 Kota Kediri. 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 mencobakan suatu gagasan perbaikan dari praktik pembelajaran dan melihat pengaruh nyata dari upaya itu. Menurut Pardjono, dkk. (2007: 16) 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.

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.

Rancangan penelitian menurut Masnur Muslich (2010: 144), rencana dan struktur penelitian yang disusun sedemikian rupa sehingga peneliti akan memperoleh jawaban untuk pertanyaan penelitiannya. Proses pelaksanaan tindakan dilaksanakan secara bertahap sampai penelitian ini berhasil. Prosedur tindakan dimulai dari (1) perencanaan tindakan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) pengamatan dan evaluasi serta (4) analisis dan refleksi.

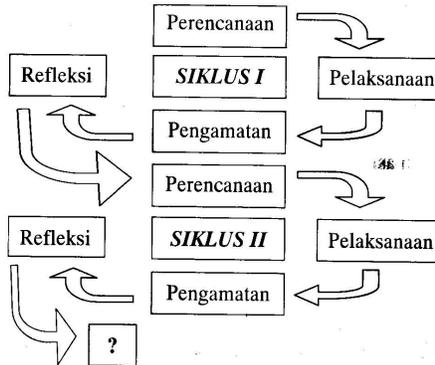
Suharsimi Arikunto (2006: 98-99) berpendapat bahwa, penelitian tindakan kelas dapat dilaksanakan melalui empat langkah utama, yaitu: (1) Perencanaan atau *planning*, yang dijelaskan tentang apa, mengapa, kapan, di mana, oleh siapa, dan bagaimana tindakan tersebut dilakukan, (2) Tindakan atau *acting*, yaitu implementasi atau penerapan isi rancangan di dalam kancah, yaitu mengenakan tindakan di kelas, (3) Pengamatan atau *observing*, yaitu pelaksanaan pengamatan oleh pengamat, (4) Refleksi atau *reflecting*, yaitu kegiatan untuk mengemukakan kembali apa yang sudah terjadi.

Hubungan antara ke empat komponen tersebut menunjukkan sebuah siklus atau kegiatan berulang. Siklus inilah yang sebenarnya menjadi salah satu ciri utama dari penelitian tindakan, yaitu bahwa penelitian tindakan harus dilaksanakan dalam bentuk siklus, bukan hanya satu kali intervensi saja.

Pelaksanaan penelitian ini mengikuti tahap-tahap penelitian tindakan kelas yang terdiri atas pengamatan, pendahuluan/perencanaan, dan pelaksanaan tindakan. Pelaksanaan tindakan terdiri atas beberapa siklus, setiap siklus terdiri atas tahap perencanaan tindakan, pemberian tindakan, observasi, dan refleksi. Tahap-tahap penelitian dalam masing-masing tindakan terjadi secara berulang yang akhirnya menghasilkan beberapa tindakan dalam penelitian tindakan kelas. Tahap-tahap tersebut membentuk spiral. Spiral itu dapat digambarkan sebagai berikut:

Gambar 7. Desain Penelitian Tindakan Kelas

(PTK) Sumber: Suharsimi Arikunto (2006)



Secara umum penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar passing bawah bola voli dengan menggunakan metode pembelajaran permainan bola beracun pada siswa kelas XI-3 SMAN 7 Kota Kediri Tahun 2025. Sesuai dengan tujuan, rancangan yang akan digunakan pada penelitian ini adalah rancangan penelitian tindakan kelas (Classroom Action Research). Menurut Issac (1971) dalam Masnur Muslich (2010: 144), penelitian tindakan kelas ini didesain untuk memecahkan masalah-masalah yang diaplikasikan secara langsung di dalam kelas. Penelitian tindakan kelas ini dilakukan secara kolaboratif oleh peneliti dan kolaborator dengan mengambil tempat di SMAN 7 Kota Kediri. Subjek penelitian adalah siswa kelas XI-3 SMAN 7 Kota Kediri, sejumlah 32 terdiri dari 16 putra dan 16 putri. Subyek penelitian ini mempunyai kemampuan yang berbeda-beda yakni ada sebgaaian siswa yang mempunyai kemampuan sedang, rendah, serta sangat rendah sehingga jika siswa kelas XI dirata-rata berkemampuan sedang. Pada penelitian ini teknik yang digunakan untuk pengumpulan data adalah teknik tes dan observasi. Penelitian tentang upaya peningkatan pembelajaran passing bawah dalam permainan bola voli siswa kelas XI-3 SMAN 7 Kota Kediri menggunakan metode tindakan. Data diperoleh melalui proses pengamatan, dan untuk memperoleh data dengan menggunakan : Lembar penilaian keberhasilan passing bawah bola voli siswa.

HASIL

Proses penelitian diawali dengan peneliti melakukan observasi terhadap proses pembelajaran passing bawah bola voli pada siswa kelas XI-3 SMAN 7 Kota Kediri. Dalam observasi tersebut ditemukan bahwa hasil belajar keterampilan passing bawah bola voli masih rendah dibawah KKM mencakup 20 % dari jumlah siswa kelas XI-3 SMAN 7 Kota Kediri. Selanjutnya peneliti melakukan peningkatan dalam pembelajaran passing bawah bola voli dengan menggunakan metode permainan bola beracun. Proses penelitian ini dijabarkan melalui empat tahapan siklus sebagai berikut :

1. Deskripsi Kondisi Awal

Berdasarkan hasil observasi pada kondisi awal diketahui bahwa masih banyak siswa yang belum mampu melakukan passing bawah dengan benar, selain itu juga

motivasi siswa untuk melakukan pembelajaran passing bawah khususnya sangatlah rendah dan ditunjang juga dengan prasarana yang kurang memadai.

Berkaitan dengan proses pembelajaran pada kondisi awal berdampak pula pada hasil belajar siswa. Hasil belajar siswa pada kondisi awal menunjukkan bahwa pada kolaborator 1 dari 32 siswa baru 7 siswa (20%) yang mencapai kriteria yang telah ditetapkan, sedangkan 29 siswa (80%) belum mencapai kriteria yang diharapkan, dengan jumlah skor akhir kelas yaitu 2.267 dan nilai rata-rata kelas 63. dapat dilihat bahwa pada kondisi awal siswa yang mencapai kriteria (KKM) sejumlah 7 siswa. Sedangkan siswa yang belum mencapai kriteria (KKM) 29 siswa. Selengkapnya tersaji sebagai berikut

Tabel 1.Keadaan Awal Keterampilan Passing Bawah Bola voli Siswa Kelas XI

Kolaborator				Ket
No	Nilai	Frekuensi	Prosentase	
1	0 -79	29	80 %	Belum tuntas
2	80 - 100	7	20 %	Tuntas
Jumlaj skor Akhir kelas		2.267		
Rata-Rata (kelas)		63		

1. Siklus I

a. Perencanaan (Planning)

Pada tahap perencanaan dilakukan pada tanggal 17 Oktober 2024 , Setelah dilakukan analisis dan refleksi pada kondisi awal, peneliti bersama dengan kolaborator merumuskan penyebab timbulnya masalah tersebut. Kegiatan yang dilakukan adalah membuat skenario pembelajaran yaitu dengan membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dan menyiapkan sarana dan prasarana yang akan digunakan dalam proses pembelajaran. Pada tahap ini peneliti meminta bantuan pada satu orang guru pendidikan Jasmani untuk membantu dalam penelitian tindakan kelas yang akan dilakukan. Tugas dari kolabolator adalah menilai proses pembelajaran yang dilakukan oleh peneliti.

a. Pelaksanaan Tindakan (Action)

Pelaksanaan tindakan kelas pada proses pembelajaran dalam siklus I berlangsung 2 kali pertemuan. Pertemuan pertama dilaksanakan pada tanggal 06 November 2024 selama 3 jam pelajaran (3 x 45 menit). Sedangkan pertemuan kedua dilaksanakan pada tanggal 13 November 2024. Proses pembelajarannya adalah sebagai berikut:

a) Kegiatan Awal

Kegiatan awal dimulai dengan mengabsen siswa, memotivasi, dan menyampaikan tujuan pembelajaran. Kemudian mengorganisasikan siswa, menyampaikan tujuan pembelajaran dan menyampaikan prosedur kerja, atau langkah-langkah pembelajaran sebagai berikut:

- (1)Memimpin pemanasan.
- (2)Menjelaskan materi pembelajaran.
- (3)Mendemonstrasikan materi pembelajaran.

b) Kegiatan Inti

Pembelajaran berjalan berjalan secara kelompok. Pertama-tama siswa dibagi menjadi 4 kelompok, masing- masing kelompok terdiri dari 5 siswa. Tiap kelompok memiliki anggota yang heterogen, baik jenis kelamin, ras, etnik, maupun kemampuan (tinggi, sedang, rendah). Tindakan yang dilakukan pada siklus I ini adalah melaksanakan aktivitas pembelajaran passing bawah dengan menggunakan metode pembelajaran bermain bola beracun. Sebagai berikut :

(1) Pertemuan pertama (06 November 2024)

Pertama-tama ada 4 yang berdiri di garis yang bertugas melemparkan bola beracun, mereka berugas melempar bola dengan ketentuan menggunakan kedua tangan dan lutu harus di tekuk, kemudian bola beracun diusahakan mengenai bagian anak yang berada didalam kotakan namun dengan terget harus mengenai bagian tubuh dari lutut kebawah, jika mengenai bagian lutut keatas maka tidak dia tidak menjadi pelempar bola, kemudian untuk anak yang didalam kotakan apabila dia sudah terkena bola maka dia menjadi pelempar bola yang berdiri di tepi garis kotakan, anak yang terakhir terkena bola beracun maka dia menjadi pemenang dalam permainan tersebut dan bebas untuk memilih hukuman untuk teman-temannya namun hukuman yang diberikan masih dalam koridor pendidikan

(2) . Pertemuan Kedua (13 November 2024)

Pertama-tama ada 4 yang berdiri di garis yang bertugas melemparkan bola beracun, mereka berugas melempar bola dengan ketentuan menggunakan kedua tangan dan lutu harus di tekuk, kemudian bola beracun diusahakan mengenai bagian anak yang berada didalam kotakan namun dengan terget harus mengenai bagian tubuh dari lutut kebawah, jika mengenai bagian lutut keatas maka tidak dia tidak menjadi pelempar bola, kemudian untuk anak yang didalam kotakan apabila dia sudah terkena bola maka dia menjadi pelempar bola yang berdiri di tepi garis kotakan, anak yang terakhir terkena bola beracun maka dia menjadi pemenang dalam permainan tersebut dan bebas untuk memilih hukuman untuk teman-temannya namun hukuman yang diberikan masih dalam koridor pendidikan

c) Kegiatan Akhir

Selesai kegiatan dilanjutkan dengan evaluasi kemudian pendinginan. Usai pendinginan siswa dibariskan, berhitung, dipimpin berdo'a, dan dibubarkan. Pada tahap akhir guru menjelaskan tentang kesalahan-kesalahan yang dilakukan siswa dan memberikn pujian pada siswa sebagai motivasi. Dengan penjelasan guru diharapkan siswa mampu mengurangi kesalahan- kesalahan pada pertemuan berikutnya. Akhir dari kegiatan ini adalah evaluasi. Hasil evaluasi siklus 1 dbandingkan dengan kondisi awal. Diharapkan nilai siklus 1 lebih baik jika dibandingkan dengan kondisi awal.

Berikut ini disajikan hasil evaluasi pada siklus 1 :

Tabel 2. Ketrampilan *passing* Bawah siswa kelas XI SMA Siklus I

Kolaborator			Ket
Nilai	Frekuensi	Prosentase	
0 -79	15	40 %	Belum tuntas

80 - 100	21	60 %	Tuntas
Jumlaj skor Akhir kelas	2731		
Rata-Rata (kelas)	76		

Berdasarkan hasil evaluasi pada siklus I, kemampuan siswa dalam melakukan passing bawah mengalami peningkatan. Skor dari kolaborator dapat dijabarkan sebagai berikut, pada kolaborator 1 dari 32 siswa ada siswa 15 (60%) yang mencapai kriteria yang telah ditetapkan, sedangkan 21 siswa (40%) belum mencapai kriteria yang diharapkan, dengan jumlah skor akhir kelas yaitu 2.731 dan nilai rata-rata kelas 76.

Hasil pengamatan kolaborator membandingkan hasil unjuk kerja pada kondisi awal dengan hasil unjuk kerja pada Siklus I menunjukkan adanya peningkatan. Dari 32 siswa kelas XI-3 SMAN 7 Kota Kediri yang mencapai kriteria (KKM) pada kondisi awal sejumlah 7 siswa menjadi 15 siswa pada siklus I. Sedangkan siswa yang belum mencapai kriteria (KKM) sejumlah 29 siswa menjadi 21 siswa pada siklus I.

2. Siklus II

a. Perencanaan (*Planning*)

Berdasarkan refleksi yang telah dilakukan oleh peneliti dan kolaborator telah ditemukan kakurangan-kekurangan proses pembelajaran pada siklus 1 yaitu: perhatian atau fokus belum maksimal, motivasi atau keinginan belum maksimal, dan keaktifan (banyak bergerak) juga belum maksimal sehingga secara keseluruhan proses pembelajaran belum bisa mencapai target yang diharapkan. Berdasarkan hasil evaluasi tes unjuk kerja pada siklus 1, jumlah siswa yang mendapat nilai sesuai dengan KKM baru 15 . sementara target ketuntasan klasikal yang harus dicapai adalah 75%. Sedangkan siswa yang belum mencapai KKM berjumlah 21 siswa

Berdasarkan dari permasalahan yang ditemukan, kemudian penulis bersama kolaborator, merencanakan tindakan, yang bertujuan untuk mengatasi permasalahan tersebut, serta hal-hal yang harus dilakukan dalam kegiatan pembelajaran. Melalui diskusi antara peneliti dengan kolaborator dicapai kesepakatan untuk mencapai target perlu melakukan pembelajaran dilanjutkan pada siklus 2 dengan materi passing bawah bola voli dengan menggunakan metode pembelajaran kooperatif. Hal itu dilakukan agar anak lebih termotivasi untuk melakukan gerakan bola voli terutama gerakan passing bawah yang menjadi fokus dari penelitian.

b. Pelaksanaan Tindakan (*Action*)

1) Kegiatan Awal

Kegiatan awal peneliti menyiapkan sarana dan prasarana yang dibutuhkan seperti: lapangan bola voli, bola voli, serta lembar observasi. Menjelaskan materi dan memberikan motivasi serta mengecek kesiapan siswa.

2) Kegiatan Inti

Pembelajaran berjalan berjalan secara berkelompok. Tindakan yang dilakukan pada siklus II ini adalah melaksanakan aktivitas pembelajaran passing bawah bola voli

dengan menggunakan metode pembelajaran kooperatif yang merupakan kelanjutan dari siklus 1, yang terdiri dari:

(a) Pertemuan Pertama (06 November 2024)

- (1) Latihan dengan cara melambungkan bola. Satu anak berada ditengah yang lainnya berada di samping membentuk lingkaran atau persegi, kemudian tugas siswa yang berada di tengah yaitu melambungkan bola menuju siswa lain kemudian passing ke arah siswa yang di tengah kembali, begitu seterusnya dan bergantian siswa yang berada di tengah.
- (2) Pertama-tama ada 4 yang berdiri di garis yang bertugas melemparkan bola beracun, mereka berugas melempar bola dengan ketentuan menggunakan kedua tangan dan lutu harus di tekuk, kemudian bola beracun diusahakan mengenai bagian anak yang berada didalam kotakan namun dengan terget harus mengenai bagian tubuh dari lutut kebawah, jika mengenai bagian lutut keatas maka tidak dia tidak menjadi pelempar bola, kemudian untuk anak yang didalam kotakan apabila dia sudah terkena bola maka dia menjadi pelempar bola yang berdiri di tepi garis kotakan, anak yang terakhir terkena bola beracun maka dia menjadi pemenang dalam permainan tersebut dan bebas untuk memilih hukuman untuk teman-temannya namun hukuman yang diberikan masih dalam koridor pendidikan.

(b) Pertemuan Kedua (13 November 2024)

- (1) Latihan dengan cara melambungkan bola terlebih dahulu kemudian passing 1 kali sentuhan lalu berotasi ke seberang. Satu kelompok dibagi menjadi dua banjar berhadapan.
- (2) Pertama-tama ada 4 yang berdiri di garis yang bertugas melemparkan bola beracun, mereka berugas melempar bola dengan ketentuan menggunakan kedua tangan dan lutut harus di tekuk, kemudian bola beracun diusahakan mengenai bagian anak yang berada didalam kotakan namun dengan terget harus mengenai bagian tubuh dari lutut kebawah, jika mengenai bagian lutut keatas maka tidak dia tidak menjadi pelempar bola, kemudian untuk anak yang didalam kotakan apabila dia sudah terkena bola maka dia menjadi pelempar bola yang berdiri di tepi garis kotakan, anak yang terakhir terkena bola beracun maka dia menjadi pemenang dalam permainan tersebut dan bebas untuk memilih hukuman untuk teman-temannya namun hukuman yang diberikan masih dalam koridor pendidikan.

3) Kegiatan Akhir

Selesai kegiatan dilanjutkan dengan evaluasi kemudian siswa diberi pendinginan dengan cara duduk melingkar rileks sambil mendengarkan penjelasan guru. Usai pendinginan siswa dibariskan, berhitung, dipimpin berdo'a, dan dibubarkan untuk bersiap pelajaran selanjutnya.

Pada tahap akhir guru menjelaskan tentang kesalahan-kesalahan yang dilakukan siswa dan memberikan pujian pada siswa sebagai motivasi. Akhir dari kegiatan ini adalah evaluasi untuk mengetahui perkembangan dan peningkatan prestasi belajar siswa dalam proses pembelajaran bola voli. Hasil evaluasi siklus 2 dibandingkan dengan siklus 1. Diharapkan hasil evaluasi nilai siklus 2 lebih baik jika dibandingkan dengan siklus 1. Hasil evaluasi pada siklus 2 disajikan sebagai berikut:

Tabel 3. Ketrampilan *Passing* Bawah Siswa Kelas XI SMA Siklus II

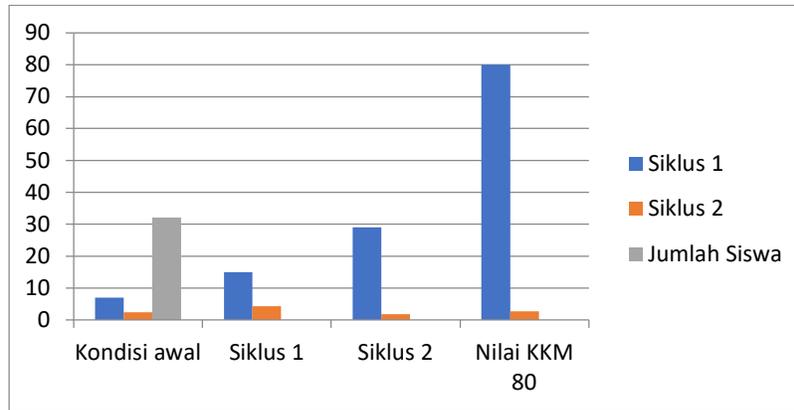
Nilai	Kolaborator		Ket
	Frekuensi	Prosentase	
0 -79	7	20 %	Belum tuntas
80 - 100	29	80 %	Tuntas
Jumlaj skor Akhir kelas	2957		
Rata-Rata (kelas)	82		

Hasil tes unjuk kerja siswa pada Siklus II mengalami peningkatan. Skor dari ketiga kolaborator dapat dijabarkan sebagai berikut, pada kolaborator 1 dari 32 siswa ada 29 siswa (80%) yang mencapai kriteria yang telah ditetapkan, sedangkan 7 siswa (20%) belum mencapai kriteria yang diharapkan, dengan jumlah skor akhir kelas yaitu 2.957 dan nilai rata-rata kelas 82.

Hasil pengamatan kolaborator membandingkan hasil unjuk kerja pada kondisi awal dan siklus I dengan hasil unjuk kerja pada Siklus II menunjukkan adanya peningkatan. Dari 32 siswa kelas XI-3 SMAN 7 Kota Kediri yang mencapai kriteria (KKM) pada siklus I sejumlah 15 siswa menjadi 29 siswa pada siklus II. Sedangkan siswa yang belum mencapai kriteria (KKM) sejumlah 15 siswa menjadi 7 siswa pada siklus II. Dengan begitu secara keseluruhan sudah dapat mencapai target yang telah ditetapkan tersebut.

Tabel 1. Ketuntasan pembelajaran *passing* bawah bola voli

No	Siklus	Nilai KKM 80	Ketuntasan	Keterangan
1	Kondisi awal	7 Siswa	21 %	-
2	Siklus 1	15 Siswa	46 %	-
3	Siklus 2	29 Siswa	90 %	-



Gambar 1. Grafik upaya meningkatkan pembelajaran passing bawah bola voli

PEMBAHASAN

Berdasarkan refleksi dari analisa data yang terkumpul maka hasil tindakan kelas menunjukkan bahwa pada akhir siklus mengalami peningkatan mutu pembelajaran. Hal tersebut dapat dilihat pada data hasil unjuk kemampuan *passing* bawah bola voli siswa data hasil observasi pembelajaran guru, dan data hasil observasi terhadap sikap siswa, berikut ini:

1. Siklus I

Pada siklus I tindakan dalam proses pembelajaran *passing* bawah bola voli dengan pada siswa kelas XI-3 SMAN 7 Kota Kediri sudah tepat. Dalam proses pembelajaran sebagian besar siswa merasa senang, tidak takut, gembira melakukan teknik dasar *passing* bawah bola voli dengan benar. Metode permainan bola beracun telah disesuaikan dengan karakteristik pertumbuhan dan perkembangan siswa sehingga siswa merasa mudah melakkan setiap gerakan yang dilakukan.

2. Siklus II

Pada siklus II proses pembelajaran *passing* bawah bola voli dengan metode permainan bola beracun sudah lebih baik lagi dan memuaskan. Tindakan yang diberikan pada siklus II dengan menambah variasi latihan dan mengkombinasikan menjadikan pembelajaran semakin menarik, siswa melakukan dengan semangat tinggi dan tidak merasa takut sehingga hasil gerakan teknik *passing* bawah bola voli semakin baik, Keterangan pendukung pada lampiran. Dengan demikian tindakan pada ketrampilan *passing* bawah bola voli pada siswa kelas XI-3 SMAN 7 Kota Kediri dikatakan berhasil. Setelah dilakukan evaluasi terhadap tindakan kelas yang telah dilaksanakan selama dua siklus, pendekatan pembelajaran ini dapat dijadikan sebagai acuan untuk proses pembelajaran selanjutnya. Sedangkan tindakan yang kurang berhasil diharapkan menjadi telaah untuk perbaikan dan penyempurnaan. Keberhasilan pembelajaran *passing* bawah bola voli dengan metode pembelajaran metode permainan dengan bola bercun memudahkan guru dalam menyampaikan pembelajaran. Siswa termotivasi untuk menunjukkan kemandirian terbaiknya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil observasi dan penelitian, pembahasan dan hasil penelitian maka dapat

disimpulkan bahwa pembelajaran passing bawah melalui metode permainan bola beracun pada siswa kelas XI-3 SMAN 7 Kota Kediri selama 2 siklus dapat meningkatkan prestasi belajar siswa. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil pengamatan hasil belajar siswa dari 32 siswa pada kondisi awal jumlah siswa yang mencapai nilai KKM 80 baru 7, dan pada siklus I meningkat menjadi 15 siswa, kemudian pada siklus II, meningkat menjadi 29 siswa yang mencapai nilai KKM 80 bahkan lebih. Sehingga ketuntasan klasikal dalam kelas tersebut sudah mencapai lebih dari 90% siswa yang tuntas belajar.

REFERENSI

Jurnal:

- DIGANANDA, A. P. (2022). Analisis Kemampuan Smash Pada Final Olimpiade Tokyo 2020 Tim Bolavoli Putra (Perancis Vs Rusia) Oleh : ALGA PRATAMA DIGANANDA Dibimbing oleh : SURAT PERNYATAAN ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2022. *Artikel Skripsi Universitas Nusantara PGRI Kediri.*
- Khakim, M. N. U. R., Jasmani, P., Dan, K., Ilmu, F., Dan, K., & Kediri, U. N. P. (2022). *Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Di Madrasah Skripsi.*
- Agus Dwi Jatmiko. (2011). Peningkatan Permainan Pembelajaran Bolavoli Melalui Pendekatan Pakem Pada Siswa Kelas V A SDIT Alam Nurul Islam. Skripsi. FIK-UNY.
- Agus S. Suryobroto. (2004). Diktat Mata Kuliah Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani. Yogyakarta: FIK-UNY.
- Agus Susanto. (2010). Upaya Meningkatkan Pembelajaran Bolavoli Melalui Pendekatan Bermain dengan Bola Plastik pada siswa kelas IV SD Negeri 2 Rogojati Kecamatan Sokoharjo Kabupaten Wonosobo. Skripsi. FIK- UNY.
- Asep Kurnia Nenggala. (2007). Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Cetakan 1. Bandung : Grafindo media Pratama
- Barbara L. Viera, MS; Bonnie Jill Ferguson, MS. (2004). Bola Voli Tingkat Pemula. (Alih Bahasa: Monti) Jakarta: Dahara Prize Semarang
- BSNP (2007). Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan. Jakarta : BSNP Depdiknas. (2003). UU RI No. 20 Tahun 2003. Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta : Asa Mandiri
- Edi Nugroho. (2013). Upaya Peningkatan Minat melalui bermain pada siswa kelas IV SD Negeri 1 Redin Kecamatan Gebang Kabupaten Perworejo Tahun Ajaran 2013/2014. Skripsi. FIK-UNY.
- KriSMKnto (2003). Beberapa Teknis, Model dan Strategi Matematika. Makalah. Disampaikan dalam rangka pelatihan pengembangan SMU 20 Juli sd 10 Agustus 2003. Depdiknas, Ditjen Dikdasmen PPPG Yogyakarta.
- L. Viera, Barbara dan Bonnie Jill Fergusson.(2004).Bola Voli Tingkat Pemula.Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- M. Sobry Sutikno, (2009). Belajar Pembelajaran. Prospeet. Bandung.
- M. Yunus. (1992). Olahraga Bola Voli. Jakarta : Departmen Pendidikan dan Kebudayaan
- Martinis Yamin. (2005). Strategi Pembelajaran Berbasis Kompetensi. Ciputat: Gaung Persada Press.
- Masnur Muslich, (2010). Melaksanakan PTK (Penelitian Tindakan Kelas) Itu Mudah. Jakarta: Bumi Aksara.
- Nuril, Ahmadi. (2007). Panduan Olahraga Bola Voli.Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Oemar Hamalik. (1995). Perencanaan Pengajaran Berdasarkan Pendekatan Sistem. Jakarta: Bumi Aksara.

- Pardjono, dkk. (2007). Panduan Penelitian Tindakan Kelas, Yogyakarta : UNY PP.
- PBVSI. (1995). Jenis – Jenis Permainan Bola Voli. Jakarta : PBVSI
- Rochiati. (2009). Metode Penelitian Tindakan Kelas Untuk Meningkatkan Kinerja Guru dan Dosen. Jakarta: PT Remaja Rosdakarya.
- Rusli Lutan. (2000). Asas-Asas Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Sri Wahyuni, Sutarmin, Pramono. (2009). Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 1. Jakarta : Kementrian Pendidikan Nasional
- Sarwiji Suwandi. (2008). Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dan Penulisan Karya Ilmiah. Surakarta: Panitia Sertifikasi Guru Rayon 13.
- Sugihartono, dkk. (2024). Psikologi Pendidikan. Yogyakarta: UNY Pres Suharno, H.P.
- (1981). Metodik Melatih Permainan Bola Volley. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto, (2006). Prosedur Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta. Sukintaka, (1991). Teori Bermain untuk D2 PGSD PENJASKES. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Suharsimi, Arikunto, dkk. (2006). Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Sukarti. (2010). Upaya Meningkatkan Pembelajaran Passing Bawah Permainan Bolavoli dengan Modifikasi Bola pada Siswa Kelas IV SD Kadisobo 2 Sleman. Skripsi. FIK-UNY
- Syamsu Yusuf. (2011). Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Tisnowati Tamat dan Moekarto Mirman, (2005). Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Widy Asih Sulastrri. (2011). Upaya Peningkatan Pembelajaran Passing Bawah Bolavoli Mini Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 2 Tamanwinangun Kebumen Tahun Pelajaran 2010/2011. Skripsi. FIK-UNY