

**UPAYA MENINGKATKAN KUALITAS PEMBELAJARAN BOLA VOLI PASSING
BAWAH DENGAN METODE BOLA GANTUNG PADA KELAS VIII D MTS
HIDIYATUS SHOLIHIN TURUS GURAH KEDIRI**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Sarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd)
Pada Program Studi Penjaskesrek**



Oleh:

Amirul mukminin

NPM : 18.1.01.09.0058

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2025

Skripsi oleh :
AMIRUL MUKMININ
NPM : 18.1.01.09.0058

Judul :
**UPAYA MENINGKATKAN KUALITAS PEMBELAJARAN BOLA VOLI
PASSING BAWAH DENGAN METODE BOLA GANTUNG PADA KELAS
VIII D MTS HIDIYATUS SHOLIHIN TURUS GURAH KEDIRI**

Telah Disetujui Untuk Diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Program Studi Penjaskesrek
Fakultas ilmu Kesehatan Dan sains
Universitas Nusantara PGRI Kediri

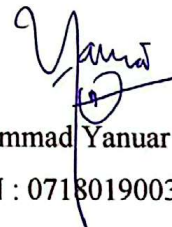
Tanggal :

Pembimbing I



Dr. Ruruh Andayani Bektu M.Pd
NIDN. 0725018205

Pembimbing II



Muhammad Yanuar Rizky
NIDN : 0718019003

Skripsi oleh :
AMIRUL MUKMININ
NPM : 18.1.01.09.0058

Judul :
**UPAYA MENINGKATKAN KUALITAS PEMBELAJARAN BOLA VOLI
PASSING BAWAH DENGAN METODE BOLA GANTUNG PADA KELAS
VIII D MTS HIDIYATUS SHOLIHIN TURUS GURAH KEDIRI**

Telah dipertahankan di depan panitia Ujian/sidang Skripsi
Program studi Penjaskesrek
Fakultas ilmu kesehatan dan sains
Pada tanggal : 11 Juli 2025

Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan

Panitia penguji :

1. Ketua : Dr. Ruruh Andayani Becti, M.Pd.
2. Penguji I : Dr. Setyo Harmono, M.Pd.
3. Penguji II : Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd.



Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or.
NIDN. 0703098802

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Amirul mukminin
Jenis Kelamin : Laki – Laki
Tempat/tgl lahir : Sidoarjo, 14 agustus 1998
NPM : 18.1.01.09.0058
Fakultas : Fakultas Ilmu kesehatan dan Sains
Program studi : Penjaskesrek

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 11 juli 2025
Yang Menyatakan



AMIRUL MUKMININ
NPM: 18.1.01.09.0058

MOTTO

"Ilmu itu lebih baik daripada harta. Ilmu menjaga engkau dan engkau menjaga harta. Ilmu itu penghukum dan harta terhukum. Harta bisa berkurang apabila dibelanjakan, tapi ilmu akan bertambah apabila di amalkan."

(Ali Bin Abi Thalib)

Kupersembahkan karya ini untuk :

Bapakku Bahrudin yang selalu memberikan doa dan semangat
ibuku Nurus satik yang selalu memberikan doa dan semangat serta perhatian yang
lebih

& Kakak saya fatimah sebagai garda terdalam dalam memberikan doa, keuangan,
semangat serta perlindungan

KATA PENGANTAR

Puji sukur kami panjatkan kehadiran Allah Tuhan yang Maha Esa, atas perkenaan-nya tugas penyusunan proposal skripsi ini dapat diselesaikan. Penyusunan seminar proposal ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan pada program studi Penjaskesrek UN PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini disampaikan terimakasih dan penghargaan setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd selaku Rektor UN PGRI Kediri
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains.
3. Weda, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Penjaskesrek
4. Dr. Ruruh Andayani Bakti M.Pd selaku dosen pembimbing I yang memberikan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Muhammad Yanuar Rizky M. Pd. selaku dosen pembimbing II, yang memberikan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Saya ucapkan terima kasih kepada kedua orang tua, dan keluarga tercinta yang tak pernah lupa memberikan semangat, serta do'a restu.

Didasari bahwa proposal ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan kritik dan saran yang membangun, dari berbagai pihak yang diharapkan.

Kediri, 21 Mei 2025
Penulis

Amirul Mukminin
18.1.01.09.0058

**EFFORTS TO IMPROVE THE QUALITY OF VOLLEYBALL
LEARNING PASSING UNDERWEAR WITH THE HANGING BALL
METHOD IN CLASS VIII D MTS HIDIYATUS SHOLIHIN TURUS
GURAH KEDIRI**

ABSTRACT

Amirul Mukminin: Efforts to Improve the Quality of Volleyball Learning Passing Under Using Hanging Balls in Class VIII D Mts Hidayatus Sholihin Turus Gurah Kediri, Thesis, Physical Education, FIKS, UNP Kediri 2025

This study aims to improve volleyball learning of underhand passing with hanging balls in class VIII D Mts Hidayatus Sholihin Turus Gurah Kediri. This study is a classroom action research (CAR) consisting of two cycles, each cycle consisting of 2 meetings. The subjects of this study were students of class VIII D Mts Hidayatus Sholihin Turus Gurah Kediri in the 2024/2025 academic year totaling 33 students. The instruments used for data collection in this study were underhand passing sheets, observation sheets for teachers and student activity skill indicator performance sheets.

Based on the results of observations, discussions and research results, it can be concluded that underhand passing learning with the hanging ball method in class VIII D Mts Hidayatus Sholihin students for 2 cycles can improve student learning achievement. This can be proven from the results of observations of student learning outcomes from 33 students in the initial condition, the number of students who achieved a KKM score of 75 was only 17 students who completed it and in cycle 1 it increased from 19 students to complete it. Then in cycle 2 it increased from 28 students to complete it. students who achieve a KKM score of 75 or more. So that the classical completion in the class is more than 80% of students who have completed learning.

Keyword : *Volleyball Learning, Bottom Passing, Hanging Ball Method*

UPAYA MENINGKATKAN KUALITAS PEMBELAJARAN BOLA VOLI PASSING BAWAH DENGAN METODE BOLA GANTUNG PADA KELAS VIII D MTS HIDIYATUS SHOLIHIN TURUS GURAH KEDIRI

ABSTRAK

Amirul mukminin : Upaya Meningkatkan Kualitas Pembelajaran Bola Voli Passing bawah Dengan Bola Gantung Pada Kelas VIII D Mts Hidayatus Sholihin Turus Gurah Kediri, Skripsi, penjasokesrek, FIKS, UNP kediri 2025

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pembelajaran bola voli passing bawah dengan bola gantung pada kelas VIII D Mts Hidayatus Sholihin Turus Gurah Kediri.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) yang terdiri dari dua siklus tiap siklus terdiri dari 2 pertemuan. Subjek peneliti ini adalah siswa kelas VIII D Mts Hidayatus Sholihin Turus Gurah Kediri tahun 2024/2025 sebanyak 33 siswa. Instrumen yang digunakan untuk pengambilan data pada peneliti ini adalah lembar passing bawah, lembar observasi untuk guru dan lembar unjuk kerja indikator keterampilan aktivitas siswa.

Berdasarkan hasil observasi, pembahasan dan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa pembelajaran passing bawah dengan metode bola gantung pada siswa kelas VIII D Mts Hidayatus Sholihin selama 2 siklus dapat meningkatkan prestasi belajar siswa. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil pengamatan hasil belajar siswa dari 33 siswa pada kondisi awal jumlah siswa yang mencapai Nilai KKM 75 hanya 17 siswa tuntas dan pada siklus 1 meningkatkan dari 19 siswa tuntas. Kemudian pada siklus 2 meningkatkan dari 28 siswa tuntas. siswa yang mencapai nilai KKM 75 bahkan lebih. Sehingga ketuntasan klasikal dalam kelas tersebut sudah lebih dari 80% siswa yang tuntas belajar.

Kata Kunci : Pembelajaran Bola Voli, Passing Bawah, Metode Bola Gantung

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
MOTTO	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK INGGRIS.....	viii
ABSTRAK INDONESIA	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR DIAGRAM.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	5
1. Rumusan Masalah Umum	5
2. Rumusan Masalah Khusus	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
1. Tujuan Umum Penelitian	5
2. Tujuan Khusus Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	6
1. Manfaat Teoritis	6
2. Manfaat Praktis	6
a. Bagi sekolah	6
b. Bagi guru	6
c. Bagi siswa.....	6
d. Bagi peneliti	7
G. Ruang Lingkup Penelitian.....	7

1. Batasan Konseptual	7
2. Batasan Spasial.....	7
3. Batasan Temporal.....	7
BAB II. LANDASAN TEORI	8
A. Kajian Teori.....	8
1. Hakikat Pembelajaran	8
a. Faktor-faktor yang mempengaruhi pembelajaran	9
b. Komponen-komponen pembelajaran	11
c. Kualitas pembelajaran	11
d. Aktivitas siswa dalam pembelajaran	12
e. Hasil belajar.....	12
f. Metode pembelajaran	12
2. Hakikat Permainan Bola Voli	14
a. Pengertian Permainan Bola Voli	14
b. Teknik Dasar Permainan Bola Voli	16
1) Teknik Passing	16
2) Teknik Smash.....	20
3) Teknik Servis.....	21
4) Block atau Bendungan	21
3. Hakikat Metode Bola Gantung.....	22
a. Konsep bola gantung	22
b. Manfaat bola gantung.....	23
c. Tujuan bola gantung.....	23
B. Proses Pembelajaran Bola Voli Kelas VIII D di MTs	
Hidayatus Sholihin Gurah Kediri	23
1. Kompetensi Inti.....	23
2. Kompetensi Dasar	24
3. Langkah-Langkah Pembelajaran	24
a. Kegiatan Pendahuluan	24
b. Kegiatan Inti	24
c. Kegiatan Penutup	24
C. Kerangka Berpikir	24

D. Penelitian yang Relevan	25
BAB III. METODE PENELITIAN	27
A. Desain Penelitian	27
1. Rancangan Penelitian	27
2. Data dan Sumber Data	28
a. Data	28
b. Sumber data	28
B. Definisi Operasional Variabel	28
C. Tempat dan Waktu Penelitian	29
1. Subjek penelitian	29
2. Objek penelitian	29
3. Tempat penelitian	29
4. Waktu penelitian	30
D. Prosedur Penelitian	30
1. Siklus I	32
2. Siklus II	33
E. Instrumen Penelitian	34
1. Teknik pengumpulan data	34
2. Instrument pengumpulan data	35
3. Prosedur pengumpulan data	38
F. Teknik Analisis Data	39
1. Teknik penganalisisan data	39
2. Instrument penganalisisan data	40
3. Prosedur penganalisisan data	41
G. Indikator Keberhasilan	43
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	44
A. Hasil Penelitian	44
1. Deskripsi Setting Penelitian	44
a. Pembelajaran Siklus I	44
b. Pembelajaran Siklus II	46
c. Perkembangan siklus I dan siklus II	48
2. Hasil Penelitian	49

a. Hasil Siklus I.....	51
b. Hasil Siklus II	54
c. Perkembangan Hasil Siklus I dan Siklus II	56
B. Pembahasan	59
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	61
A. Simpulan	61
B. Saran	62
DAFTAR PUSTAKA.....	63

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Daftar Penelitian	30
Tabel 3.2 Pedoman Wawancara Guru.....	35
Tabel 3.3 Unjuk Kerja Passing Bawah	35
Tabel 3.4 Checklist Observasi Guru	36
Tabel 3.5 Pedoman Angket.....	37
Tabel 3.6 Hasil Ketuntasan Pembelajaran Siklus I	44
Tabel 3.7 Hasil Unjuk Kerja Passing Bawah Siklus I.....	45
Tabel 3.8 Hasil Ketuntasan Pembelajaran Siklus II.....	46
Tabel 3.9 Hasil Unjuk Kerja Passing Bawah Siklus II	47
Tabel 3.10 Hasil Ketuntasan Klasikal Selama 2 Siklus	48
Tabel 3.11 Hasil Tiap Aspek Bola Voli Passing Bawah Selama 2 Siklus.....	49
Tabel 3.12 Hasil Belajar sebelum Menggunakan Metode Bola Gantung.....	50
Tabel 3.13 Hasil Nilai Ketuntasan Klasikal Pre Test.....	51
Tabel 3.14 Hasil Belajar Setelah Menggunakan Metode Bola Gantung Siklus I.....	51
Tabel 3.15 Hasil Ketuntasan Pembelajaran Siklus I	53
Tabel 3.16 Hasil Unjuk Kerja Passing Bawah Siklus I.....	53
Tabel 3.17 Hasil Belajar Setelah Menggunakan Metode Bola Gantung Siklus II	54
Tabel 3.18 Hasil Ketuntasan Pembelajaran Siklus II.....	55
Tabel 3.19 Hasil Unjuk Kerja Passing Bawah Bola Voli Siklus II.....	56
Tabel 3.20 Hasil Ketuntasan Klasikal Selama 2 Siklus	57
Tabel 3.21 Hasil Tiap Aspek Bola Voli Passing Bawah Selama 2 Siklus.....	57
Tabel 3.22 Perbandingan Hasil Belajar Pra Siklus, Siklus I dan Siklus II	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Lapangan Bola Voli	15
Gambar 2. Teknik Passing Atas	17
Gambar 3. Teknik Passing Bawah	19
Gambar 4. Teknik Smash.....	21
Gambar 5. Teknik Service Atas	21
Gambar 6. Teknik Block.....	22
Gambar 7. Design Penelitian Tindakan Kelas Model Spiral dari Kemmis dan Taggart.....	31
Gambar 8. Aktivitas Guru Siklus I.....	51
Gambar 9. Aktivitas Guru Siklus II	52
Gambar 10. Aktivitas Siswa Siklus I	53
Gambar 11. Aktivitas Siswa Siklus II.....	54

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4.1 Hasil Ketuntasan Klasikal Selama 2 Siklus	48
Diagram 4.2 Hasil Ketuntasan Klasikal Selama 2 Siklus	57
Diagram 4.3 Hasil Tiap Aspek Bola Voli Passing Bawah Selama 2 Siklus..	58
Diagram 4.4 Perbandingan Hasil Belajar Siswa Pra Siklus, Siklus I dan Siklus II	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	79
Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian	80
Lampiran 3. Berita acara.....	81
Lampiran 4. Modul Ajar Siklus I.....	83
Lampiran 5. Modul Ajar Siklus II.....	123
Lampiran 6. Angket	126
Lampiran 7. Dokumentasi.....	166

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 ketidak jenuan siswa dalam melakukan permainan bola volly. Agar metode mengaja yang diterapkan dapat dirancang dengan baik. Faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan dasar passing bawah bola volly, yang dimana faktorfaktor yang mempengaruhi keterampilan dasar passing bawah dengan baik diperlukan unsur-unsur kondisi fisik seperti: kekuatan, kelincahan, 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 di sekolah. 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 estetik, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat dan dalam mencerminkan perilaku anak, sedangkan kopetesi 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 olah 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 lanjutan 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 seregunya 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 keterampilan 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.

DAFTAR PUSTAKA

- Acesta, A. (2020). Pengaruh penerapan metode mind mapping terhadap kemampuan berpikir kreatif siswa. *Naturalistic: Jurnal Kajian dan Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, 4(2b), 581-586.
- Agus Dwi Jatmiko. (2011). Peningkatan Permainan Pembelajaran Bolavoli Melalui Pendekatan Pakem Pada Siswa Kelas V A SDIT Alam Nurul Islam. *Skripsi*. FIK-UNY.
- Agus S. Suryobroto. (2004). *Diktat Mata Kuliah Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: FIK-UNY.
- Bola Voli, P. B. L. (2021). Peningkatan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Melalui Model Pembelajaran Problem Based Learning Pada Siswa Kelas V SDN 3 Dermolo Tahun Pelajaran 2019/2020.
- BSNP (2007). *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Jakarta : BSNP. Dimyanti dan Mudjiono. 2015. Belajar dan Pembelajaran. Jakarta: Rineka Cipta. Hamdani. 2011.

Strategi Belajar Mengajar. Bandung: CV Pustaka Setia.

Hidayat, Witono. 2017. *Buku Pintar Bola Voli*. Jakarta: Anugrah.

Kurniawan, Feri. 2012. *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*. Jakarta:

Laskar Aksara. Mahendra, I. B. P. O., Astra, I. K. B., & Semarayasa, I. K. (2020). Survei Sarana dan

Prasarana Penunjang Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). *Indonesian Journal of Sport and Tourism*, 2(2), 53-58.

Sudarmono, M., Rahayu, T., & Rahayu, S. (2013). Pengembangan Permainan BAVOS untuk Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Journal of Physical Education and Sports*, 2(1).

Masnur Muslich, (2010). *Melaksanakan PTK (Penelitian Tindakan Kelas) Itu Mudah*.

Jakarta: Bumi Aksara.

Mustafa, P. S. (2022). Peran pendidikan jasmani untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(9), 68-80.

Mulyatiningsih, Endang. 2014. *Metode Penelitian Terapan Bidang Pendidikan*.

Bandung: Alfabeta.

Muslich, A. 2013. *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Surabaya: Airlangga University Press.

M. Yunus. (1992). *Olahraga Bola Voli*. Jakarta : Departmen Pendidikan dan Kebudayaan.

- Nuril, Ahmadi. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- PP. PBVSI. (1995). *Jenis – Jenis Permainan Bola Voli*. Jakarta : PBVSI.
- ROYENDI, R. (2023). *Analisis Gerak Passing Bawah Bola Voli Pada Siswa Kelas Vii Di Smp Negeri 02 Lebong* (Doctoral dissertation, Universitas Dehasen Bengkulu).
- Sudjana, Nana. 2010. *Dasar-Dasar Proses Belajar Belajar Mengajar* . Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Thobroni dan Arif Mustofa. 2016. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Ar-Ruzz Media.
- Widiawati, D. N. T. (2021). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Materi Teknik Dasar Passing Bawah Bola Voli Dengan Pembelajaran Kooferatif Melalui Media Vidio Pembelajaran Pada Siswa Kelas 7 D SMP Negeri 3 Abiansemal Tahun Pelajaran 2020/2021. *Widyadari*, 22(2), 711-723.
- Yulianingsih, Dwi. Dkk. 2019. Upaya Meningkatkan Passing Bawah Permainan Bola Voli Dengan Metode Bermain Bola Karet Siswa SD. *Jurnal Pendidikan Jasmani FKIP UNTAN*. Vol 1 No 1.