



# Universitas Nusantara PGRI Kediri

## UPT. PERPUSTAKAAN, PUBLIKASI DAN INOVASI

Alamat: Kampus 1, Jl. KH. Ahmad Dahlan No.76 Kota Kediri 64112  
Telp. (0354) 771576,(0354) 771503, (0354) 771495, Fax.(0354) 771576  
Website: <http://ppi.unpkediri.ac.id/> Email: [perpustakaan@unpkediri.ac.id](mailto:perpustakaan@unpkediri.ac.id)

### SURAT KETERANGAN BEBAS SIMILARITY

Ketua UPT Perpustakaan, Publikasi dan Inovasi Universitas Nusantara PGRI Kediri menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas berikut:

Nama Mahasiswa : AMIRUL MUKMININ  
NPM : 18101090058  
Program Studi : S1-Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi

Judul Karya Ilmiah:

“ UPAYA MENINGKATKAN KUALITAS PEMBELAJARAN BOLA VOLI PASSING BAWAH DENGAN METODE BOLA GANTUNG PADA KELAS VIIID MTS HIDAYATUS SHOLIHIN TURUS GURAH KEDIRI”

Dinyatakan sudah memenuhi syarat batas maksimal 30% *similarity* sesuai dengan ketentuan yang berlaku pada setiap subbab naskah Laporan **Tugas Akhir/Skripsi/Tesis** yang disusun.  
Demikian Surat Keterangan ini kami berikan untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Kediri, 05 Juli 2025  
Ka UPT PPI,



Dr. Abdul Aziz Hunaifi, M.A

AMIRUL MUKMININ\_UPAYA  
MENINGKATKAN KUALITAS  
PEMBELAJARAN BOLA VOLI  
PASSING BAWAH DENGAN  
METODE BOLA GANTUNG  
PADA KELAS VIIID MTS  
HIDAYATUS SHOLIHIN TURUS  
GURAH KEDIRI

**Submission date:** 05-Jul-2025 08:27AM (UTC+0200)

**Submission ID:** 2709672904 by [simisembilan@unpkdr.ac.id](mailto:simisembilan@unpkdr.ac.id) 1

**File name:** SKRIPSI\_BAB\_1-5\_DONE\_1.docx (4.02M)

**Word count:** 14554

**Character count:** 107354

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pada proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan lebih banyak belajar keterampilan gerak dari pada teori. siswa tidak hanya mendengarkan dan menyerap materi yang disampaikan oleh guru, tetapi siswa juga ikut terlibat langsung dalam proses pembelajaran. Dari proses pembelajaran tersebut siswa dapat menghasilkan suatu perubahan yang bertahap dalam dirinya, baik dalam bidang pengetahuan, keterampilan, dan sikap. Adapun tujuan pembelajaran dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Menurut Rahayu (2013: 1) untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga.

Secara umum bola voli tidak banyak mengandung resiko cedera bagi parah pemainnya, karena tidak terjadi kontak langsung dengan pemain lawan di lapangan. Sebagaimana cabang olahraga yang lain, permainan bola voli juga mengandung nilai pendidikan, maka permainan bola voli diberikan dalam lingkungan pendidikan. Dalam hal ini sebuah metode mengajar yang sesuai supaya siswa mudah mempelajarinya, mengelola siswa dan mengemas metode mengajar dengan bahan ajar secara menarik yang bisa merangsang minat belajar siswa dan ketidakefektifan siswa dalam melakukan permainan bola voli. Agar metode mengajar yang diterapkan dapat dirangsang dengan baik. Faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan dasar passing bawah bola voli, yang dimana faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan dasar passing bawah dengan baik diperlukan unsur-unsur kondisi fisik seperti: kekuatan, kelincuhan, daya tahan, dan ketangkasan oleh anak.

Menurut Lutan (2003 :15) Pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan. Tujuan umum pendidikan jasmani juga selaras dengan tujuan umum pendidikan. Tujuan belajar adalah menghasilkan perubahan perilaku yang melekat. Proses belajar dalam pendidikan jasmani juga bertujuan untuk menimbulkan perubahan perilaku. Guru mengajar dengan maksud agar terjadi proses belajar. Melalui proses belajar tersebut, maka terjadi perubahan perilaku yang relative melekat. Secara sederhana pendidikan jasmani tidak lain adalah proses belajar bergerak. Selain belajar dan dididik melalui gerak untuk mencapai tujuan pengajaran

dalam pendidikan jasmani anak yang diajarkan untuk bergerak melalui pengalaman tersebut akan terbentuk perubahan dalam aspek jasmani dan rohaninya.

Pengajaran pendidikan jasmani baru dikatakan sukses jika mampu membangkitkan suasana belajar pada siswa. Perlu dicermati baik-baik, bahwa pendidikan jasmani itu diartikan sempit hanya sebagai kesempatan bagi siswa untuk mendapatkan kegiatan sebagai penyela kesibukan belajar atau sekedar untuk mengamankan siswa supaya tertib. Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani. Tujuan yang ingin dicapai bersifat menyeluruh, mencakup domain psikomotor, kognitif dan afektif. Dengan kata lain, melalui aktifitas jasmani itu anak diarahkan untuk belajar, sehingga terjadi perubahan perilaku, tidak saja menyangkut aspek fisik, tetapi juga intelektual, emosional dan moral.

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 disekolah. Untuk itu guru pendidikan jasmani dituntut kreativitasnya dalam melaksanakan proses pembelajaran penjasorkes yang sesuai dengan kurikulum.

Melihat betapa pentingnya pendidikan jasmani, terutama bagi anak usia pertumbuhan dan perkembangan maka sudah seharusnya pendidikan jasmani diberikan pada semua tingkat lembaga pendidikan baik dari TK sampai dengan SMA karena pada umumnya diusia tersebut anak masih mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan. Kompetensi inti dalam kurikulum pendidikan jasmani SMP/MTS kelas VIII yaitu, menyajikan pengetahuan faktual dan konseptual dalam bahasa yang jelas, sistematis, logis, dan kritis dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat dan dalam mencerminkan perilaku anak, sedangkan kompetensi dasarnya yaitu, mempraktikkan kombinasi gerak lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam sebagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional. Materi pembelajaran bola voli ini diberikan kurang lebih 2-3 pertemuan tatap muka.

Teknik gerak dasar dalam permainan bola voli merupakan faktor yang sangat penting. Suharno (1981: 51) mengatakan bahwa, penguasaan gerak dasar bermain bola voli merupakan salah satu unsur yang menentukan menang atau kalahnya suatu regu dalam suatu pertandingan disamping unsur kondisi fisik, teknik dan mental. menurut M Yunus (1992: 68) teknik dalam permainan bola voli dapat diartikan sebagai memainkan bola secara efektif dan efisien sesuai dengan peraturan-peraturan yang berlaku untuk mencapai sebuah hasil yang optimal.

Pada permainan bola voli, teknik dasar merupakan faktor yang mendasar yang harus dikuasai oleh SD/MI sampai SMA/SMK. Dengan menguasai teknik dasar bermain bola voli, diharapkan siswa akan memiliki keterampilan bermain bola voli. Menurut pendapat Nuril Ahmadi (2007: 19), Mengatakan bahwa permainan bola voli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah untuk dilakukan setiap orang. Diperlukan pengetahuan tentang teknik-teknik dasar dan teknik-teknik kelanjutan untuk dapat bermain bola voli secara efektif. Teknik dasar bermain bola voli meliputi *passing*, *service*, *smash*, dan *block passing*. Merupakan gerak dasar bola voli yang berfungsi untuk memainkan bola dengan teman sebangkunya dalam lapangan permainan sendiri. Disamping itu juga *passing* sangat berperan untuk mendukung penyerangan atau *smash*. Hal ini karena, *smash* dapat dilakukan dengan baik, jika didukung dengan *passing* yang baik dan sempurna.

*Passing* merupakan teknik gerak dasar yang paling awal diajarkan bagi siswa atau pemain pemula. *Passing* bawah dilakukan dengan kedua lengan untuk dioperkan atau dimainkan dilapangan sendiri. Pada gerakan teknik *passing* bawah melibatkan beberapa gerakan dari anggota badan antara lain: posisi kaki, posisi badan, posisi kedua tangan, dan gerakan lanjut bagian-bagian tubuh tersebut merupakan rangkaian gerakan *passing* 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 memilih metode latihan yang mudah difahami dan dipelajari oleh siswa.

Berdasarkan pengamatan yang peneliti yang dilakukan di MTS gu-rah, diketahui permasalahan yang dihadapi oleh guru pendidikan jasmani di MTS gu-rah adalah selain itu penguasaan gerak dasar yang masih rendah kebanyakan siswa sulit untuk diatur saat pembelajaran, siswa sering melakukan sesuatu sesuai keinginan sendiri tanpa mengindahkan perintah dari guru. Saat melakukan *passing* bawah hasilnya masih banyak siswa yang salah melakukan gerakannya. Selain itu penggunaan metode pembelajaran yang kurang tepat. Guru penjas mengajarkan permainan bola voli dengan menggunakan metode dril atau latihan dalam permainan bola voli. Pembelajaran permainan bola voli yang seperti itu membuat siswa kurang tertarik sehingga menjadikan siswa kurang aktif selama proses pembelajaran berlangsung. Untuk menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan bagi siswa maka perlu adanya metode yang dapat membuat siswa senang belajar, dan mau mengikuti pembelajaran sampai selesai materi.

Pembelajaran *passing* bawah yang dilakukan selama ini belum dapat meningkatkan motivasi siswa. Siswa akan berhasil dalam pembelajaran *passing* bawah jika termotivasi untuk mempelajari gerakan-gerakan *passing* bawah. Untuk meningkatkan motivasi siswa maka perlu adanya metode yang tepat, sehingga siswa tidak mengalami kejenuhan. Namun selama ini belum pernah diterapkan metode yang bervariasi oleh guru.

Untuk mencapai tujuan pembelajaran, seorang guru harus kreatif dalam menyajikan materi pembelajaran dengan berbagai cara agar bahan pembelajaran yang disajikan dapat diterima dengan baik oleh siswa. Anggapan Moston yang dikutip yang diikuti oleh Agus S. Suryobroto (2004: 38-39) bahwa "Mengajar adalah serangkaian hubungan yang berkesinambungan antara guru dengan siswa, yaitu: (1) mencoba keserasian antara apa yang diniatkan dengan apa yang sebenarnya terjadi, (2) masalah yang bertentangan dengan metode mengajar."

Pembelajaran bola voli harus dilaksanakan dengan langkah-langkah yang benar dan tentunya diperlukan program perencanaan dan metode yang benar pula, sehingga tujuan pembelajaran dapat dicapai dengan optimal. Namun untuk meraih itu semua banyak faktor yang mempengaruhi keberhasilan pembelajaran sehingga harapan yang diinginkan tidak mudah untuk diwujudkan.

Berdasarkan uraian diatas, maka dalam upaya mencapai kearah tujuan penelitian ini yaitu untuk meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK Bola Voli Passing Bawah yang mencakup beberapa aspek (aktivitas guru, aktivitas siswa, hasil belajar siswa dan indikator ketrampilan bola voli), sehingga peneliti melakukan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan judul penelitian "Upaya Meningkatkan Kualitas Pembelajaran Bola Voli Passing Bawah dengan Metode Bola Gantung Siswa Kelas VIII D MTS Hidayatus Sholihin Turus Gurah Kediri".

Peneliti akan berkolaborasi dengan guru PJOK, peran guru dalam penelitian ini adalah sebagai pengamat yang mengontrol jalannya pembelajaran dan sebagai konsultan dalam hal memberikan saran dan kritik karena guru yang lebih mengetahui karakteristik siswa tersebut.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Masih rendahnya hasil pembelajaran bola voli pada siswa kelas VIII D MTS Hidayatus Sholihin Turus Gurah Kediri;

2. Strategi pembelajaran yang digunakan selama ini kurang bervariasi sehingga hasil pembelajaran permainan bola voli belum optimal;
3. Masih kurangnya kekuatan otot lengan siswa kelas VIII D MTs Hidayatus Sholihin Turus Gurah Kediri;
4. Belum diterapkannya strategi pembelajaran permainan bola voli dengan cara bola gantung di MTS Hidayatus Sholihin Turus Gurah Kediri;
5. Kurangnya ketetapan sasaran bola terhadap hasil passing bawah bola voli siswa kelas VIII D MTs Hidayatus Sholihin Turus Gurah Kediri;

### C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi yang telah dijabarkan di atas, peneliti tidak meneliti semua permasalahan yang ada. Untuk itu peneliti memberikan batasan masalah. Pembatasan masalah ini dirasa cukup penting sebagai acuan dan arahan yang jelas dalam proses penelitian. Peneliti ini dibatasi hanya mengenai upaya meningkatkan pembelajaran *passing* bawah bola voli melalui cara pembelajaran dengan bola gantung pada siswa kelas VIII D MTS Hidayatus Sholihin Turus Gurah Kediri tahun ajaran 2024/2025.

### D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang ada maka penulis merumuskan, identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah yang diajukan sebagai berikut : “Bagaimana Upaya Meningkatkan Kualitas Pembelajaran Passing Bawah Bola Voli Melalui Metode Bola Gantung pada Siswa Kelas VIII D MTS Hidayatus Sholihin Turus Gurah Kediri?”

### E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah tujuan yang menjadikan tolak ukur keberhasilan penelitian. Adapun tujuan penelitian ini yang ingin dicapai sebagai berikut:

#### 1. Tujuan Umum Penelitian

Mendeskripsikan pembelajaran bola voli *passing* bawah dengan metode bola gantung pada siswa kelas VIII D MTs Hidayatus Sholihin Turus Gurah Kediri.

#### 2. Tujuan Khusus Penelitian

- a. Mendeskripsikan hasil pembelajaran bola voli *passing* bawah sebelum menggunakan metode bola gantung pada siswa kelas VIII D MTs Hidayatus Sholihin Turus Gurah Kediri.

- b. Mendeskripsikan hasil pembelajaran bola voli passing bawah sesudah menggunakan metode bola gantung pada siswa kelas VIII D MTs Hidayatus Sholihin Turus Gurah Kediri

## **F. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Manfaat Teoritis diharapkan sebagai sarana atau sumber meningkatkan informasi tentang efektivitas metode bola gantung dan berguna bagi penelitian-penelitian lain untuk mengetahui efektivitas metode serta tipe pembelajaran yang lain.

### **2. Manfaat praktis**

Manfaat Praktis yang diharapkan dalam penelitian ini terdiri:

#### **a. Bagi Sekolah**

Manfaat bagi sekolah sebagai berikut:

- 1) Sekolah dijadikan tempat penelitian memiliki variasi mengajar baru yang menggunakan metode bola gantung dalam pembelajaran bola voli passing bawah;
- 2) Mampu memperbaiki mutu baik dari guru, siswa maupun faktor lain di lingkungan sekolah dengan adanya pembelajaran bola voli passing bawah metode bola gantung;
- 3) Mampu meningkatkan akreditasi sekolah dan pengembangan kurikulum sekolah.
- 4) Mampu sebagai pedoman dalam meningkatkan kualitas proses kegiatan belajar mengajar, khususnya materi bola voli passing bawah.

#### **b. Bagi guru**

Manfaat bagi guru, sebagai berikut:

- 1) Memberikan masukan guru dalam mengajar dengan menggunakan metode bola gantung untuk meningkatkan aktivitas maupun hasil belajar siswa;
- 2) Meningkatkan kreativitas guru dalam mengajar dengan menggunakan metode pembelajaran inovatif;
- 3) Mampu dijadikan sebagai acuan para guru pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani.

#### **c. Bagi Siswa**

Manfaat bagi siswa, sebagai berikut:

- 1) Mampu meningkatkan kerjasama antar siswa dengan adanya keterampilan pembelajaran bola voli passing bawah dengan menggunakan metode bola gantung;
- 2) Mampu memotivasi siswa untuk lebih aktif dalam bermotivasi dalam belajar;
- 3) Mampu memperbaiki siswa yang pasif menjadi lebih efektif dalam pembelajaran keterampilan bola voli passing bawah dengan metode bola gantung yang akan berdampak pada hasil belajar siswa.

**d. Bagi Peneliti**

Manfaat bagi peneliti, sebagai berikut:

- 1) Menjadikan pengalaman dalam memperluas pengetahuan yang didapat atau diperoleh setelah melakukan penelitian;
- 2) Mampu menambah wawasan peneliti mengenai metode bola gantung yang digunakan dalam pembelajaran bola voli passing bawah;
- 3) Mampu meningkatkan kualitas dalam penerapan metode pembelajaran khususnya metode bola gantung.

**G. Ruang Lingkup Penelitian**

**1. Batasan Konseptual**

Pelaksanaan penelitian ini menggunakan metode bola gantung dalam pembelajaran bola voli passing bawah di kelas VIII D dengan jumlah 33 siswa perempuan.

**2. Batasan Spasial**

Tempat penelitian ini dilaksanakan di MTs Hidayatus Sholihin Turus Gurah Kediri yang berlokasi di Jalan Ahmad Yani NO.5 Turus Wonojoyo Kec. Gurah Kab. Kediri Jawa Timur 64181.

**3. Batasan Temporal**

Penelitian ini dilaksanakan pada semester II Tahun Ajaran 2024/2025.

## BAB II LANDASAN TEORI

### A. Kajian Teori

#### 1. Hakikat Pembelajaran

Pembelajaran merupakan proses interaksi antara peserta didik dan pendidik untuk melakukan perubahan sikap serta pola pikir peserta didik kearah yang lebih baik untuk mendapatkan hasil belajar yang optimal. Pembelajaran juga dapat diartikan sebagai proses memberikan bimbingan atau arahan bagi peserta didik dalam melakukan proses belajar dan pembelajaran. Menurut Usman (2012:12) "pembelajaran adalah inti dari proses pendidikan secara keseluruhan dengan guru sebagai pemegang peranan utama. Pembelajaran merupakan suatu proses yang mengandung serangkaian perbuatan guru dan siswa atas dasar hubungan timbal balik yang berlangsung dalam situasi edukatif untuk mencapai tujuan tertentu". Sedangkan menurut Wragg (2012:12) "pembelajaran yang efektif adalah pembelajaran yang memudahkan siswa untuk mempelajari sesuatu yang bermanfaat seperti fakta, keterampilan, nilai, konsep, dan bagaimana hidup serasi dengan sesama, atau suatu hasil belajar yang diinginkan". Fathurrohman (2015:16) berpendapat bahwa: "Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses prolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik"

Dimiyati & Mudjiono dalam Sagala (2016:62) "Pembelajaran adalah kegiatan guru secara terprogram dalam desain instruksional, untuk membuat siswa belajar secara aktif, yang menekankan pada penyediaan sumber belajar". Menurut Khuluqo & Istaryatiningtias (2022:100) "Pembelajaran adalah proses atau suatu cara ataupun perbuatan untuk menjadikan orang (anak didik) mau belajar. Pembelajaran adalah proses intraksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar".

Dari beberapa pendapat para ahli di atas disimpulkan bahwa pembelajaran adalah proses interaksi antara pendidik dan peserta didik dengan tujuan memperoleh ilmu pengetahuan dan meningkatkan kemampuan yang dimiliki peserta didik. Dalam kegiatan belajar tentunya terdapat banyak perbedaan, seperti adanya peserta didik yang mampu mencerna materi pelajaran, dan ada juga peserta didik yang kurang

mampu memahami materi pelajaran. Hal tersebut yang membuat pendidik harus bisa menyusun strategi pembelajaran yang sesuai dengan keadaan peserta didik. Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa proses pembelajaran adalah segala upaya bersama antara guru dan siswa untuk berbagi dan mengolah informasi, dengan harapan pengetahuan yang diberikan bermanfaat dalam diri siswa dan menjadi landasan belajar yang berkelanjutan, serta diharapkan adanya perubahan-perubahan yang lebih baik untuk mencapai suatu peningkatan yang positif yang ditandai dengan perubahan tingkah laku individu demi terciptanya proses belajar mengajar yang efektif dan efisien

#### **a. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pembelajaran**

Dalam sebuah pembelajaran ada dua hal yang menjadi bagian penting sebagai akibat dari proses pembelajaran tersebut, yaitu keberhasilan pelaksanaan dan kegagalan pelaksanaan. Keberhasilan merupakan tujuan yang ingin dicapai dari semua program yang telah ditetapkan, sedangkan kegagalan merupakan kendala atau hambatan yang sebisa mungkin harus dihindari. Rusli Lutan (2000:9) menerangkan empat faktor yang mempengaruhi proses pembelajaran pendidikan jasmani. Keempat faktor tersebut adalah tujuan, materi, metode dan strategi, dan evaluasi.

Menurut Agus S Suryobroto (2004:1), pembelajaran jasmani dapat berjalan dengan sukses dan lancar sangat ditentukan oleh beberapa unsur antara lain: guru, siswa, kurikulum, sarana prasarana, tujuan, metode, lingkungan yang mendukung, dan penilaian. Berikut akan diuraikan faktor-faktor apa saja yang ada dalam pelaksanaan proses pembelajaran yang ada di SMA, khususnya untuk mata pelajaran Penjasorkes.

##### **1) Guru**

Menurut Agus S Suryobroto (2004:2), guru adalah orang yang bertanggung jawab terhadap perkembangan peserta didik dengan mengupayakan seluruh potensinya baik ranah afektif, kognitif, maupun fisik dan psikomotorik. Salah satu tugas pokok guru yaitu mengajar. Mengajar merupakan perbuatan yang memerlukan tanggung jawab moral maka keberhasilan pendidikan siswa secara formal adalah tanggung jawab guru dalam melaksanakan tugas mengajar.

## 2) Siswa

Dalam proses pembelajaran jasmani tanpa adanya siswa maka proses pembelajaran tidak akan terjadi. Siswa merupakan salah satu faktor yang menentukan apakah suatu pembelajaran tersebut berjalan dengan sukses atau pembelajaran tersebut gagal. Siswa yang mempunyai motivasi tinggi terhadap pendidikan jasmani akan membantu kelancaran dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Sebaliknya siswa yang mempunyai motivasi rendah terhadap pendidikan jasmani maka akan menghambat dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Perubahan fisik yang mencolok dari remaja juga membawa konsekuensi ketidakstabilan emosionalnya sehingga dapat berpengaruh pula terhadap kegiatan atau aktifitas fisiknya, dalam hal ini terutama pada saat mengikuti proses pembelajaran Pendidikan jasmani di sekolah.

## 3) Kurikulum

Kurikulum adalah seperangkat rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi, dan bahan pelajaran serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai pendidikan tertentu (BNSP 2006:3). Setiap guru pelajaran Pendidikan jasmani, wajib menerapkan kurikulum yang berlaku saat ini yaitu Kurikulum Merdeka. Namun yang menjadi masalah tidak semua materi yang ada dalam kurikulum bisa diselesaikan secara keseluruhan. Hal ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor antara lain kecakapan guru, alokasi waktu, sarana prasarana dan minat siswa dalam mengikuti proses pembelajaran. Jika hal tersebut dapat terpenuhi maka dalam proses pembelajaran dapat berjalan dengan lancar.

## 4) Sarana dan Prasarana

Sarana dan prasarana olahraga merupakan salah satu faktor yang penting dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Tanpa adanya sarana prasarana maka akan menghambat dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Kelengkapan dan tercukupinya sarana prasarana olahraga akan mendukung dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Sehingga sarana prasarana pendidikan jasmani perlu diperhatikan baik oleh guru pendidikan jasmani maupun pihak sekolah. Keberadaan sarana prasarana pendidikan jasmani yang tercukupi serta kondisinya yang layak untuk digunakan, maka dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani akan berjalan lancar tanpa ada hambatan dari faktor sarana prasarana. Sedangkan keberadaan sarana dan

prasarana yang terbatas dan kondisinya yang tidak layak untuk digunakan akan menyulitkan atau menghambat dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Dari permasalahan sarana dan prasarana tersebut hendaknya guru pendidikan jasmani harus kreatif dalam memodifikasi sarana prasarana yang ada. Sehingga keterbatasan sarana prasarana dapat diatasi oleh guru pendidikan jasmani.

#### **b. Komponen-Komponen Pembelajaran**

Pembelajaran akan berlangsung optimal apabila didukung dengan komponen-komponen pembelajaran yang terdiri dari : tujuan, subyek belajar, materi pelajaran, strategi pembelajaran, media pembelajaran dan penunjang (fasilitas belajar, buku sumber, alat pelajaran dan bahan pelajaran) (Thobroni, 2016:15).

Komponen pembelajaran saling terkait antara satu dengan yang lain membentuk sebuah sistem dan berpengaruh terhadap kualitas pembelajaran yang dilakukan.

#### **c. Kualitas Pembelajaran**

Kualitas dapat dimaknai dengan istilah mutu atau keefektifan. Secara definisi efektivitas dapat dinyatakan sebagai tingkat keberhasilan dalam mencapai tujuan atau sasaran (Etzioni dalam Thobroni, 2016:17). Efektivitas ini sesungguhnya adalah konsep yang lebih luas mencakup berbagai faktor, baik dalam diri maupun luar diri seseorang.

Peningkatan kualitas pembelajaran tidak akan tercapai tanpa adanya keterkaitan antara komponen-komponen didalamnya. Adapun enam komponen kualitas pembelajaran menurut Depdiknas dalam Mulyasa (2011:12) yaitu:

- 1) Keterampilan guru berupa kecakapan melaksanakan pembelajaran demi tercapainya tujuan yang ditetapkan;
- 2) Aktivitas siswa adalah segala bentuk kegiatan siswa baik fisik maupun non fisik;
- 3) Hasil belajar siswa merupakan perubahan perilaku setelah melakukan aktivitas belajar;
- 4) Iklim mengacu pada interaksi antara guru dan siswa;
- 5) Materi disesuaikan dengan tujuan dan kompetensi yang harus dikuasai;
- 6) Sistem pembelajaran atau proses pembelajaran yang terjadi di sekolah.

Berdasarkan uraian diatas, dapat dikatakan keterampilan mengajar guru merupakan seperangkat kemampuan guru dalam membimbing aktivitas belajar siswa. Aktivitas guru dalam melaksanakan pembelajaran bola voli passing bawah

dengan metode bola gantung mampu mempengaruhi aktivitas siswa sehingga guru harus menguasai keterampilan mengajar dengan optimal, maka aktivitas siswa dapat meningkat.

**d. Aktivitas Siswa dalam Pembelajaran**

Aktivitas siswa merupakan segala usaha yang dilakukan siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran memberikan pengalaman, pengetahuan dan pemahaman bagi siswa (Dimiyati dan Mudjiono, 2015:45), dimana setiap proses belajar siswa selalu memperlihatkan keaktifan siswa dimulai dari kegiatan fisik maupun psikis. Aktivitas siswa dalam penelitian ini dikemas pada Modul Ajar melalui metode bola gantung dengan indikator dan descriptor menurut Dimiyati dan Mudjiono (2015:46). Semua aktivitas yang dilakukan siswa dalam pembelajaran berlangsung dijadikan pedoman untuk menentukan kegiatan pembelajaran yang tepat sehingga didapatkan hasil belajar secara optimal.

**e. Hasil Belajar**

Hasil belajar merupakan perubahan perilaku yang diperoleh siswa setelah mengalami aktivitas belajar yang mencakup kemampuan kognitif (pengetahuan atau pemahaman), afektif (sikap), dan psikomotorik (keterampilan) (Menurut Bloom dalam Thobroni, 2016:23-24). Melaksanakan penilaian hasil belajar seharusnya guru memperhatikan beberapa hal yaitu valid, objektif, transparan, adil, terpadu, menyeluruh dan berkesinambungan, bermakna, sistematis, akuntabel serta beracuan kriteria (Hamdani, 2011:78).

Berdasarkan uraian diatas, dapat dikatakan bahwa hasil belajar merupakan suatu perubahan pada diri individu yang dilihat dari tiga aspek yaitu pengetahuan, sikap dan keterampilan untuk mengukur ketercapaian hasil belajar, maka dibuatkan standar nilai atau nilai ketuntasan. Nilai ketuntasan merupakan nilai yang menggambarkan kualifikasi penguasaan siswa terhadap kompetensi yang telah ditetapkan dalam pembelajaran (Sudjana, 2010:37).

**f. Metode Pembelajaran**

Untuk meningkatkan hasil belajar dibutuhkan metode, menurut M. Sobry Sutikno (2009: 87), metode diartikan sebagai suatu cara atau prosedur yang dipakai untuk mencapai tujuan tertentu. Hal senada dikemukakan Arip Syarifuddin (1992: 185), metode adalah cara atau aturan untuk mencapai tujuan. Suatu metode atau cara yang dipilih tentunya telah dipikirkan dengan seksama sehingga merupakan pola tertentu untuk mencapai suatu tujuan.

Berdasarkan pengertian metode yang dikemukakan oleh dua ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa, metode pembelajaran adalah suatu cara yang dipilih serta yang dilakukan untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode pembelajaran bola gantung untuk meningkatkan passing bawah bola voli.

Menurut M. Sobry Sutikno (2009:89), terdapat beberapa ciri-ciri dari sebuah metode yang baik adalah sebagai berikut: Berpadunya metode dari segi tujuan, memiliki daya sesuai dengan watak siswa dan materi, dapat mengantarkan siswa pada kemampuan praktis, dapat mengembangkan materi, memberikan keleluasaan pada siswa untuk menyatakan pendapatnya, mampu menempatkan guru dalam posisi yang tepat, terhormat dalam keseluruhan proses pembelajaran.

Dalam proses pembelajaran terdapat komponen siswa dalam proses belajar dan guru yang memberikan materi pembelajaran (mengajar). Untuk menyajikan seperangkat kegiatan pembelajaran yang bertujuan untuk tercapainya tujuan yang diinginkan, salah satunya dengan menerapkan metode pembelajaran yang baik dan tepat. Metode pembelajaran yang diterapkan hendaknya mengacu pada penemuan yang terarah dan pemecahan masalah. Penemuan dan pemecahan masalah tersebut merupakan pendekatan yang membantu tercapainya tujuan dengan mengacu pada metode pembelajaran yang terkendali, dengan seksama menyusun seri-seri pembelajaran yang memberi urutan pembelajaran terhadap tujuan yang telah dirumuskan.

Metode pembelajaran merupakan salah satu bagian, integral yang dapat mempengaruhi pencapaian hasil belajar. Berhasil dan tidaknya tujuan pembelajaran dapat dipengaruhi oleh metode pembelajaran yang diterapkan guru. Dalam memilih metode pembelajaran banyak pertimbangan yang dapat dipergunakan, secara umum dapat dilihat bahwa metode mengajar dapat mengarahkan perhatian siswa terhadap hakikat belajar yang spesifik, membangkitkan motivasi untuk belajar, memberikan umpan balik dengan segera, memberikan kesempatan bagi siswa untuk maju sesuai dengan kemampuan dan kecepatannya sendiri, dapat mengembangkan dan membina sikap positif terhadap diri sendiri, guru, materi pelajaran serta proses pendidikan pada umumnya.

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, penerapan metode pembelajaran yang dilakukan seorang guru akan mempengaruhi pencapaian tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Dengan metode pembelajaran yang tepat akan dapat

membangkitkan motivasi belajar siswa, sehingga akan mendukung pencapaian hasil belajar lebih optimal.

Metode yang diterapkan pada penelitian adalah melalui metode pembelajaran bola gantung untuk meningkatkan proses pembelajaran passing bawah siswa. Dengan menggunakan metode pembelajaran bola gantung pada pembelajaran passing bawah bola voli diharapkan siswa akan:

- a. Lebih termotivasi untuk belajar passing bawah bola voli.
- b. Meningkatkan frekwensi belajar passing bawah bola voli siswa.
- c. Tidak merasakan sakit lagi setelah belajar passing bawah bola voli

## **2. Hakikat Permainan Bola Voli**

### **a. Pengertian Permainan Bola Voli**

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan. Disamping penekanan pada aspek psikomotor, pendidikan jasmani juga memiliki sasaran pada peningkatan dan pengembangan aspek kognisi (pengetahuan) dan afeksi (sikap). Ketiga aspek inilah merupakan sasaran yang harus dicapai dalam setiap episode pembelajaran pendidikan jasmani.

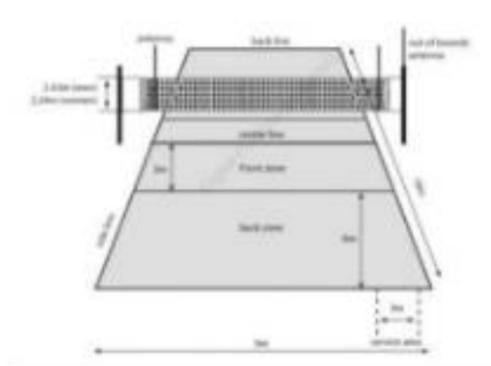
Pendidikan jasmani merupakan cara untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikapmental-emosional-spiritual-dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang. Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses **pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup**. Pendidikan jasmani **memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana**. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Menurut Machfud Irsyada (dalam Agus Dwijatmiko, 2011: 12) permainan bola voli masing-masing yang dibatasi oleh net. Bola dimainkan dengan satu atau kedua tangan hilir mudik atau bolak-balik melalui atas net secara teratur sampai bola menyentuh lantai (mati) di petak lawan dan mempertahankan agar bola tidak mati di petak permainan sendiri.

Sri Wahyuni, Sutarmin, Pramono (2009:13) menyatakan bahwa teknik dasar dalam permainan bola voli adalah teknik service bawah, teknik service atas teknik passing meliputi **passing bawah dan passing atas** yang benar. Untuk teknik passing atas yang benar adalah dengan memperhatikan sikap tubuh berdiri kangkang, posisi kedua tangan, cara memantulkan bola, dan pandangan mata selalu ke arah bola.

Sedangkan dalam PP PBVSI (1995: 1) permainan bola voli **adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam setiap lapangan dengan dipisahkan oleh sebuah net**. Terdapat versi yang berbeda untuk digunakan pada keadaan khusus dan pada akhirnya adalah untuk menyebarluaskan kemahiran bermain kepada setiap orang. Tujuan dari permainan bola voli adalah melewati bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan untuk mencegah usaha **yang sama dari lawan**. Setiap tim dapat memainkan tiga kali pantulan untuk mengembalikan bola (di luar perkenaan blok).

Bola dinyatakan dalam permainan setelah bola dipukul oleh pelaku servis melewati atas net ke daerah lawan. Permainan dilanjutkan hingga bola menyentuh lantai, bola "keluar" atau salah satu tim memenangkan sebuah reli memperoleh satu angka (Rally Point System). Apabila tim yang sedang mencrima servis memenangkan reli, akan memperoleh satu angka dan berhak untuk melakukan servis berikutnya, serta pemainnya melakukan pergeseran satu posisi searah jarum jam.



Gambar 1. Lapangan Bola Voli

Dikutip dari *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, Damar Pamungkas, dkk., (2021: 15)*, lapangan permainan bola voli memiliki standar-standar sarana prasarana seperti berikut:

- 1) Lapangan permainan bola voli memiliki bentuk persegi panjang
- 2) Lapangan memiliki panjang total 18 meter, dan lebar 9 meter

- 3) Garis depan atau garis serang memiliki jarak 3 meter dari net atau garis tengah
- 4) Panjang area servis berukuran 3 meter di belakang garis lapangan
- 5) Area lapangan dibatasi dengan net setinggi 2,43 meter untuk putra, dan 2,24 untuk putri
- 6) Net berukuran panjang 9 meter dengan lebar 1 meter
- 7) Jarak tiang net dari garis tepi lapangan berukuran 0,5-1 meter
- 8) Lebar pita tepian net berukuran 5 cm
- 9) Tinggi antena net berukuran 80 cm di atas net

**b. Teknik Dasar Permainan Bola Voli**

Teknik dasar dapat diartikan sebagai proses gerak sebagai pondasi dengan tuntutan kondisi gerak sederhana dan mudah. Teknik adalah suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian suatu praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang permainan bola voli. Dalam mempertinggi prestasi bola voli, teknik ini erat sekali hubungannya dengan kemampuan gerak, kondisi fisik, taktik dan mental. Teknik dasar bola voli harus betul-betul dikuasai terlebih dahulu guna dapat mengembangkan mutu prestasi permainan bola voli. Penguasaan teknik dasar permainan bola voli merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang atau kalahnya suatu regu di dalam suatu pertandingan di samping unsur-unsur kondisi fisik, taktik, dan mental.

Dalam permainan bola voli ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai, antara lain:

1) Teknik *Passing*

Nuril Ahmadi (2007: 22) mengatakan bahwa "*passing*" adalah upaya seorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri".

Suharno HP. (1979: 15) berpendapat bahwa *passing* adalah usaha atau upaya seorang pemain bola voli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk mengoperkan bola yang dimainkannya itu kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri.

Dalam permainan bola voli, *passing* dapat dilakukan dengan cara:

- a) *Passing* atas

*Passing* atas yaitu memassing bola menggunakan jari dan ibu jari keduanya pada saat bola berada di atas dahi depan. *Passing* atas merupakan salah satu teknik yang sering digunakan sebagai umpan untuk menjangkakan bola dalam melakukan smash. Agar teman selegu dapat memainkan atau melakukan serangan dengan baik terhadap lawannya, maka teknik *passing* atas tersebut harus dilakukan dengan baik dan tepat.



Gambar 2. Teknik *Passing Atas*

Cara melakukan teknik *passing* atas adalah jari-jari tangan terbuka lebar dan kedua tangan membentuk mangkuk hampir saling berhadapan. Sebelum menyentuh bola, lutut sedikit ditekuk hingga tangan berada di muka setinggi hidung. Sudut antara siku dan badan kurang lebih 45°. bola disentuh dengan cara meluruskan kedua kaki dengan lengan. Sikap pergelangan tangan dan jari-jari tidak berubah (Nuril Ahmadi, 2007: 25)

b) *Passing* bawah

Barbara L. Viera (dalam Maharani Kirana P,2013: 19), mengatakan bahwa "Operan ini biasanya menjadi teknik pertama yang digunakan tim bila tidak memegang servis. Operan ini digunakan untuk menerima servis, menerima spike memukul bola setinggi pinggang ke bawah dan memukul bola terpantul di net".

Menurut para ahli, hakikat pembelajaran *passing* bawah dalam bola voli adalah untuk mengoper dan menerima bola, serta membangun serangan. Berikut Haikat menurut para ahli :

- (1) Menurut Asep (2007), *passing* bawah adalah teknik dasar dalam bola voli yang dilakukan dengan menggunakan tangan sisi lengan bawah.
- (2) Menurut Munasifah (2014), *passing* bawah dapat digunakan untuk mengoper, menerima, dan mengambil bola yang datangnya rendah.

- (3) Menurut Bachtiar dkk, passing bawah berperan untuk pertahanan dan membangun serangan.
- (4) Menurut Abrasyid Rdkk (2014), passing bawah merupakan teknik dasar yang perlu dikuasai karena bertujuan mengatur jalannya pertandingan.
- (5) Menurut Sukrisno dkk (2007), passing bawah dilakukan dengan cara mencondongkan badan ke depan, kedua lutut ditekuk, tangan lurus ke depan, dan perkenaan bola pada pergelangan tangan.

Manfaat passing bawah :

- (1) Passing bawah digunakan untuk menerima servis, spike, atau bola yang memantul dari net.
- (2) Passing bawah digunakan untuk menerima bola-bola liar tidak terkendali seperti servis, smash, atau bola yang memantul dari net.
- (3) Passing bawah digunakan untuk mengumpan bola kepada teman se-regu yang biasanya dilakukan untuk membuat serangan yang mematikan bagi regu lawan.

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 23) memainkan bola dengan sisi dalam lengan bawah (*passing* bawah) merupakan teknik bermain yang cukup penting. Kegunaan teknik lengan bawah antara lain:

- (1) Untuk penerimaan bola servis
- (2) Untuk penerimaan bola dari lawan yang berupa serangan atau *smash*
- (3) Untuk pengambilan bola setelah terjadi blok atau bola dari pantulan net
- (4) Untuk menyelamatkan bola yang kadang-kadang terpental jauh di luar lapangan permainan
- (5) Untuk pengambilan bola yang rendah dan mendadak datangnya.

Langkah-langkah saat *passing* bawah menurut M. Yunus (dalam Widy Asih Sulastri, 2011: 9-10), yaitu:

- (1) Sikap Permulaan

Ambil sikap normal permainan voli, yaitu: kedua lutut ditekuk dengan sedikit dibongkokkan ke depan, berat badan menumpu pada telapak kaki bagian depan untuk mendapatkan suatu keseimbangan labil agar dapat memudahkan dan lebih cepat bergerak ke segala arah. Kedua tangan saling berpegangan yaitu punggung tangan

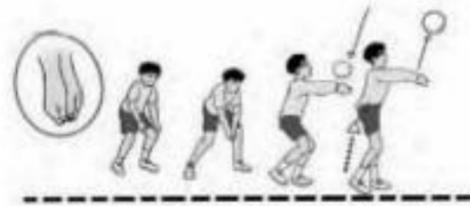
kanan diletakkan di atas telapak tangan kiri saling berpegangan.

(2) Gerakan Pelaksanaan

Ayunan kedua lengan ke arah bola, dengan sumbu gerak pada persendian bahu dan siku betul-betul dalam keadaan lurus. Perkenaan bola pada bagian proximal, dari lengan di atas pergelangan tangan pada waktu lengan membentuk sudut sekitar 45° dengan badan, lengan diayunkan dan diangkat hampir lurus.

(3) Gerakan Lanjutan

Setelah ayunan lengan mengenai bola, kaki belakang melangkah ke depan untuk mengambil posisi siap kembali dan ayunan lengan untuk *passing* bawah ke depan tidak melebihi 90° dengan lengan bahu atau badan.



Gambar 3. Teknik *Passing Bawah*

Kesalahan-kesalahan umum pada pelaksanaan teknik *passing bawah* (Nuril Ahmadi, 2007: 24), antara lain :

- (1) Lengan pemukul ditekuk pada siku sehingga papan pemukul sempit. Akibatnya bola berputar dan menyeleweng arahnya.
- (2) Terlalu banyak gerakan lengan pukulan ke depan dibandingkan gerakan ke atas sehingga sudut datang bola terhadap lengan bawah pemukul tidak 90°.
- (3) Bola jatuh pada telapak tangan.
- (4) Dua lengan bawah sebagai pemukul kurang sejajar.
- (5) Tidak ada koordinasi yang harmonis antara gerakan lengan, badan, dan kaki.
- (6) Gerakan ayunan secara keseluruhan terlalu eksplosif sehingga bola lari jauh menyeleweng.
- (7) Kurang menekuk lutut pada langkah persiapan pelaksanaan.
- (8) Persentuhan bola dengan lengan bawah terlambat (lebih tinggi dari dada) sehingga bola arahnya ke atas belakang yang tidak sesuai dengan tujuan *passing*.

- (9) Bola tinggi yang seharusnya diambil dengan *passing* atas, dilakukan dengan *passing* bawah.
- (10) Terlambat melangkah ke samping atau ke depan agar bola selalu terkurung di depan badan sebelum persentuhan bola oleh lengan pemukul.
- (11) Pemain malas melakukan *passing* atas terutama pada wanita setelah menguasai teknik *passing* bawah.
- (12) Kurang dapat mengatur perknaan yang tepat sesuai dengan datangnya bola (cepat, lambat, berputar).
- (13) Lengan pemukul digerakkan dua kali
- (14) Lengan pemukul diayunkan lebih tinggi dari bahu.

Barbara L. Viera dan Bonnie Jill Fergusson (2004: 21) mengatakan bahwa penghambat kesuksesan operan lengan depan, antara lain:

- (1) Lengan terlalu tinggi ketika memukul bola. Lanjutan lengan berada di atas bahu.
- (2) Merendahkan tubuh dengan menekuk pinggang bukan lutut, sehingga bola yang dioper terlalu rendah dan terlalu kencang.
- (3) Tidak memindahkan berat badan ke arah sasaran, sehingga bola tidak bergerak ke muka.
- (4) Lengan terpisah sebelum, pada saat, atau sesaat sesudah menerima bola, sehingga operannya salah.
- (5) Bola mendarat di lengan daerah siku, atau menyentuh tubuh.

## 2) Teknik *Smash*

Pukulan keras atau *smash*, disebut juga *spike*, merupakan bentuk serangan yang paling banyak dipergunakan dalam upaya memperoleh nilai oleh suatu tim. Pukulan *smash* banyak macam variasinya. *Smash* adalah pukulan bola yang keras dari atas ke bawah, jalannya bola menukik (Nuril Ahmadi, 2007: 31).

Macam-macam pukulan di dalam *smash*, antara lain sebagai berikut:

- a) Pukulan serangan frontal  
Arah pukulan bola atau jalannya bola sebagian besar searah dengan arah awalan.
- b) Pukulan berputar  
Arah awalan dan arah pukulan saling membentuk sudut.
- c) Pukulan serangan melalui sisi badan

Sisi badan menghadap jaring serta arah awalan dan arah pukulan juga saling membentuk sudut.

- d) Pukulan dengan gerakan sendi pergelangan tangan yang dapat diarahkan ke segala arah. Pukulan ini dalam pelaksanaannya dapat dengan putaran tubuh atau tanpa putaran tubuh.

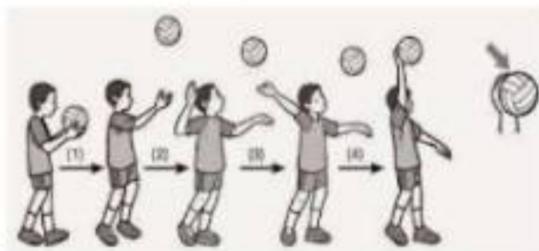


Gambar 4. Teknik Smash

### 3) Teknik Servis

Nuril Ahmadi (2007: 20) mengemukakan bahwa servis adalah pukulan yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan melampaui net ke daerah lawan. Pukulan servis dilakukan pada permulaan dan setelah terjadinya setiap kesalahan. Karena pukulan servis berperan besar untuk memperoleh poin.

Ada beberapa jenis servis dalam permainan bola voli, di antaranya servis tangan bawah (*underhand service*), servis tangan samping (*side hand service*), servis atas kepala (*over head service*), servis mengambang (*floating service*), dan servis loncat (*jump service*).



Gambar 5. Teknik Service Atas

### 4) Block atau bendungan

Block merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan. Jika ditinjau dari teknik gerakan, block bukanlah merupakan teknik yang sulit. Namun, persentase keberhasilan suatu block relatif kecil karena arah bola smash yang akan diblock, dikendalikan oleh lawan. Keberhasilan block ditentukan oleh ketinggian loncatan dan jangkauan tangan

pada bola yang sedang dipukul lawan. *Block* dapat dilakukan dengan pergerakan tangan aktif (saat melakukan *block* tangan digerakkan ke kanan maupun ke kiri) atau juga pasif (tangan pemain hanya dijulurkan ke atas tanpa digerakkan). *Block* dapat dilakukan oleh satu, dua, dan tiga pemain (Nuril Ahmadi, 2007: 30).

*Blocking* merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan. Jika ditinjau dari teknik gerakan, *block* bukanlah merupakan teknik yang sulit. Namun, presentase keberhasilan *block* relative kecil karena arah bola *smash* yang akan *diblock*, dikendalikan lawan. Keberhasilan *block* ditentukan oleh ketinggian lompatan dan jangkauan tangan pada bola yang sedang dipukul lawan.



Gambar 6. Teknik *Block*

### 3. Hakikat Metode Bola Gantung

#### a. Konsep Bola Gantung

Passing bawah bola voli adalah teknik dasar untuk menerima bola rendah dari lawan, sedangkan bola gantung adalah alat bantu latihan passing bawah. Dalam pembelajaran bola gantung dikatakan belum selesai jika salah satu teman dalam kelompok belum menguasai bahan pembelajaran.

Metode bola gantung merupakan salah satu metode yang dapat digunakan sebagai perantara untuk mentransfer dalam menyampaikan pesan dari pengirim ke penerima khususnya pada metode latihan teknik melakukan passing bawah bola voli. Bola gantung yang dimaksud dalam pengertian ini adalah bola yang digantung dengan tali yang diikat ditengah gawang yang berporos pengikat tali dengan menggunakan bola voli pada ketinggian sesuai dengan jangkauan pemain. Latihan passing bawah bola voli digantung secara mekanik mampu mengembangkan keterampilan dan ketepatan melakukan passing. Bola digantung merupakan salah satu metode yang dapat digunakan menumbuhkan motivasi

siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Metode pembelajaran melalui bola gantung yaitu dengan cara menggantungkan bola voli di ketinggian setengah meter dan kemudian salah satu siswa mempassing bola tersebut, guna untuk menyempurnakan passing bawah dan perkenaan bola tepat pada kedua pergelangan tangan.

**b. Manfaat Bola Gantung**

Manfaat media pembelajaran melalui bola gantung yaitu untuk membuat siswa jadi lebih terbiasa cara passing bawah dengan benar dan ketika latihan passing bawah secara umum jadi bisa lebih baik dalam menguasai.

**c. Tujuan Bola Gantung**

Tujuan metode pembelajaran bola gantung adalah hasil belajar akademik siswa meningkat dan siswa dapat menerima berbagai keragaman dari temannya, serta pengembangan keterampilan sosial.

Menurut Yohanes Batista (dalam Siti Dahliya, 2013:22) Tujuan dilaksanakannya pembelajaran menggunakan media bola gantung adalah sebagai berikut:

- 1) Meningkatkan minat dan motivasi siswa dalam melakukan pembelajaran;
- 2) Meningkatkan rasa kepercayaan diri siswa untuk melakukan teknik yang benar;
- 3) Meningkatkan keberanian siswa untuk melakukan passing bawah;
- 4) Memberikan suasana baru dalam pembelajaran.

Tujuan media pembelajaran melalui bola gantung yaitu setiap siswa bisa melakukan baik untuk pemula maupun yang sudah bisa melakukan passing bawah dengan baik.

**B. Proses Pembelajaran Bola Voli Kelas VIII D di Mts Hidayatus Sholihin Gurah Kediri**

Di dalam kurikulum, permainan bola voli merupakan salah satu bentuk permainan bola besar yang tercantum untuk diajarkan. Materi pembelajaran bola voli diberikan dalam 2 kali pertemuan Rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) permainan bola voli di kelas VIII Mts Hidayatus Sholihin yaitu:

1) Kompetensi Inti

Menyajikan pengetahuan faktual dan konseptual dalam bahasa yang jelas, sistematis, logis dan kritis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang

mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak.

## 2) Kompetensi Dasar

Mempraktikkan kombinasi gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.

## 3) Langkah-langkah Pembelajaran

### a) Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.
- Pemanasan secara umum
- Berlari mengelilingi lapangan bola voli
- Pemanasan khusus bola voli dalam bentuk permainan

### b) Kegiatan Inti (60 menit)

- Penjelasan cara melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar *passing* bawah, *passing* atas, servis dan *smash* (berpasangan dan berkelompok) dengan menggunakan bola gantung yang baik.

### c) Kegiatan Penutup (10 menit)

- Kesimpulan pembelajaran yang sudah dilakukan
- Penilaian dan refleksi

## C. Kerangka Berpikir

Pembelajaran permainan bola voli termasuk salah satu pembelajaran yang digemari oleh siswa pada umumnya, dibandingkan materi pembelajaran yang lain seperti: senam lantai dan atletik. Akan tetapi, pada kenyataannya pembelajaran permainan bola voli di VIII di Mts Hidayatus Sholihin Gurah terutama kelas VIII D dirasa kurang mendapat respon yang aktif dari siswa. Metode pembelajaran dengan pendekatan drill yang digunakan oleh guru penjas tidak dapat menarik antusias dari siswa. Kebanyakan siswa cenderung pasif saat bermain bola voli dan permainan hanya didominasi oleh beberapa siswa saja.

Salah satu upaya untuk meningkatkan penguasaan *passing bawah* khususnya perlu diterapkan metode pembelajaran yang tepat dalam hal ini peneliti menggunakan metode pembelajaran Bola Gantung. Metode pembelajaran bola gantung adalah metode modifikasi yang efektif untuk meningkatkan keterampilan dasar ini,

terutama dalam kondisi terbatasnya sarana dan prasarana. Bola Gantung dapat menjadi media yang menarik dan mendukung pembelajaran, membantu siswa memahami dan menguasai teknik passing bawah secara bertahap.

Berdasarkan pemikiran tersebut penulis merancang pelaksanaan pembelajaran yang akan dibutuhkan sebagai pengamatan dalam mengetahui tingkat perkembangan dan keberhasilan dari metode yang diterapkan. Yang mana pembukuan tersebut adalah perwujudan penulis dalam penelitian tindakan kelas (PTK) untuk meningkatkan pembelajaran bola voli passing bawah dengan bola gantung siswa kelas VIII Mts Hidayatus Sholihin Gurah.

#### D. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan sangat dibutuhkan dalam mendukung kajian teori. Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Penelitian tentang "Upaya Peningkatan Minat Passing Bawah Bola voli Mini melalui Bermain pada Siswa Kelas IV SD Negeri 1 Redin Kecamatan Gebang Kabupaten Purworejo Tahun Ajaran 2013/2014" oleh Edi Nugroho (2013). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV SD Negeri 1 Redin yang berjumlah 21 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan permainan dapat meningkatkan penguasaan passing bawah pada siswa kelas IV SD Negeri 1 Redin. Berdasarkan hasil tes pada siklus pertama rata-rata nilai siswa adalah 68,45 meningkat menjadi 79,76 pada siklus kedua, sedangkan pada siklus ketiga nilai rata-rata siswa menjadi 88,10 meningkat dibanding siklus pertama dan kedua. Pada siklus ketiga 100% siswa dapat mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimum) yaitu 65 untuk nilai Penjaskes di SD Negeri 1 Redin.
2. Penelitian yang dilakukan Sukarti (2010), yang berjudul "Upaya Meningkatkan Pembelajaran Passing Bawah Permainan Bola voli dengan Modifikasi Bola Pada Siswa Kelas IV SD Kadisobo 2 Sleman". Penelitian tersebut merupakan penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu, panduan observasi dan angket tanggapan siswa. Hasil penelitian tindakan kelas ini menunjukkan bahwa (1) Dengan adanya modifikasi bola motifasi siswa meningkat, hal ini ditunjukkan dengan adanya antusias dan semangat siswa dalam mengikuti pembelajaran. (2) Efektifitas pembelajaran bola voli semakin meningkat 85% hal ini ditunjukkan dengan adanya kemauan siswa yang terdorong untuk bisa bermain bola voli, (3) hasil belajar yang dicapai siswa meningkat ditunjukkan dengan motifasi yang tinggi

dan siswa senang selama pembelajaran sehingga tujuan dari pembelajaran akan tercapai.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Agus Susanto (2010), yang berjudul "Upaya Meningkatkan Pembelajaran Bola voli Melalui Pendekatan Bermain dengan Bola Plastik pada siswa kelas IV SD Negeri 2 Rogojati Kecamatan Sokoharjo Kabupaten Wonosobo". Metode yang digunakan penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas. Penelitian ini menggunakan instrument yaitu, melalui lembar observasi, wawancara, RPP, dan tes hasil belajar permainan bola voli. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan bermain pada proses pembelajaran bola voli dengan bola plastic dapat memberikan dampak yang positif terhadap peningkatan hasil belajar siswa kelas IV SD Negeri 2 Rogojati Kecamatan Sokoharjo Kabupaten Wonosobo berdasarkan hasil nilai rata-rata kelas, siklus I 70,95 dan siklus II 73,85 sehingga besar kenaikan nilai rata-rata kelas adalah 2,9 serta dapat dilihat dari peningkatan presentase ketuntasan belajar pada siklus I 65% dan siklus II 80% jadi besar presentase ketuntasan belajarnya adalah 15%.

### BAB III METODE PENELITIAN

#### A. Desain Penelitian

##### 1. Rancangan Penelitian

Dalam menggunakan metode penelitian diharapkan dapat tepat dan bermanfaat, serta dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah, sesuai yang dengan tujuan yang diharapkan. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian tindakan kelas (PTK), dimana PTK merupakan upaya dalam memperbaiki mutu proses belajar mengajar yang akan berdampak pada hasil belajar sehingga dalam pelaporan PTK harus tampak adanya perbaikan proses pembelajaran dan hasil belajar siswa (Arikunto, 2017:196), sehingga setiap proses tindakan berlangsung, peneliti harus merekam semua dampak dari kegiatan yang baru dilakukan.

Penelitian dalam proses belajar ini dilakukan sebanyak 2 kali pertemuan. Di pertemuan pertama siswa di berikan materi tentang teknik dasar passing dalam permainan bola voli. Dilanjutkan dengan mempraktekkannya langsung menggunakan modifikasi. Kemudian siswa dinilai hasil praktek tersebut oleh peneliti. Selanjutnya guru memberikan evaluasi atas penilaian yang telah dilakukan memberikan perbaikan pada langkah - langkah yang telah dilakukan dan kemudian memberikan kesempatan pada siswa untuk mempraktekkannya kembali dilapangan. Di pertemuan ke dua siswa diberikan materi tentang teknik dasar passing bawah dalam permainan bolavoli yang lebih jelas dan lebih mudah di fahami, kemudian siswa mempraktekkannya cara passing yang benar menggunakan modifikasi bola gantung tersebut dinilai guru dengan menggunakan instrumen yang telah di persiapan. Selanjutnya guru memberikan evaluasi atas penilaian yang telah dilakukan pada pertemuan selanjutnya, memberikan perbaikan pada langkah - langkah yang telah di lakukan dan kemudian memberikan kesempatan pada siswa untuk mempraktekkannya kembali dilapangan. Selama praktek berlangsung guru akan memberikan penilaian sesuai dengan instrumen untuk menilai perkembangan siswa.

Design penelitian pada penelitian ini menggunakan model Spiral dari Kemmis dan Taggart (Mulyatiningsih, 2014:70), alasan menggunakan design model ini karena prosedur penelitian dalam satu siklus yaitu perencanaan, saat dilaksanakan tindakan sekaligus melakukan observasi sehingga peneliti sebagai guru dan guru PJOK sebagai observer saling mengamati perubahan siswa maupun guru yang mengajar seketika itu dan tahap terakhir yakni refleksi.

Peneliti berperan sebagai pengajar dalam pelaksanaan penelitian ini yaitu mengajarkan dengan metode bola gantung pada pembelajaran bola voli passing bawah, adapun peneliti tidak sendiri dalam melakukan penelitian ini tetapi berkolaborasi dengan guru PJOK yang sebagai observer atau pengamat.

## **2. Data dan Sumber Data**

### **a. Data**

#### **1) Data Kualitatif**

Data yang diperoleh pada data kualitatif ini berupa kalimat dan pernyataan bukan berupa angka. Peneliti memperoleh data ini dari hasil observasi dengan menggunakan lembar observasi, wawancara terhadap guru dan lembar angket.

#### **2) Data Kuantitatif**

Data kuantitatif dimana data yang diperoleh berupa angka-angka dengan diperoleh secara objektif. Data kuantitatif pada penelitian ini adalah data yang diperoleh dari tes sebelum dan sesudah menggunakan metode bola gantung pembelajaran bola voli passing bawah.

### **b. Sumber Data**

Data yang baik merupakan data diambil dari sumber yang tepat dan akurat (Arikunto, 2012:129), sumber data yang dimaksud dalam penelitian ini adalah subjek dari mana data dapat diperoleh yang terdiri sebagai berikut:

- a) Sumber data primer, meliputi guru PJOK dan siswa kelas VIII D.
- b) Sumber data sekunder, meliputi data dokumen (RPP, maupun nama-nama responden)

## **B. Definisi Operasional Variabel**

*Perencanaan pembelajaran* adalah kegiatan atau proses merencanakan suatu pembelajaran.

*Pelaksanaan pembelajaran* adalah kegiatan atau proses melaksanakan rencana atau rancangan pembelajaran yang sudah ditentukan.

*Peningkatan* adalah upaya yang digunakan untuk menambah derajat, kemampuan dan keterampilan dalam pencapaian suatu proses yang dilakukan.

*Kualitas pembelajaran* adalah intensitas keterkaitan sistemik dan sinergis guru, siswa, kurikulum dan bahan ajar, metode, media dan fasilitas sistem pembelajaran yang lain dalam menghasilkan proses dan hasil belajar optimal.

*Aktivitas guru* adalah keseluruhan kegiatan yang dilaksanakan oleh guru ketika melaksanakan pembelajaran.

*Aktivitas siswa* adalah keseluruhan kegiatan yang dilaksanakan oleh siswa ketika proses pembelajaran.

*Faktor pendukung* adalah peristiwa baik kejadian atau kondisi yang mendukung proses pelaksanaan pembelajaran.

*Faktor penghambat* adalah peristiwa baik kejadian atau kondisi yang menghambat proses pelaksanaan pembelajaran.

*Metode pembelajaran* adalah kerangka konseptual yang menggambarkan suatu prosedur sistematis dalam kegiatan belajar untuk mencapai tujuan tertentu.

*Metode bola gantung* adalah metode latihan dimana bola yang digantung dengan tali atau alat lain kemudian pemain memukul bola secara terus-menerus.

*Teknik passing bawah* adalah teknik dasar menerima bola yang datang dari lawan, khususnya servis atau bola yang berada dibawah pinggang dengan menggunakan lengan bawah.

### C. Tempat dan Waktu Penelitian

#### 1. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah meningkatkan hasil belajar passing bolavoli dengan memodifikasi bolavoli asli di pasang jaring dan di ikatkan ke gawang kemudian di buat *passing* bawah untuk meningkatkan kemampuan siswa belajar *passing* bolavoli pada siswa VIII D MTs Hidayatus Sholihin Desa Turus Kec. Gurah Kab. Kediri. sebanyak 33 siswa.

#### 2. Objek Penelitian

Objek penelitian disini adalah keseluruhan proses unjuk kerja pembelajaran bola voli *passing* bawah metode bola gantung pada siswa kelas VIII D Mts Hidayatus Sholihin Turus Gurah Kediri.

#### 3. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dilakukan di MTs Hidayatus Solihin Desa Turus kec. Gurah kab kediri. Pelaksanaan penelitian akan dimulai di semester II tahun ajaran 2024/2025 Efektivitas waktu penelitian Tindakan kelas ini sangat tergantung dari keaktifan Siswa, Guru serta kolaborator sehingga hasil yang diharapkan di setiap siklus pembelajaran dapat tercapai dengan baik. Kolaborator dalam penelitian ini adalah merupakan teman sejawat atau sesama guru PJOK.

#### 4. Waktu Penelitian

Waktu Pelaksanaan penelitian ini selama 6 bulan yakni Bulan sampai Bulan , adapun daftar penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 3.1 Daftar Penelitian

No	Waktu	Kegiatan
1.	Bulan Januari sampai Bulan April 2025	Menemukan permasalahan yang ada di sekolah mts
2.	Sabtu, 10 mei 2025	a. Memberikan surat izin penelitian b. observasi lanjutan di lingkungan sekolah c. konfirmasi jadwal mengajar
3.	Rabu, 14 mei 2025	a. pelaksanaan Pre Test
4.	Kamis, 15 mei 2025	a. mengikuti guru pjok mengajar di kelas untuk mengetahui keadaan kelas. b. wawancara prasiklus kepada guru pjok.
5.	Sabtu, 17 mei 2025	a. memberikan angket kepada siswa kelas VIII D b. wawancara mengenai perencanaan pembelajaran c. konsultasi jadwal mengajar untuk siklus I dan siklus II
6.	Selasa, 20 mei 2025	a. pelaksanaan pembelajaran siklus I
7.	Rabu, 21 mei 2025	a. evaluasi dan konsultasi kepada observer mengenai pelaksanaan pembelajaran siklus I
8.	Sabtu, 24 mei 2025	a. melaksanakan pembelajaran siklus II
9.	Senin, 26 mei 2025	a. evaluasi dan konsultasi kepada observer mengenai pelaksanaan pembelajaran siklus II
10.	Bulan Mei sampai Bulan Juni 2025	a. penyusunan laporan skripsi

#### D. Prosedur penelitian

Secara umum, penelitian tindakan kelas (PTK) terdiri atas beberapa siklus atau pengulangan dari siklus. Setiap siklus terdiri dari empat langkah, yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan/opservasi dan refleksi. Keempat tahapan tersebut merupakan unsur yang membentuk sebuah siklus, yaitu satu putaran kegiatan beruntun. Sehingga bentuk penelitian tindakan kelas tidak pernah merupakan kegiatan tunggal, tetapi

berupa rangkaian kegiatan yang akan kembali ke bentuk asal, yaitu siklus. Alur model penelitian tindakan kelas dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 7. Design penelitian Tindakan kelas model spiral dari Kemmis dan Taggart (dalam Mulyatiningsih, 2014:70)

Masing – masing tahapan siklus penelitian tindakan kelas dapat dilakukan sebagai berikut, yaitu : tahap perencanaan (*planning*), pada tahap ini penelitian menjelaskan tentang apa (*what*), mengapa (*why*), dimana (*where*), kapan (*whene*), dan bagaimana (*how*) penelitian dilakukan. Penelitian tindakan kelas sebaiknya dilakukan secara kolaboratif, sehingga menghindari unsur subjektivitas. Di dalam penelitian tindakan kelas, ada kegiatan pengamatan terhadap diri sendiri, yaitu pada saat penelitian menerapkan pendekatan, model, atau metode pembelajaran sebagai upaya menyelesaikan masalah pada saat praktik penilaian. Dibutuhkan rekan sejawat untuk menilai kegiatan tersebut.

Dalam tahap perencanaan, peneliti juga perlu menjelaskan persiapan – persiapan pelaksanaan penelitian seperti rencana pelaksanaan pembelajaran dalam instrumen pengamatan (observasi). Kedua tahap pelaksanaan (*Acting*) pada tahap pelaksanaan, dilakukan kegiatan implementasi atau penerapan perencanaan tindakan.

Didalam kegiatan implementasi ini, maka guru (peneliti) harus mentaati perencanaan yang telah disusun. Hal yang perlu diperhatikan pada tahap ini adalah pembelajaran harus berjalan seperti biasanya, tidak boleh kaku terkesan di buat – buat. Kolaborator disarankan untuk melakukan pengamatan secara objektif sesuai kondisi pembelajaran yang dilakukan peneliti.

Kegiatan ini penting karena tujuan peneliti tindakan kelas adalah untuk memperbaiki proses pembelajaran. Ketiga tahap pengamatan (*Observing*), pada tahap pengamatan terhadap dua kegiatan yang akan diamati, yaitu kegiatan belajar peserta didik dapat dilakukan sendiri oleh guru pelaksana (peneliti) sambil melaksanakan pembelajaran, sedangkan pengamatan terhadap proses pembelajaran, guru pelaksana (peneliti) dapat membantu teman sejawat yang bertindak sebagai kolabulator untuk melakukan pengamatan. Kolabulator melakukan pengamatan pembelajaran berdasarkan instrumen yang telah disiapkan oleh peneliti.

Hasil pengamatan oleh kolabulator nantinya akan bermanfaat atau akan digunakan peneliti sebagai bahan refleksi (*Reflecting*) kegiatan refleksi dilakukan ketika kolabulator sudah selesai melakukan pengamatan terhadap peneliti dalam melaksanakan pembelajaran. Kegiatan ini bisa berupa diskusi hasil pengamatan yang dilakukan oleh kolabulator dengan guru pelaksana (peneliti). Tahap ini merupakan inti dari peneliti tindakan kelas, yaitu ketika kolabulator mengungkapkan hal-hal yang disarankan sudah berjalan baik dan bagian yang belum berjalan dengan baik pada saat peneliti mengelola proses pembelajaran. Hasil refleksi bisa digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam merancang siklus berikutnya. Sehingga pada intinya, refleksi merupakan kegiatan evaluasi, analisis, pemaknaan, penjelasan, penyimpulan, dan identifikasi tindak lanjut dalam perencanaan siklus berikutnya. Berikut adalah pengertian langkah – langkah dalam siklus.

#### **I. Siklus I**

Siklus ini terdiri atas empat tahap yang meliputi perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi.

##### **a. Perencanaan**

Dalam tahap ini peneliti menyiapkan proses pembelajaran yang menunjuk pada aspek – aspek yang perlu diamati yaitu aspek efektif, kognitif, dan psikomotor, selain itu peneliti juga mempersiapkan langkah – langkah yang akan dilakukan dalam peneliti diantaranya menyusun pedoman instrumen dan mempersiapkan Modul Ajar.

##### **b. Tindakan**

Pada tahap ini peneliti melakukan berbagai tindakan yang akan dilakukan dalam proses penelitian yang sudah direncanakan. Materi pembelajaran adalah mencerangkan teknik dasar *passing* bolavoli. Pada tahap awal siswa ditanya tentang pengertian teknik dasar *passing* bolavoli, dan mencontohkannya. Dari kegiatan tersebut peneliti dapat melihat kelemahan dan unggulan siswa dalam

hal teknik dasar dan kecakapan gerakanya. Melalui kegiatan ini peneliti dapat mengetahui sejauh mana pengetahuan siswa tentang teknik dasar *passing* bolavoli.

c. Observasi

Observasi dilakukan secara cermat, tepat, dan rinci terhadap seluruh kativitas siswa. Pada tahap ini peneliti memberikan waktu kepada siswa untuk malakukan *passing* bolavoli dengan menerapkan teknik dasar *passing* bolavoli yang benar, kemudian peneliti mencatat aktifitas serta kejadian selama proses tersebut berlangsung. Peneliti menggunakan lembar observasi yaitu berupa instrumen. instrumen ini berisi indikator dari ketiga aspek yaitu afektif, kognitif dan psikomotor.

d. Refleksi

Pada tahap refleksi peneliti melakukan perincian kegiatan siswa yang telah dilaksanakan dalam proses belajar mengajar yang telah berlangsung. Data – data tersebut diteliti, dicermati, dilihat kekurang dan kelebihan dari setiap aspek afektif, kognitif, dan psikomotornya. kemudian kelemahan dalam proses belajar mengajar yang telahdilakukan dijadikan koreksi dalam siklus selanjutnya. Sedangkan kelebihanannya dirangkum dijadikan pengetahuan dan pedoman dalam siklus berikutnya.

## 2. Siklus II

Siklus ini terdiri dari tahap yaitu perencanaan, tindakan observasi, dan refleksi.

a. Perencanaan

Pada tahap ini peneliti melakukan perbaikan dari siklus I dengan menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dengan membuat pedoman pembelajaran.

b. Tindakan

Tindakan yang dilakukan di siklus II merupakan perbaikan dari langkah - langkah yang dilakukan pada siklus I. pada tahap ini peneliti lebih detail dalam menerangkan materi tentang teknik dasar *passing* bawah bolavoli. Salah satu siswa ditunjuk oleh peneliti untuk mempraktekkan teknik dasar. Apa bilaada kesalahan dan kekurangan dapat dibenarkan oleh peneliti dengan memberikan contoh yang baik dan benar.

c. Observasi

Pada tahap observasi siklus II peneliti menggunakan checklist yang sama dengan siklus I yang menganduk aspek kognitif, afektif, dan psikomotor.

Peneliti memberikan intruksi kepada siswa untuk melakukan teknik dasar *passing* bawah bolavoli dan mencatat aktivitas siswa secara cermat, dan akurat dengan menggunakan instrumen.

d. Refleksi

Tahap ini merupakan tahap terakhir pada siklus II. Hasil pengamatan diteliti dan dianalisis apakah terjadi peningkatan pencapaian pembelajaran PJOK oleh siswa dilihat dari aspek afektif, kognitif dan psikomotor.

## E. Instrumen Penelitian

### 1. Teknik Pengumpulan Data

Sejalan dengan metode yang peneliti gunakan dalam penelitian ini, maka teknik pengumpulan data yang digunakan adalah sebagai berikut :

a. Wawancara

Wawancara pada penelitian ini digunakan untuk menjawab rumusan masalah poin pertama yakni mengetahui respon guru mengenai perencanaan maupun proses pembelajaran yang akan dilakukan dalam setiap siklus pembelajaran dan apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam.

Wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara tidak terstruktur yang telah tersusun sistematis dan lengkap untuk pengumpulan datanya dan pedoman wawancara yang digunakan hanya berupa garis besar permasalahan.

b. Observasi

Observasi pada penelitian ini digunakan menjawab rumusan masalah poin kedua yakni mengamati dalam proses belajar mengajar, menganalisis dan merefleksikan setiap siklus guna memperbaiki pembelajaran pada siklus berikutnya serta untuk mengetahui aktivitas guru dan aktivitas siswa dengan pembelajaran sesuai indikator keterampilan bola voli melalui metode bola gantung.

c. Angket

Angket adalah teknik pengumpulan data dengan menggunakan daftar pertanyaan tertulis yang diberikan kepada responden untuk dijawab.

d. Tes dan Pengukuran

Teknik pengumpulan data tes ini digunakan untuk menjawab rumusan masalah poin ketiga yakni sebagai tolak ukur atau kemampuan hasil belajar

siswa dalam pembelajaran bola voli passing bawah dengan metode bola gantung yang mencakup aspek pada aspek pengetahuan, sikap dan keterampilan. Tes yang digunakan pada penelitian ini merupakan unjuk kerja keterampilan pembelajaran bola voli passing bawah.

## 2. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah semua alat yang digunakan untuk mengumpulkan, memeriksa, menyalidiki suatu masalah, atau mengumpulkan, mengolah menganalisa dan menyajikan data-data secara sistematis serta objektif dengan tujuan memecahkan suatu persoalan atau menguji hipotesis. Jadi semua alat yang bisa mendukung suatu penelitian bisa disebut instrumen. Instrumen penelitian digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti. Dengan demikian jumlah instrument yang dilakukan tergantung pada jumlah sampel yang akan diteliti.

### a. Pedoman Wawancara

Tabel 3.2 Pedoman Wawancara Guru

Pedoman Wawancara	
Nama guru :	
Nama Lembaga :	
Hari/Tanggal :	
1. Apakah rata-rata siswa kelas VIII D ini bisa melakukan teknik dasar bola voli salah satunya passing bawah?	
2. Apakah hasil penilaian teknik dasar ini rata-rata nilainya dibawah atau diatas KKM?	

### b. Soal Tes

Tabel 3.3 Unjuk Kerja Passing Bawah

Siklus :						
Nama Siswa :						
Kelas/Semester :						
Hari/Tanggal :						
No	Indikator Yang Dinilai	Bobot				Nilai
		1	2	3	4	
1	Kaki dibuka selebar bahu					
2	Kedua lutut sedikit diteuk					

3	Tangan dikepalkan serta sejajar dan lurus					
4	Pandangan ke arah depan lapangan lawan					
5	Ayunkan tangan dari bahu, pangkal lengan dan lengan secara rata					
6	Perkenaan bola pada lengan antara pergelangan dengan siku					
7	Tetap seimbang					
<b>Jumlah Nilai Maksimal</b>		<b>28</b>				

c. Pedoman Observasi

Tabel 3.4. *checklist observasi guru*

<b>Siklus :</b>			
<b>Nama Guru :</b>			
<b>Kelas/Semester :</b>			
<b>Hari/Tanggal :</b>			
No.	Aspek kemampuan	Ya	Tidak
1	Aspek kognitif <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memahami teknik dasar <i>passing</i> bolavoli</li> <li>• Memahami gerakan-gerakan tehnik dasar <i>passing</i> bolavoli</li> </ul>		
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memahami peraturan dan cara melakukan gerakan <i>passing</i> menggunakan alat modifikasi bolavoli</li> </ul> Aspek afektif		

3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mau mendengarkan dan berkonsentrasi pada materi yang diajarkan</li> <li>• Percaya diri dalam pembelajaran</li> <li>• Mau mengakui kesalahan</li> <li>• Bersikap sportif</li> </ul>		
	<p>Aspek psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dapat menirukan gerakan yang dicontohkan oleh peneliti</li> <li>• Menguasai teknik dasar <i>passing</i> bolavoli <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Passing</i> bawah</li> <li>• <i>Passing</i> atas</li> </ul> </li> <li>• Mampu menguasai gerakan <i>passing</i> menggunakan alat modifikasi bolavoli</li> </ul>		

Keterangan: berikan tanda (√) pada setiap jawaban "ya" atau "tidak"

Instrumen yang digunakan dalam peneliti ini adalah *checklist*. *Checklist* adalah suatu daftar yang berisi nama-nama subjek dan faktor-faktor yang akan diteliti. Penggunaan *checklist* peneliti dapat mencatat aktivitas siswa secara rinci dan pokok bahasan yang diteliti. Berikut adalah instrumen yang di pakai peneliti yaitu *checklist*.

d. Pedoman Angket

Tabel 3.5. Pedoman Angket

Pedoman Angket
Nama Siswa :
Hari/Tanggal :
Petunjuk :
1. Apa tujuan utama dari teknik <i>passing</i> bawah dalam bola voli?
a) Mengirimkan bola dengan kekuatan besar
b) Menerima bola dari lawan dan mengarahkan ke rekan satu tim
c) Memblokir serangan lawan
d) Mencetak poin langsung
2. Bagaimana posisi tangan yang benar saat melakukan <i>passing</i> bawah?
a) Tangan diluruskan dan menyentuh bola
b) Tangan ditekuk dan menjepit bola

- c) Tangan menyentuh bola dengan telapak tangan
- d) Tangan saling berpegangan dan mengarahkan ke bola

### 3. Prosedur Pengumpulan Data

#### a. Wawancara

Adapun tujuh langkah dalam penggunaan wawancara untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini menurut Sanapiah Faisal dalam Sugiyono (2015:235), sebagai berikut:

- 1) menetapkan kepada siapa wawancara itu dilakukan, pada penelitian ini wawancara dilakukan kepada guru PJOK untuk mengetahui hal-hal sebelum dilaksanakan pembelajaran;
- 2) menyiapkan pokok-pokok masalah yang akan menjadi bahan pembicaraan, dalam hal ini peneliti menyiapkan instrumen yang berisi daftar pertanyaan sesuai dengan permasalahan sebelum pelaksanaan pembelajaran boli voli passing bawah melalui metode bola gantung yang ingin ditanyakan kepada guru PJOK sebagai observer;
- 3) mengawali atau membuka alur wawancara, setiap melakukan wawancara harus dalam kondisi nyaman, baik peneliti maupun responden karena hal tersebut mempengaruhi kebenaran data. Adapun dalam memulai pembicaraan jangan berterus terang apa yang sebenarnya menjadi tujuan tetapi dengan basa basi yang tidak keluar pada konten permasalahan sehingga jika sudah mulai terasa terbiasa dan nyaman langsung bertanya sesuai tujuan yang peneliti inginkan;
- 4) mengkonfirmasi ikhtisar hasil wawancara dan mengakhirinya, setiap melakukan wawancara sebaiknya peneliti dan responden membuat kesimpulan atau rangkuman atas jawaban yang sudah dijabarkan;
- 5) menuliskan hasil wawancara kedalam lembar wawancara untuk menghindari kebenaran jawaban dalam penulisan sehingga dalam proses mewawancarai bisa menggunakan handphone untuk perekaman dan setelah selesai wawancara sebaiknya data langsung diolah dan ditulis, guna peneliti mengetahui sumber data tersebut dapat dikelompokkan dalam penulisannya mana data yang dianggap penting maupun tidak;
- 6) mengidentifikasi tindak lanjut hasil wawancara yang telah diperoleh, dalam tahap ini peneliti merangkum hasil yang diperoleh dan jika ada data yang kurang atau tidak sesuai akan ditanyakan pada hari berikutnya.

b. Tes atau pengukuran

Adapun tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah unjuk kerja keterampilan indikator dalam pembelajaran bola voli passing bawah.

c. Observasi

Tahapan observasi menurut Miles dan Huberman dalam Sugiyono (2015:230) sebagai berikut:

1) Observasi Deskriptif

Observasi deskriptif dilakukan peneliti pada saat memasuki situasi sosial tertentu sebagai objek penelitian, pada tahap ini peneliti melakukan deskripsi terhadap semua yang dilihat, didengar dan dirasakan. Semua data tersebut direkam sehingga hasil dari observasi ini mendeskripsikan terhadap semua yang ditemui secara keseluruhan (analisis reduksi data) dan disimpulkan dalam keadaan yang belum tertata.

2) Observasi Terfokus

Tahap ini peneliti sudah melakukan suatu observasi yang telah dipersempit untuk difokuskan pada aspek tertentu sehingga bila dilihat dari analisis data tahap ini menggunakan analisis penyajian data yang selanjutnya menghasilkan kesimpulan keduanya.

3) Observasi Terseleksi

Tahap observasi ini peneliti telah menguraikan fokus yang ditemukan sehingga datanya lebih rinci, pada tahap ini peneliti dapat menemukan pemahaman mendalam mengenai fokus masalah yang akan diangkat pada penelitian ini.

d. Angket

Teknik pengumpulan data dengan menggunakan daftar pertanyaan tertulis yang diberikan kepada responden untuk dijawab.

## F. Teknik Analisis Data

Penganalisisan data disesuaikan dengan jenis data yang diperoleh, adapun analisis data penelitian tindakan kelas ini dilakukan dengan cara deskriptif kuantitatif dan kualitatif.

### 1. Teknik Penganalisisan Data

#### a. Data Kualitatif

Data kualitatif digunakan untuk menganalisis data hasil wawancara, angket dan observasi aktivitas siswa maupun guru dalam meningkatkan kualitas pembelajaran bola voli passing bawah dengan metode bola gantung.

data kualitatif ini dipaparkan dari hasil mereduksi data dengan cara merangkum, memilih hal-hal pokok yang memfokuskan pada data yang akan dicari untuk memperoleh sebuah kesimpulan.

Temuan-temuan yang diperoleh peneliti kemudian diuji keabsahannya menggunakan triangulasi. Adapun triangulasi yang digunakan untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data kepada sumber yang sama dengan teknik yang berbeda yaitu data diperoleh dengan wawancara, observasi dan angket. Bila dengan tiga teknik pengujian data tersebut menghasilkan data yang berbeda maka peneliti melakukan diskusi lebih lanjut kepada sumber data yang bersangkutan atau yang lain untuk memastikan data mana yang dianggap benar atau data tersebut semuanya benar karena sudut pandang yang berbeda-beda.

Apabila temuan telah dilakukan pengecekan atas data yang didapat berarti temuan hasil penelitian yang dilaporkan sudah dikatakan valid atau dipercaya.

b. **Data Kuantitatif**

Teknik analisis data kuantitatif ini untuk menganalisis data hasil belajar siswa kelas VIII D dalam pembelajaran bola voli passing bawah dengan metode bola gantung.

**2. Instrumen Penganalisisan Data**

a. **Data Kualitatif**

Analisis data kualitatif dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data model Miles dan Huberman untuk menganalisis teknik pengumpulan data wawancara, observasi dan angket. Adapun langkah-langkahnya dimulai dengan mereduksi data, penyajian data dan verifikasi atau kesimpulan.

b. **Data Kuantitatif**

Analisis data kuantitatif dalam penelitian ini menggunakan rumus-rumus untuk memperoleh data hasil belajar dan unjuk kerja keterampilan siswa, maka dari itu peneliti menggunakan rumus mencari rata-rata kelas guna mengetahui nilai setiap siswa sudah melebihi dari nilai KKM atau masih rendah, rumus mencari persentase ketuntasan klasikal guna mengetahui dalam kelas tersebut sudah berhasil berapa persen dalam pembelajaran yang sudah diajarkan dan rumus keaktifan siswa/guru dalam pembelajaran, maupun mencari nilai setiap indikator unjuk kerja keterampilan.

### 3. Prosedur Penganalisisan Data

#### a. Data Kualitatif

Aktivitas dalam analisis data ini dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas sehingga datanya sudah jenuh (Miles dan Huberman dalam Sugiyono, 2015:246), aktivitas dalam analisis data sebagai berikut:

##### 1) *Data reduction* (Reduksi Data)

Tahap reduksi data ini, peneliti mencatat semua hal yang didapatkan dari kegiatan wawancara dan hasil observasi, data dari teknik pengumpulan data tersebut akan dikelompokkan kedalam jenis yang sama dan menyajikan data dalam bentuk pola yang saling berhubungan.

##### 2) *Data display* (Penyajian Data)

Penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, flowchart dan sejenisnya. Tahap penyajian data pada penelitian ini, peneliti menyajikan data dalam bentuk teks uraian yang bersifat naratif.

##### 3) *Conclusion Drawing / Verivication* (Penarikan Kesimpulan)

Tahap verifikasi ini, peneliti menarik sebuah kesimpulan berdasarkan hasil reduksi data dan penyajian data yang telah dilakukan.

#### b. Data Kuantitatif

Teknik analisis data kuantitatif ini berupa rumus-rumus untuk mengolah data yang diperoleh dari tes atau unjuk kerja siswa, adapun rumus-rumus yang digunakan sebagai berikut:

- 1) Menentukan nilai akhir unjuk kerja siswa yang diperoleh masing-masing siswa

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Skor Perolehan}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

(BNSP dalam Asmarani, 2016: 34)

- 2) Menghitung rata-rata kelas, dengan rumus sebagai berikut:

$$\text{Nilai Rata-rata} = \frac{\Sigma X}{\Sigma N}$$

Keterangan :

$\Sigma X$  = jumlah semua nilai siswa

$\Sigma N$  = jumlah siswa

(Sudjana, 2010:125)

- 3) Menghitung persentase ketuntasan klasikal unjuk kerja keterampilan, dengan rumus sebagai berikut:

$$\% \text{ ketuntasan} = \frac{\text{jumlah siswa yang tuntas}}{\text{jumlah seluruh siswa}} \times 100$$

(Muslich, 2013:15)

Berikut adalah kriteria ketuntasan minimal:

Kriteria Ketuntasan Klasikal	Kriteria Ketuntasan Individu	Kualifikasi
$\geq 80\%$	$\geq 75$	Tuntas
$\leq 80\%$	$\leq 75$	Tidak Tuntas

- 4) Menentukan Aktivitas guru

$$Pg = \frac{\text{aspek yang muncul}}{\text{aspek yang diobservasi}} \times 100$$

Keterangan:

Pg = persentase keberhasilan guru

Kriteria persentase keberhasilan guru adalah sebagai berikut:

85% - 100% = sangat berhasil

75% - 84% = berhasil

65% - 74% = kurang berhasil

0% - 64% = tidak berhasil

(Muslich, 2013:17)

- 5) Menentukan aktivitas siswa unjuk kerja keterampilan

$$Ps = \frac{\text{aspek yang muncul}}{\text{aspek yang diobservasi}} \times 100$$

Keterangan :

Ps = persentase keberhasilan siswa

Kriteria persentase keberhasilan siswa adalah sebagai berikut:

85% - 100% = sangat berhasil

75% - 84% = berhasil

65% - 74% = kurang berhasil

0% - 64% = tidak berhasil

(Muslich, 2013:17)

#### **G. Indikator Keberhasilan**

Mengetahui upaya peningkatan pembelajaran bola voli passing bawah dengan bola gantung ini memerlukan indikator yang digunakan sebagai pedoman. Berikut ini indikator yang diperlukan:

1. Terjadi peningkatan aktivitas guru dalam pembelajaran bola voli passing bawah metode bola gantung dengan kriteria minimal berhasil dan dalam lembar observasi aktivitas guru dengan persentase minimal 75%;
2. Terjadi peningkatan aktivitas siswa dalam pembelajaran bola voli passing bawah metode bola gantung dengan kriteria minimal berhasil dan dalam angket aktivitas siswa dengan persentase minimal 75%;
3. Mengalami ketuntasan belajar individual sebesar  $\geq 75$ , karena kriteria ketuntasan minimal (KKM) 75 dan mengalami ketuntasan klasikal sebesar 80% atau 28 dari 33 siswa kelas VIII D MTs Hidayatus Sholihin Turus Gurah Kediri.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. HASIL PENELITIAN

##### 1. Deskripsi Setting Penelitian

Peneliti melaksanakan 2 siklus penelitian pada siswa kelas VIII D di MTs Hidayatus Sholihin Turus Gurah Kediri, bersama guru PJOK yang berperan sebagai observer atau pengamat, kolaborator, dan refleksi. Alur peneliti sebelum melaksanakan pembelajaran siklus I yaitu melakukan wawancara kepada guru PJOK, memberikan Angket kepada siswa kelas VIII D. Adapun hasil perkembangan penelitiannya sebagai berikut:

##### a. Pembelajaran Siklus I

Pada siklus I peneliti melaksanakan 3 tahapan yaitu:

- 1) Perencanaan, dimana peneliti melakukan perencanaan siklus I mengacu pada hasil refleksi sebelum penelitian atau pra siklus. Berdasarkan data wawancara yang diperoleh dari guru PJOK bahwa guru belum pernah menggunakan metode bola gantung dalam pembelajaran bola voli passing bawah.

Adapun Pada tahap ini peneliti berkonsultasi dengan guru PJOK, menganalisis **Capaian Pembelajaran (CP)** dan **Alur Tujuan Pembelajaran** kemudian menyusun Modul Ajar dengan menggunakan metode bola gantung, serta Menyusun tes unjuk kerja keterampilan bola voli passing bawah dengan metode bola gantung.

- 2) Pelaksanaan, Tahap pelaksanaan pada siklus I ini dilaksanakan Hari Selasa, 20 Mei 2025 selama 4 x 35 menit dengan jumlah subjek 33 siswa. Peneliti disini berperan sebagai guru yang mengajar dan observer dari guru PJOK. Pelaksanaan pembelajaran disesuaikan dengan Modul Ajar yang telah disusun pada tahap perencanaan.

Berikut hasil ketuntasan belajar siklus I, yaitu:

Tabel 3.6 Hasil Ketuntasan Pembelajaran Siklus I

NO	Kriteria	Jumlah	Persentase
1.	Tuntas	19 anak	57,58%
2.	Tidak Tuntas	14 anak	42,42%

Berdasarkan tabel diatas, pada siklus 1 terdapat ketuntasan klasikal sebanyak 19 anak dengan persentase 57,58% dan ketidak tuntas klasikal sebanyak 14 anak dengan persentase 42,42% dimana hasil dari siklus 1 belum memenuhi nilai minimum ketuntasan klasikal yaitu  $\geq 80$  sehingga perlu adanya peningkatan pembelajaran pada siklus 2.

Berikut hasil unjuk kerja passing bawah yang dilakukan pada siklus I yaitu:

*Tabel 3.7 Hasil Unjuk Kerja Passing Bawah Siklus I*

No	Aspek Penelitian	Persentase Siklus Penelitian	Tindakan
1	Kaki Di Buka Selebar Bahu	75,76 %	Perlu ditingkatkan
2	Kedua Lutut Sedikit Di Tekuk	76,52%	Perlu ditingkatkan pergerakan engsel lutut
3	Tangan Di Kepalkan Serta Sejajar Dan Lurus	76,52%	Perlu ditingkatkan pengayunan tangan
4	Pandangan Ke Arah Depan Lapangan Lawan	77,27%	Perlu dimaksimalkan
5	Ayunkan Tangan Dari Bahu, Pangkal Lengan Dan Lengan Secara Rata	78,03%	Perlu ditingkatkan ayunan lengan
6	Perkenaan Bola Pada Lengan Antara Pergelangan Dengan Siku	79,55%	Perlu dilatih sikap perkenaan bola
7	Tetap seimbang	81,06%	

Berdasarkan tabel diatas hasil unjuk kerja pada siklus 1 saat melakukan passing bawah bola voli hasil aspek yang dinilai pada siswa ada tujuh yaitu , kaki dibuka selebar bahu hanya 75,76% , kedua lutut sedikit di tekuk , 76,52%, tangan dikepalkan dan sejajar dan lurus 76,52% , pandangan kearah depan lapangan lawan 77,27%, ayunkan dari bahu pangkal lengan dan lengan secara rata 78,03%, dan perkenaan bola lengan antara pergelangan tangan dan siku 79,55%, tetap seimbang 81,06%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa dari 7 kriteria sebanyak 6 kriteria yang perlu ditingkatkan dan 1 kriteria yang sudah meningkat. Oleh karena itu, unjuk kerja dari hasil siklus 1 diperlukan peningkatan pada siklus 2.

- 3) Refleksi, Tahap ini dilakukan setiap akhir siklus setelah kegiatan perencanaan, pelaksanaan dan pengamatan sudah dilaksanakan. Peneliti menemukan

keberhasilan yang dicapai selama siklus I ini adalah : "semua siswa antusias dan tertarik dengan metode yang digunakan dalam unjuk kerja keterampilan bola voli passing bawah dengan metode bola gantung". Meskipun dalam pembelajaran sudah menemukan keberhasilan, tetapi masih ada beberapa kekurangan yakni siswa masih belum maksimal dalam melakukan unjuk kerja sesuai indikator keterampilan bola voli passing bawah sehingga kurang maksimal karena nilainya masih dibawah KKM atau  $\leq 75$ .

Mengatasi kendala-kendala tersebut, peneliti dibantu guru PJOK dengan menerapkan beberapa tindakan yaitu memberikan pemahaman dan contoh kepada siswa agar memiliki keberanian untuk mempraktekkan dengan tepat sesuai indikator yang dituju. Hal tersebut dilakukan pada proses pembelajaran siklus II guna memperbaiki proses pembelajaran di siklus I.

#### b. Pembelajaran Siklus II

Pada Siklus II melakukan 3 tahapan yaitu :

- 1) Perencanaan, Pelaksanaan perencanaan pada siklus II disesuaikan dengan kekurangan dan hasil refleksi pada siklus I. Peneliti menganalisis kembali Capaian Pembelajaran (CP), Alur Tujuan Pembelajaran (ATP) dan Modul Ajar tersebut didiskusikan dahulu kepada guru PJOK supaya sesuai dengan perencanaan pembelajaran dan pembaharuan dari siklus I.
- 2) Pelaksanaan, Tahap pelaksanaan pada siklus II ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 24 Mei 2025 selama 5 x 35 menit dengan jumlah subjek 33 siswa. Tahapan pelaksanaan pembelajaran siklus II ini sesuai dengan pelaksanaan pada siklus I, namun pada siklus II akan lebih ditekankan saat unjuk kerja sesuai indikator keterampilan bola voli passing bawah dengan metode bola gantung. Peneliti disini berperan sebagai guru yang mengajar dan observer dari guru PJOK. Berikut hasil ketuntasan belajar siklus II, yaitu:

*Tabel 3.8 Hasil Ketuntasan Pembelajaran Siklus II*

NO	Kriteria	Jumlah	Persentase
1.	Tuntas	28 anak	84,85%
2.	Tidak Tuntas	5 anak	15,15%

Berdasarkan tabel diatas, pada siklus II terdapat ketuntasan klasikal sebanyak 28 anak dengan persentase 84,85% dan ketidak tuntas klasikal

sebanyak 5 anak dengan persentase 15,15% dimana hasil dari siklus II sudah memenuhi nilai minimum ketuntasan klasikal yaitu  $\geq 80$ .

Berikut hasil unjuk kerja passing bawah yang dilakukan pada siklus II yaitu:

*Tabel 3.9 Hasil Unjuk Kerja Passing Bawah Bola Voli Siklus II*

No	Aspek Penelitian	Persentase Siklus Penelitian	Tindakan
1	Kaki Di Buka Selebar Bahu	81,82%	Peningkatan
2	Kedua Lutut Sedikit Di Tekuk	86,36%	Peningkatan
3	Tangan Di Kepalkan Serta Sejajar Dan Lurus	82,58%	Peningkatan
4	Pandangan Ke Arah Depan Lapangan Lawan	83,33%	Peningkatan
5	Ayunkan Tangan Dari Bahu, Pangkal Lengan Dan Lengan Secara Rata	81,82%	Peningkatan
6	Perkenaan Bola Pada Lengan Antara Pergelangan Dengan Siku	84,85%	Peningkatan
7	Tetap Seimbang	72,73%	Perlu dimaksimalkan

Pada siklus I saat melakukan unjuk kerja bola voli passing bawah, hasil aspek yang dinilai pada siswa ada tujuh yaitu kaki dibuka selebar bahu 81,82%, kedua lutut sedikit ditekuk 86,36%, tangan dikepalkan dan sejajar dan lurus 82,58%, pandangan kerah depan lapangan lawan 83,33%, ayunkan tangan dari bahu, pangkal lengan dan lengan secara rata 81,82%, dan perkenaan bola pada lengan antara pergelangan dan siku 84,85%, tetap seimbang 72,73%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa dari 7 kriteria sebanyak 6 kriteria peningkatan sehingga hasil sudah memenuhi kriteria keberhasilan pada siklus II.

- 3) Refleksi, tahap ini dilakukan setiap akhir siklus setelah kegiatan, pelaksanaan dan pengamatan sudah dilaksanakan. Adapun keberhasilan yang dicapai selama siklus II ini adalah siswa sangat antusias unjuk keterampilan bola voli passing bawah dengan metode bola gantung. Beberapa siswa sudah mampu melaksanakan unjuk kerja sesuai indikator yang dituju, hasil belajar siswa meningkat meskipun ada 5 siswa yang tidak tuntas tetapi ketuntasan klasikal siswa sudah menunjukkan kemajuan dan peningkatan yakni 84,85%.

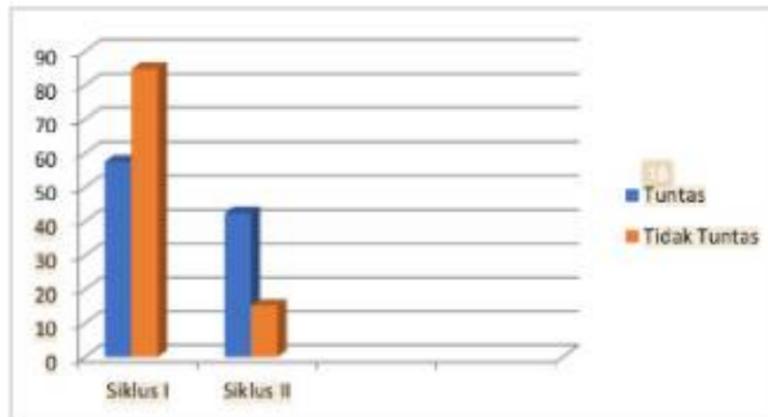
Secara umum, kegiatan pembelajaran pada siklus II merupakan tindak lanjut dari pelaksanaan siklus I. Adapun pembelajaran pada siklus II ini sudah berjalan dengan baik dan kendala-kendala yang terjadi pada siklus I sudah hampir semua teratasi di siklus II ini, dengan motivasi dan bimbingan, mengalami kemajuan dan peningkatan dalam penyelesaian unjuk kerja maupun hasil belajar siswa.

**c. Perkembangan Siklus I dan Siklus II**

Peneliti dalam analisis data ini adalah menemukan peningkatan proses pembelajaran 2 siklus passing bawah bola voli siswa selama proses pembelajaran. Berdasarkan hasil proses dapat dianalisis ketuntasan klasikal pembelajaran yang ditunjukkan pada tabel berikut:

*Tabel 3.10 Hasil Ketuntasan Klasikal Selama 2 Siklus*

NO	Kriteria	Hasil Tiap Siklus		Siklus Peningkatan
		I	II	
1.	Tuntas	57,58%	84,85%	66,67%
2.	Tidak Tuntas	42,42%	15,15%	33,33%



*Diagram 4.1 Hasil Ketuntasan Klasikal Selama 2 Siklus*

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan bahwa ketuntasan klasikal mengalami peningkatan sebanyak 66,67% sedangkan ketidak tuntas klasikal mengalami penurunan sebanyak 33,33% sehingga hasil pembelajaran selama 2 siklus mengalami keberhasilan.

Berikut hasil perkembangan tiap aspek unjuk kerja bola voli passing bawah yang ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 3.11 Hasil Tiap Aspek Bola Voli Passing Bawah Selama 2 Siklus

No	Aspek	Hasil tiap siklus		Siklus Peningkatan
		I	II	
1.	Kaki Di Buka Selebar Bahu	75,76%	81,82%	78,79%
2.	Kedua Lutut Sedikit Di Tekuk	76,52%	86,36%	81,44%
3.	Tangan Di Kepalkan Serta Sejajar Dan Lurus	76,52%	82,58%	79,55%
4.	Pandangan Ke Arah Depan Lapangan Lawan	77,27%	83,33%	80,30%
5.	Ayunkan Tangan Dari Bahu, Pangkal Lengan Dan Lengan Secara Rata	78,03%	81,82%	79,93%
6.	Perkenaan Bola Pada Lengan Antara Pergelangan Dengan Siku	79,55%	84,85%	82,20%
7.	Tetap Seimbang	81,06%	72,73%	76,90%

Berdasarkan tabel diatas, analisis unjuk kerja bola voli passing bawah mendapatkan peningkatan setiap aspeknya yaitu kaki dibuka selebar bahu 78,79%, kedua lutut sedikit ditekuk 81,44%, tangan dikepalkan serta sejajar dan lurus 79,55%, pandangan ke arah depan lapangan lawan 80,30%, ayunkan tangan dari bahu, pangkal lengan dan lengan secara rata 79,93%, perkenaan bola pada lengan antara pergelangan dengan siku 82,20%, tetap seimbang 76,90%. Sehingga hasil unjuk kerja bola voli passing bawah selama 2 siklus mengalami keberhasilan.

## 2. Hasil Penelitian

Adapun hasil yang disajikan peneliti sebelum melaksanakan siklus yaitu menemukan nilai hasil belajar siswa sebelum menggunakan metode bola gantung atau hasil pras siklus.

Kegiatan pra siklus dilaksanakan pada Hari Rabu, 14 Mei 2025 dalam waktu 3 x 35 menit. Kegiatan yang dilakukan pada penelitian ini yaitu melihat kondisi awal siswa dan melihat kemampuan awal siswa. Pada pelaksanaan kegiatan, peneliti melakukan unjuk keterampilan untuk mengetahui hasil belajar siswa sebelum menggunakan metode bola gantung. Penilaian pra siklus yang dilakukan adalah ketika proses pembelajaran berlangsung dan hasil unjuk kerja keterampilan, hasil belajar tersebut masih banyak siswa yang mendapatkan nilai dibawah Kriteria Ketuntasan Minimum

(KKM) yang sudah ditetapkan sekolah yakni 75. Berikut ini adalah tabel hasil belajar siswa sebelum menggunakan metode bola gantung.

Tabel 3.12 Hasil Belajar sebelum menggunakan Metode Bola Gantung

NO	NAMA SISWA	L/P	KKM	NILAI	KET.
1	A.O.A	P	75	70	BT
2	A.Y.S	P	75	75	T
3	A.P	P	75	70	BT
4	A.F.P.S	P	75	70	BT
5	A.I.K	P	75	80	T
6	B.W.Y	P	75	71	BT
7	B.I.H	P	75	85	T
8	C.R.B	P	75	76	T
9	D.A.P	P	75	77	T
10	E.A.F	P	75	77	T
11	F.S.S	P	75	89	T
12	F.A	P	75	89	T
13	F.A.S	P	75	78	T
14	LA.I	P	75	70	BT
15	J.F.H	P	75	73	BT
16	L.D.P	P	75	74	BT
17	M.W.L.I	P	75	75	T
18	M.F	P	75	73	BT
19	M.H.A	P	75	73	BT
20	N.I.A	P	75	77	T
21	N.S.A	P	75	75	T
22	N.K.R	P	75	80	T
23	N.A.A	P	75	74	BT
24	N.R.S.F	P	75	85	T
25	P.M.L	P	75	78	T
26	P.K.D.O	P	75	74	BT

27	R.A	P	75	80	T
28	S.D.N.F	P	75	78	T
29	S.A.M	P	75	82	T
30	T.A.R	P	75	75	T
31	W.A.F.D	P	75	74	BT
32	Y.F.D	P	75	74	BT
33	Z.H.R	P	75	75	T
JUMLAH				2526	
RATA-RATA				76,54%	

Keterangan: T = Tuntas, BT = Belum Tuntas

Tabel 3.13 Hasil Nilai Ketuntasan Klasikal Pre test

Aspek	Indikator Keberhasilan	Nilai
Nilai Ketuntasan Klasikal	80%	60,60%
Nilai Ketidaktuntasan Klasikal		39,39%

Berdasarkan tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa kelas VIII D sebelum menggunakan metode bola gantung dinyatakan tidak tuntas. Adapun hasil pembelajaran tersebut merupakan pretest terhadap pembelajaran siklus I, dimana nilai yang didapat sebelum menggunakan metode bola gantung belum memenuhi nilai indikator keberhasilan yang telah ditetapkan yaitu 80% sehingga hasil tersebut dijadikan pedoman peneliti untuk melakukan penelitian pada siklus I.

#### a. Hasil Siklus I

Pelaksanaan pembelajaran siklus I dilakukan pada Hari Selasa, 20 Mei 2025 dengan menggunakan metode bola gantung. Penilaian yang dilakukan guru adalah melihat proses siswa unjuk kerja keterampilan bola voli passing bawah dengan metode bola gantung sesuai 7 indikator yang digunakan. Adapun hasil belajar siswa kelas VIII D dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3.14 Hasil Belajar Setelah menggunakan Metode Bola Gantung Siklus I

NO	NAMA SISWA	L/P	KKM	NILAI	KET.
1	A.O.A	P	75	71,43	BT

2	A.Y.S	P	75	71,43	BT
3	A.P	P	75	71,43	BT
4	A.F.P.S	P	75	75	T
5	A.I.K	P	75	71,43	BT
6	B.W.Y	P	75	71,43	BT
7	B.I.H	P	75	82,14	T
8	C.R.B	P	75	75	T
9	D.A.P	P	75	85,71	T
10	E.A.F	P	75	75	T
11	F.S.S	P	75	71,43	BT
12	F.A	P	75	89,29	T
13	F.A.S	P	75	71,43	BT
14	L.A.I	P	75	71,43	BT
15	J.F.H	P	75	75	T
16	L.D.P	P	75	67,86	BT
17	M.W.L.I	P	75	71,43	BT
18	M.F	P	75	82,14	T
19	M.H.A	P	75	71,43	BT
20	N.I.A	P	75	71,43	BT
21	N.S.A	P	75	75	T
22	N.K.R	P	75	89,29	T
23	N.A.A	P	75	75	T
24	N.R.S.F	P	75	67,86	BT
25	P.M.L	P	75	89,29	T
26	P.K.D.O	P	75	89,29	T
27	R.A	P	75	75	T
28	S.D.N.F	P	75	89,29	T
29	S.A.M	P	75	82,14	T
30	T.A.R	P	75	82,14	T
31	W.A.F.D	P	75	89,29	T

32	Y.F.D	P	75	78,57	T
33	Z.H.R	P	75	71,43	BT
<b>JUMLAH</b>				2546,46	
<b>RATA-RATA</b>				77,16%	

Keterangan: T=Tuntas, BT=Belum Tuntas

Tabel 3.15 Hasil Ketuntasan Pembelajaran Siklus I

NO	Kriteria	Jumlah	Persentase
1.	Tuntas	19 anak	57,58%
2.	Tidak Tuntas	14 anak	42,42%

Berdasarkan tabel diatas, pada siklus I terdapat ketuntasan klasikal sebanyak 19 anak dengan persentase 57,58% dan ketidak tuntas klasikal sebanyak 14 anak dengan persentase 42,42% dimana hasil dari siklus I belum memenuhi nilai minimum ketuntasan klasikal yaitu  $\geq 80$  sehingga perlu adanya peningkatan pembelajaran pada siklus II.

Tabel 3.16 Hasil Unjuk Kerja Passing Bawah Siklus I

No	Aspek Penelitian	Persentase Siklus Penelitian	Tindakan
1	Kaki Di Buka Selebar Bahu	75,76 %	Perlu ditingkatkan
2	Kedua Lutut Sedikit Di Tekuk	76,52%	Perlu ditingkatkan pergerakan engsel lutut
3	Tangan Di Kpalkan Serta Sejajar Dan Lurus	76,52%	Perlu ditingkatkan pengayunan tangan
4	Pandangan Ke Arah Depan Lapangan Lawan	77,27%	Perlu dimaksimalkan
5	Ayunkan Tangan Dari Bahu, Pangkal Lengan Dan Lengan Secara Rata	78,03%	Perlu ditingkatkan ayunan lengan
6	Perkenaan Bola Pada Lengan Antara Pergelangan Dengan Siku	79,55%	Perlu dilatih sikap perkenaan bola

7	Tetap seimbang	81,06%	
---	----------------	--------	--

Berdasarkan tabel diatas hasil unjuk kerja pada siklus I saat melakukan passing bawah bola voli hasil aspek yang dinilai pada siswa ada tujuh yaitu , kaki dibuka selebar bahu hanya 75,76% , kedua lutut sedikit di tekuk , 76,52%, tangan dikepalkan dan sejajar dan lurus 76,52% , pandangan kearah depan lapangan lawan 77,27%, ayunkan dari bahu pangkal lengan dan lengan secara rata78,03%, dan perkenaan bola lengan antara pergelangan tangan dan siku 79,55%, tetap seimbang 81,06%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa dari 7 kriteria sebanyak 6 kriteria yang perlu ditingkatkan dan 1 kriteria yang sudah meningkat. Oleh karena itu, unjuk kerja dari hasil siklus I diperlukan peningkatan pada siklus II.

#### b. Hasil Siklus II

Pelaksanaan pembelajaran Bola Voli Passing bawah siklus II dilaksanakan pada Hari Sabtu, 24 Mei 2025 dengan metode bola gantung. Penilaian yang dilakukan guru adalah melihat proses siswa unjuk kerja keterampilan bola voli passing bawah dengan metode bola gantung sesuai 7 indikator yang digunakan. Adapun hasil belajar siswa kelas VIII D dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3.17 Hasil Belajar Setelah menggunakan Metode Bola Gantung Siklus II

NO	NAMA SISWA	L/P	KKM	NILAI	KET.
1	A.O.A	P	75	89,29	T
2	A.Y.S	P	75	82,14	T
3	A.P	P	75	67,86	BT
4	A.F.P.S	P	75	78,57	T
5	A.I.K	P	75	71,43	BT
6	B.W.Y	P	75	78,57	T
7	B.L.H	P	75	78,57	T
8	C.R.B	P	75	67,86	BT
9	D.A.P	P	75	96,43	T
10	E.A.F	P	75	75	T
11	F.S.S	P	75	82,14	T
12	F.A	P	75	96,43	T
13	F.A.S	P	75	82,14	T

14	LA.I	P	75	75	T
15	J.F.H	P	75	89,29	T
16	L.D.P	P	75	78,57	T
17	M.W.L.I	P	75	82,14	T
18	M.F	P	75	85,71	T
19	M.H.A	P	75	71,42	BT
20	N.L.A	P	75	75	T
21	N.S.A	P	75	78,57	T
22	N.K.R	P	75	89,29	T
23	N.A.A	P	75	71,43	BT
24	N.R.S.F	P	75	78,57	T
25	P.M.L	P	75	89,29	T
26	P.K.D.O	P	75	89,29	T
27	R.A	P	75	78,57	T
28	S.D.N.F	P	75	96,43	T
29	S.A.M	P	75	85,71	T
30	T.A.R	P	75	92,86	T
31	W.A.F.D	P	75	92,86	T
32	Y.F.D	P	75	82,14	T
33	Z.H.R	P	75	78,57	T
<b>JUMLAH</b>				2707,14	
<b>RATA-RATA</b>				82,03%	

Keterangan: T=Tuntas, BT=Belum Tuntas

Tabel 3.18 Hasil Ketuntasan Pembelajaran Siklus II

NO	Kriteria	Jumlah	Persentase
1.	Tuntas	28 anak	84,85%
2.	Tidak Tuntas	5 anak	15,15%

Berdasarkan tabel diatas, pada siklus II terdapat ketuntasan klasikal sebanyak 28 anak dengan persentase 84,85% dan ketiduk tuntasan klasikal sebanyak 5 anak

dengan persentase 15,15% dimana hasil dari siklus II sudah memenuhi nilai minimum ketuntasan klasikal yaitu  $\geq 80$ .

*Tabel 3.19 Hasil Unjuk Kerja Passing Bawah Bola Voli Siklus II*

No	Aspek Penelitian	Persentase Siklus Penelitian	Tindakan
1	Kaki Di Buka Selebar Bahu	81,82%	Peningkatan
2	Kedua Lutut Sedikit Di Tekuk	86,36%	Peningkatan
3	Tangan Di Kepalkan Serta Sejajar Dan Lurus	82,58%	Peningkatan
4	Pandangan Ke Arah Depan Lapangan Lawan	83,33%	Peningkatan
5	Ayunkan Tangan Dari Bahu, Pangkal Lengan Dan Lengan Secara Rata	81,82%	Peningkatan
6	Perkenaan Bola Pada Lengan Antara Pergelangan Dengan Siku	84,85%	Peningkatan
7	Tetap Seimbang	72,73%	Perlu dimaksimalkan

Pada siklus II saat melakukan unjuk kerja bola voli passing bawah, hasil aspek yang dinilai pada siswa ada tujuh yaitu kaki dibuka selebar bahu 81,82%, kedua lutut sedikit ditekuk 86,36%, tangan dikepalkan dan sejajar dan lurus 82,58%, pandangan kerah depan lapangan lawan 83,33%, ayunkan tangan dari bahu, pangkal lengan dan lengan secara rata 81,82%, dan perkenaan bola pada lengan antara pergelangan dan siku 84,85%, tetap seimbang 72,73%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa dari 7 kriteria sebanyak 6 kriteria peningkatan sehingga hasil sudah memenuhi kriteria keberhasilan pada siklus II.

**c. Perkembangan Hasil Siklus I dan Siklus II**

Peneliti dalam analisis data ini adalah menemukan peningkatan proses pembelajaran 2 siklus passing bawah bola voli siswa selama proses pembelajaran. Berdasarkan hasil proses dapat dianalisis ketuntasan klasikal pembelajaran yang ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 3.20 Hasil Ketuntasan Klasikal Selama 2 Siklus

NO	Kriteria	Hasil Tiap Siklus		Siklus Peningkatan
		I	II	
1.	Tuntas	57,58%	84,85%	66,67%
2.	Tidak Tuntas	42,42%	15,15%	33,33%

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan bahwa ketuntasan klasikal mengalami peningkatan sebanyak 66,67% sedangkan ketidak tuntas klasikal mengalami penurunan sebanyak 33,33% sehingga hasil pembelajaran selama 2 siklus mengalami keberhasilan.

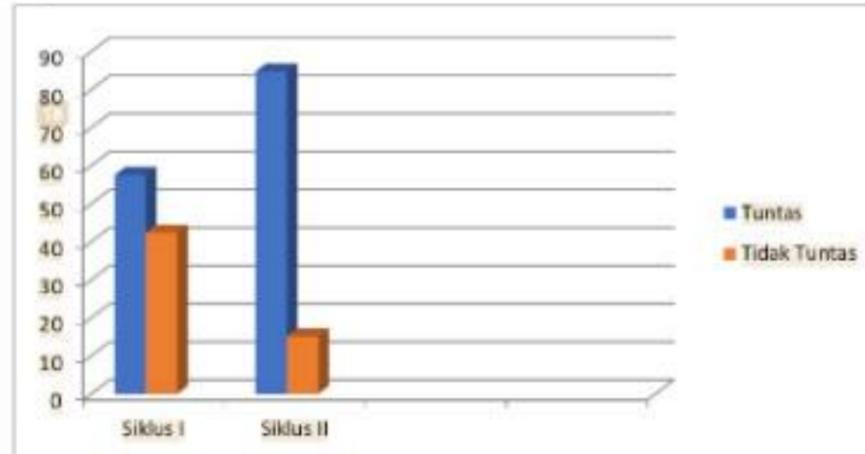


Diagram 4.2 Hasil Ketuntasan Klasikal selama 2 Siklus

Tabel 3.21 Hasil Tiap Aspek Bola Voli Passing Bawah Selama 2 Siklus

No	Aspek	Hasil tiap siklus		Siklus Peningkatan
		I	II	
1.	Kaki Di Buka Selebar Bahu	75,76%	81,82%	78,79%
2.	Kedua Lutut Sedikit Di Tekuk	76,52%	86,36%	81,44%
3.	Tangan Di Kepalkan Serta Sejajar Dan Lurus	76,52%	82,58%	79,55%
4.	Pandangan Ke Arah Depan Lapangan Lawan	77,27%	83,33%	80,30%
5.	Ayunkan Tangan Dari Bahu, Pangkal Lengan Dan Lengan Secara Rata	78,03%	81,82%	79,93%

6.	Perkenaan Bola Pada Lengan Antara Pergelangan Dengan Siku	79,55%	84,85%	82,20%
7.	Tetap Seimbang	81,06%	72,73%	76,90%

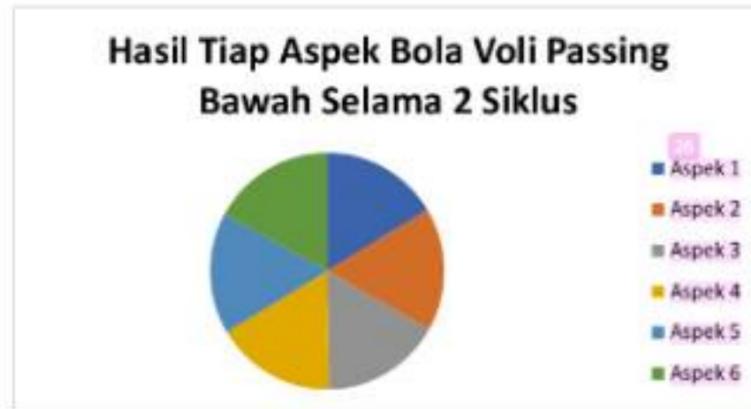


Diagram 4.3 Hasil Tiap Aspek Bola Voli Passing Bawah Selama 2 Siklus

Berdasarkan tabel dan diagram diatas, analisis unjuk kerja bola voli passing bawah mendapatkan peningkatan setiap aspeknya yaitu kaki dibuka selebar bahu 78,79%, kedua lutut sedikit ditekuk 81,44%, tangan dikepalkan serta sejajar dan lurus 79, 55%, pandangan ke arah depan lapangan lawan 80,30%, ayunkan tangan dari bahu, pangkal lengan dan lengan secara rata 79,93%, perkenaan bola pada lengan antara pergelangan dengan siku 82,20%, tetap seimbang 76,90%. Sehingga hasil unjuk kerja bola voli passing bawah selama 2 siklus mengalami keberhasilan.

Perbandingan hasil belajar siswa pada siklus I dan siklus II pembelajaran bola voli passing bawah dengan menggunakan metode bola gantung dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3.22 Perbandingan Hasil Belajar Pra Siklus, Siklus I dan Siklus II

Aspek yang diamati	Pra Siklus	Siklus I	Siklus II
Rata-Rata Kelas	76,54	77,16	82,03



Diagram 4.4 Perbandingan Hasil Belajar Siswa Pra Siklus, Siklus I dan Siklus II

Berdasarkan diagram batang diatas, dapat disimpulkan bahwa rata-rata kelas setelah dilakukan tindakan selama 2 siklus mengalami peningkatan. Tidak hanya rata-rata kelas melainkan nilai ketuntasan klasikal mengalami peningkatan pula, rata-rata kelas pada siklus I adalah 77,16. Adapun nilai ketuntasan klasikal pada siklus I adalah mencapai 57,58% sedangkan nilai ketuntasan klasikal pada siklus II adalah mencapai 84,85% sehingga dapat dinyatakan sesuai hipotesis pada penelitian ini bahwa metode bola gantung dapat meningkatkan proses pembelajaran keterampilan bola voli passing bawah.

## B. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil observasi, aktivitas siswa pada siklus penelitian dengan 2 siklus penelitian pada proses pembelajaran *passing* bawah bola voli menunjukkan adanya peningkatan aktivitas siswa dari siklus pertama sampai siklus kedua. Pada siklus I kemampuan siswa dalam melakukan *passing* bawah bola voli dengan rata rata persentase ketuntasan 57,58%, sedangkan pada siklus II presentase ketuntasan meningkat menjadi 84,85%. dengan demikian memiliki persentase ketuntasan peningkatan sebesar 66,67%. Dalam kedua siklus pembelajaran *passing* bawah bola voli terlihat peningkatan yang sangat signifikan, ini memungkinkan proses pembelajaran memiliki metode yang tepat, sehingga meningkatkan kemampuan siswa dalam memahami pembelajaran *passing* bawah dari 57,58% menjadi 84,85%.

Selain itu, proses unjuk kerja siswa dalam pembelajaran bola voli *passing* bawah dengan tujuh kriteria menunjukkan adanya peningkatan unjuk kerja dari siklus pertama dan siklus kedua sebesar 78,79% kriteria pertama, 81,44% kriteria kedua, 79,55% kriteria ketiga, 80,30% kriteria keempat, 79,93% kriteria kelima, 82,20% kriteria keenam, 76,90% kriteria ketujuh.

Berdasarkan hasil observasi aktivitas siswa pada dua siklus penelian pada pembelajaran *passing* bawah bola voli menunjukkan adanya peningkatan aktivitas siswa dari siklus pertama sampai siklus kedua seperti terlihat pada tabel di atas. Seperti dijelaskan *Passing* bawah adalah kedua telapak tangan bersatu dengan satu bagian menggenggam bagian telapak tangan lain. Kedua lengan bersikap lurus ke bawah dengan bagian bawah siku menghadap kearah depan. Posisi badan saatmelakukan *passing* bawah adalah badan sedikit jongkok yang bertujuan untuk memperkuat tumpuan badan atau kuda kuda. (Hidayat, 2017 :43-44).

Seperti yang dikemukakan oleh para ahli diatas bahwa *passing* bawah sangat sangat dibutuhkan dalam permainan voli, dalam meningkatkan akurasi *passing* bawah bola voli, seorang pemain harus berlatih menimang bola dengan memantulkan kedinding atau dengan berpasangan sehingga memiliki akurasi yang maksimal. Dalam melakukan *passing* pemain harus melakukan Gerakan yang lembut dan terkontrol. Jadi, sesuai dengan hasil penelitian diatas bahwa dengan adanya metode bola gantung pada pembelajaran keterampilan bola voli ini mampu membuat anak-anak lebih aktif dan pembelajaran yang dikukan akan cepat dicerna dan maksimal terutama pada teknik *passing* bawah.

## BAB V PENUTUP

### A. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Perencanaan pembelajaran ini dilakukan 2 siklus yaitu siklus I dan siklus II, tahapan yang dilakukan pada perencanaan pembelajaran adalah menyusun modul ajar, mempersiapkan bahan ajar dan alat unjuk kerja indikator keterampilan metode bola gantung yang akan digunakan pada pembelajaran bola voli passing bawah. Perencanaan pembelajaran baik siklus I maupun siklus II, peneliti selalu berkonsultasi mengenai Modul Ajar dan perencanaan sebelum pelaksanaan pembelajaran kepada guru PJOK untuk mengatasi kendala yang ada pada perencanaan pembelajaran;
2. Pelaksanaan pembelajaran, aktivitas siswa selama mengikuti proses pembelajaran passing bawah bola voli dengan biasa. Dan setelah dilakukan pembelajaran dengan metode bola gantung yaitu dengan dua siklus, aktivitas siswa mengalami peningkatan keaktifan. Pada siklus pertama kemampuan passing bawah siswa sebesar 57,58% sedangkan siklus kedua 84,85% dengan peningkatan ketuntasan klasikal pada siklus 1 ke siklus 2 sebesar 66,67%, dengan demikian rata rata pada siklus pertama passing bawah sebesar 57,58% sedangkan pada siklus kedua sebesar 84,85%. Hal ini melebihi KKM individu yaitu 75% dan hasil pembelajaran bola voli passing bawah dikatakan berhasil karena melebihi nilai minimum ketuntasan klasikal yakni  $\geq 80$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil belajar aktivitas guru maupun siswa mengalami peningkatan.
3. Hasil unjuk kerja siswa selama mengikuti proses pembelajaran bola voli passing bawah dengan 7 kriteria mengalami peningkatan setiap kriterianya sebesar 78,79% kriteria pertama, 81,44% kriteria kedua, 79,55% kriteria ketiga, 80,30% kriteria keempat, 79,93% kriteria kelima, 82,20% kriteria keenam, 76,90% kriteria ketujuh. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil unjuk kerja selalu mengalami peningkatan setiap siklusnya.

## B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai peningkatan kualitas pembelajaran bola voli passing bawah dengan metode bola gantung, maka peneliti menyampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa, agar bisa meningkatkan motivasi belajar dan meningkatkan prestasi bidang akademik khususnya bola voli, selalu belajar dengan latihan.
2. Bagi guru, untuk mengembangkan model pembelajaran maka seorang guru harus kreatif dalam menggunakan model pembelajaran seperti metode bola gantung.
3. Bagi peneliti yang akan datang, agar mengembangkan penelitian yang akan datang, lebih dari penelitian yang ini.
4. Bagi pembaca, sebagai bahan referensi dalam membuat karya ilmiah serta sebagai penambahan wawasan tentang metode bola gantung dalam permainan bola voli khusus *passing* bawah.

# AMIRUL MUKMININ\_UPAYA MENINGKATKAN KUALITAS PEMBELAJARAN BOLA VOLI PASSING BAWAH DENGAN METODE BOLA GANTUNG PADA KELAS VIIID MTS HIDAYATUS SHOLIHIN TURUS GURAH KEDIRI

## ORIGINALITY REPORT

<b>10%</b>	<b>3%</b>	<b>0%</b>	<b>8%</b>
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

<b>1</b>	<b>Submitted to Universitas Pendidikan Ganesha</b> Student Paper	<b>2%</b>
<b>2</b>	<b>Submitted to IAIN Bengkulu</b> Student Paper	<b>1%</b>
<b>3</b>	<b>Submitted to Universitas PGRI Palembang</b> Student Paper	<b>1%</b>
<b>4</b>	<b>pajar.ejournal.unri.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>Submitted to Institut Agama Islam Negeri Curup</b> Student Paper	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>eprints.uny.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>Submitted to Universitas Djuanda</b> Student Paper	<b>&lt;1%</b>
<b>8</b>	<b>digilib.uinsby.ac.id</b> Internet Source	<b>&lt;1%</b>
<b>9</b>	<b>Submitted to unimal</b> Student Paper	<b>&lt;1%</b>
<b>10</b>	<b>Submitted to Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya</b>	<b>&lt;1%</b>

11	Submitted to Pasundan University Student Paper	<1 %
12	Submitted to Universitas Islam Riau Student Paper	<1 %
13	Submitted to IAIN Purwokerto Student Paper	<1 %
14	docplayer.info Internet Source	<1 %
15	Submitted to International School Hong Kong Student Paper	<1 %
16	inba.info Internet Source	<1 %
17	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	<1 %
18	ejournal.unkhair.ac.id Internet Source	<1 %
19	Submitted to Universitas Negeri Manado Student Paper	<1 %
20	jurnal.uisu.ac.id Internet Source	<1 %
21	www.journal.uim.ac.id Internet Source	<1 %
22	Submitted to Universitas Muhammadiyah Purwokerto Student Paper	<1 %
23	Submitted to State Islamic University of Alauddin Makassar Student Paper	<1 %

24	Submitted to Konsorsium Perguruan Tinggi Swasta I 2023 Student Paper	<1 %
25	repository.radenintan.ac.id Internet Source	<1 %
26	digilibadmin.unismuh.ac.id Internet Source	<1 %
27	Submitted to Universitas Muhammadiyah Palembang Student Paper	<1 %
28	securityphresh.com Internet Source	<1 %
29	Submitted to Universitas Jambi Student Paper	<1 %
30	Submitted to Universitas Muria Kudus Student Paper	<1 %
31	Submitted to Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang Student Paper	<1 %
32	Submitted to Universitas Sebelas Maret Student Paper	<1 %
33	fr.scribd.com Internet Source	<1 %
34	www.scribd.com Internet Source	<1 %

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off