



## Upaya Meningkatkan Hasil Belajar *Passing* Bawah Dengan Metode Permainan Lempar Tangkap Bola Kelas XI DPIB SMKN 3 Surabaya

Debyantoro Debyantoro<sup>1</sup>, Muhammad Bambang Herinanta<sup>2</sup>, Mochamad Ridwan<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

<sup>3</sup> SMK Negeri 3 Surabaya, Indonesia

\*Email: [ppg.debyantoro95830@program.belajar.id](mailto:ppg.debyantoro95830@program.belajar.id)<sup>1</sup>, [muhammadbnanta@gmail.com](mailto:muhammadbnanta@gmail.com)<sup>2</sup>,  
[mochamadridwan@unesa.ac.id](mailto:mochamadridwan@unesa.ac.id)<sup>3</sup>

Alamat: Kampus Lidah Wetan, Jalan Kampus Lidah UNESA Surabaya 60213

Korespondensi penulis: [ppg.debyantoro95830@program.belajar.id](mailto:ppg.debyantoro95830@program.belajar.id)

**Abstract.** *This study aims to support the learning objectives of underhand passing for class XI DPIB SMKN 3 Surabaya through throwing and catching ball games. Classroom Action Research (CAR) is a research technique that involves collaboration between researchers and PJOK instructors at SMKN 3 Surabaya. This study consists of four parts, namely action, planning, observation, and reflection. The implementation system of this research will be completed in stages, starting from the pre-cycle, cycle I, and cycle II. The results of this study are used as a reference in efforts to improve the learning outcomes of underhand passing for class XI DPIB SMKN 3 Surabaya students through throwing and catching ball games. has produced an average percentage of 37% in the pre-cycle, 54% in cycle I, and 83% in cycle II; this shows that they have met the requirements to achieve the learning objectives targeted by the researcher. These results indicate that the use of throwing and catching ball games can improve PJOK learning outcomes, especially volleyball underhand passing.*

**Keywords:** *Learning Outcomes, Throwing and Catching Ball Game, Underhand Passing Skills.*

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mendukung tujuan pembelajaran *passing* bawah kelas XI DPIB SMKN 3 Surabaya melalui permainan melempar dan menangkap bola. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) merupakan teknik penelitian yang melibatkan kolaborasi antara peneliti dan instruktur PJOK SMKN 3 Surabaya. Penelitian ini terdiri dari empat bagian yaitu tindakan, perencanaan, pengamatan, dan refleksi. Sistem pelaksanaan penelitian ini akan diselesaikan secara bertahap, dimulai dari prasiklus, siklus I, dan siklus II. Hasil penelitian ini digunakan sebagai acuan dalam upaya peningkatan hasil belajar *passing* bawah siswa kelas XI DPIB SMKN 3 Surabaya melalui permainan melempar dan menangkap bola. telah menghasilkan persentase rata-rata 37% pada prasiklus, 54% pada siklus I, dan 83% pada siklus II; hal ini menunjukkan bahwa mereka telah memenuhi persyaratan untuk mencapai tujuan pembelajaran yang ditargetkan oleh peneliti. Hasil ini menunjukkan bahwa penggunaan permainan lempar bola dan tangkap bola dapat meningkatkan hasil belajar PJOK, khususnya *passing* bawah bola voli.

**Kata Kunci:** Hasil Belajar, Permainan Lempar Tangkap Bola, Keterampilan *Passing* Bawah.

### 1. LATAR BELAKANG

Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah SMKN 3 Surabaya mengalami hambatan pada materi *passing* permainan bola voli, terdapat siswa yang mengalami kesulitan ketika mempraktikkan pembelajaran *passing* bawah yang menyebabkan hasil belajar belum tercapai. Salah satu dari penyebabnya adalah ketidak efektifan guru dalam memilih dan menerapkan metode pembelajaran serta proses pembelajaran yang tepat pada permasalahan yang dialami. Fungsi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah usaha untuk membentuk kepribadian sesuai dengan nilai-nilai masyarakat, serta membantu peserta didik mengembangkan pengetahuan, keterampilan,

sikap, dan perilaku yang bermanfaat dalam kehidupan (Salsabilah et al., 2021). Salah satu tantangan dalam pendidikan di Indonesia adalah kurangnya minat belajar peserta didik, yang seringkali disebabkan oleh metode pembelajaran yang masih monoton (Utamayasa, 2021). Sesuai dengan kondisi pada saat ini dimana pembelajaran yang masih berpusat pada guru dan tidak relevan dengan masalah sehari-hari, peserta didik menjadi pasif, sehingga kemampuan dan hasil belajar mereka tidak mengalami peningkatan (Raibowo & Nopiyanto, 2020). Pendidikan adalah fondasi kokoh bagi kemajuan sebuah bangsa. Untuk mencapai puncak kesuksesan, pondasi ini harus dibangun kuat, termasuk dengan menanamkan kecintaan pada aktivitas fisik sejak dini melalui pembelajaran PJOK disekolah.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan berkontribusi signifikan dalam pengembangan individu secara komprehensif. Melalui aktivitas fisik, individu tidak hanya memperoleh kesehatan fisik, tetapi juga keterampilan sosial dan emosional yang diperlukan untuk menghadapi tantangan kehidupan (Megantara et al., 2024). Pendidikan jasmani memiliki fokus utama yaitu peningkatan kualitas gerak pada peserta didik. Pendidikan jasmani akan memiliki nilai lebih ketika pengalaman gerak pada pembelajaran berkaitan dengan proses kehidupan anak sehari-hari (Syafuruddin et al., 2022). Pelaksanaan pembelajaran Pendidikan jasmani terdapat materi pembelajaran permainan net yaitu permainan bola voli. Pembelajaran bola voli adalah proses pembelajaran PJOK yang bertujuan untuk membantu individu atau kelompok mempelajari berbagai aspek tentang bola voli, baik dalam hal pengetahuan, keterampilan, maupun sikap (Batiurat et al., 2023).

Permainan bola voli terdapat beberapa gerakan dasar yang meliputi gerakan servis, passing, smash, block. Dari gerakan-gerakan tersebut biasanya gerak dasar passing yang harus di kuasai oleh suatu regu yang akan bermain bola voli karena gerakan passing poin penting mempunyai potensi besar untuk mengatur lajur permainan. Melakukan teknik passing dengan baik merupakan hal yang sangat penting untuk menghasilkan point, karena passing yang tidak efektif akan mengakibatkan kekalahan bagi sebuah tim bola voli. Pada pelaksanaan pembelajaran terdapat suatu hal yaitu hasil belajar. Hasil belajar adalah hasil pembelajaran dari individu di suatu kelas yang mampu untuk berinteraksi secara aktif dan terdapat hasil positif (Nurrita, 2018). Hasil belajar pada pembelajaran PJOK yaitu kemampuan yang dimiliki peserta didik setelah mengikuti kegiatan pembelajaran yang meliputi keterampilan kognitif, afektif dan psikomotorik. Pembelajaran *passing bawah* dengan metode lempar tangkap bola yang mengarah pada keterampilan ini diharapkan dapat meningkatkan tingkat pemahaman pada materi pembelajaran dan tentunya meningkatkan

hasil belajar peserta didik (Muhdhor, 2022).

Melempar dan menangkap bola penunjuk adalah permainan sederhana yang ditujukan untuk pendidikan jasmani, dengan jumlah peralatan, aktivitas, pemain, dan ukuran lapangan yang tepat untuk membuat anak-anak tetap terlibat. Melempar dan menangkap bola penunjuk adalah permainan sederhana yang ditujukan untuk pendidikan jasmani, dengan jumlah peralatan, aktivitas, pemain, dan ukuran lapangan yang tepat untuk membuat anak-anak tetap terlibat. Dalam permainan ini, melempar dan menangkap bola bernomor menjadi dasar keterampilan gerak dasar. Bola merupakan unsur terpenting dalam permainan bola voli ini. Sebanyak 35 siswa dapat bermain dalam 4 kelompok, dengan 1 kelompok terdiri dari 8 orang. Gerakan dasar dalam permainan ini adalah melempar dan menangkap bola dengan kedua tangan. Dengan penggunaan bahan ajar teknik passing atas bola voli, penelitian ini berupaya untuk mengetahui tingkat kemahiran siswa yang diajar dengan teknik melempar dan menangkap bola bernomor dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.

pada pertandingan bola voli yang diajarkan di kelas XI DPIB SMKN 3 Surabaya. Salah satunya adalah teknik passing bawah yang menurut sebagian anak sulit dilakukan secara teknis, seperti yang dialami siswa kelas XI DPIB SMKN 3 Surabaya. Hasil belajar siswa rendah siswa yang mendapatkan nilai tuntas sebanyak 13 siswa yang mana hanya 37% dan 22 siswa dengan nilai persentase sebesar 63%. Selain itu, pembelajaran siswa dalam melakukan latihan passing bawah bola voli masih kurang. Berdasarkan permasalahan yang ada, perlu segera dicarikan solusi yang tepat. Oleh karena itu, perlu dilakukan tindakan untuk menjamin keberhasilan tahap selanjutnya. Untuk memaksimalkan pengaruh tujuan yang direncanakan dalam penelitian ini, maka perlu mengoptimalkan metode pembelajaran yang ada saat ini, yaitu dengan menggunakan permainan melempar dan menangkap bola bernomor sebagai salah satu teknik pembelajaran yang dapat diterapkan sebagai “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar *Passing* Bawah dengan Metode Permainan Lempar Tangkap Bola kelas XI DPIB SMKN 3 Surabaya”.

## 2. METODE PENELITIAN

Dalam upaya meningkatkan hasil belajar passing bawah dengan pendekatan permainan lempar tangkap bola, guru penjas di kelas XI DPIB SMKN 3 Surabaya berkolaborasi dengan peneliti untuk melaksanakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian Tindakan Kelas (PTK) digunakan dalam penelitian ini (Syarifudin, 2021). Empat komponen utama penelitian tindakan—perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi juga

mencakup langkah-langkah. Pembelajaran PJOK ditingkatkan dan dibuat lebih efektif oleh guru melalui penggunaan PTK. Peneliti telah memaparkan alur pelaksanaan PTK pada desain penelitian berikut :



**Gambar 1.** Penelitian Tindakan Kelas

Aktivitas yang terjadi selama proses pembelajaran menjadi sumber data yang digunakan dalam proyek penelitian tindakan kelas ini (Syafriadi et al., 2021). Penelitian tindakan kelas ini dilakukan dalam dua siklus, yaitu siklus I dan siklus II dengan instruksi yang sama. Diperkirakan data siklus II akan menunjukkan peningkatan yang signifikan dibandingkan data siklus I. Metode yang digunakan dalam penelitian ini untuk memperoleh data adalah pengujian praktik dan observasi. (Prihantoro & Hidayat, 2019).

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Hasil

Hasil dari penelitian yang dilaksanakan selama dua siklus dengan artian penelitian ini sudah memenuhi kriteria ketercapaian tujuan pembelajaran yang diinginkan peneliti. Seperti halnya penelitian yang dilakukan oleh (Rowanda & Sasmarianto, 2022) yang mana penelitian tercapai dengan dua siklus. Tujuan dari hasil penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana peningkatan hasil belajar passing bawah bola voli pada siswa kelas XI PJOK DPIB SMKN 3 Surabaya melalui permainan melempar dan menangkap bola. Setiap siklus mulai dari prasiklus hingga siklus I dan II menghasilkan data yang memenuhi syarat kelengkapan data yang telah ditentukan. Setelah data terkumpul, dilakukan penilaian hasil dengan metode kualitatif dan kuantitatif.

### Pelaksanaan Tindakan Kelas Pra Siklus

Peneliti Melakukan uji coba awal merupakan langkah awal yang perlu dilakukan sebelum penelitian ini dilakukan. Uji coba awal merupakan uji coba yang dilakukan secara pasif, yaitu siswa langsung diuji dengan materi yang diberikan. Selain membantu menentukan langkah-langkah yang perlu diikuti dalam setiap siklus, uji coba ini juga dapat digunakan untuk mengetahui sejauh mana hasil belajar meningkat ketika pembelajaran dilaksanakan pada siklus berikutnya. (Pangkey & Mahfud, 2020). Berikut ini adalah hasil dari setiap siklus:

Table 1. Pasing Bawah Pra Siklus

Hasil	Frekuensi	Persentase
Tuntas	13	37%
Tidak Tuntas	22	63%

Indikator peningkatan dapat dilihat melalui rumus:

$$p = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Persentase ketuntasan belajar

$$p = \frac{13}{35} \times 100\% = 37\%$$

Tabel prasiklus di atas menggambarkan bagaimana siswa menggunakan keterampilan manipulatif mereka sebelum belajar melalui permainan melempar dan menangkap bola dari total 36 siswa di kelas XI DPIB. Dari siswa tersebut, 13 siswa memperoleh nilai lulus, atau hanya 37% dari mereka. Selanjutnya, 22 siswa dengan nilai persentase 63% termasuk di antara mereka yang memperoleh nilai di bawah 75%. Oleh karena itu, siklus 1 akan dilanjutkan jika prasiklus ini tidak memenuhi indikator keberhasilan 75%.

### Pelaksanaan Tindakan Kelas Siklus I

Berdasarkan pengamatan dan evaluasi yang dilakukan pada tahap pra siklus, ditemukan adanya peningkatan aktivitas *passing* bawah bola voli. Hasil penelitian pada siklus pertama dapat dilihat pada tabel berikut.

Table 2. Pasing Bawah Siklus 1

Hasil	Frekuensi	Persentase
Tuntas	19	54%
Tidak Tuntas	16	46%

Tabel 2 di atas menggambarkan bagaimana gerakan dasar *passing* bawah siswa telah meningkat sebagai hasil dari permainan melempar dan menangkap bola. Sembilan belas

siswa memperoleh skor sempurna sebesar 54 persen, sementara enam belas siswa lainnya memperoleh skor 46 persen. Namun, hal ini belum mencapai 75% dari total kriteria yang merupakan sinyal keberhasilan yang diharapkan. Akibatnya, siklus II akan melihat kelanjutan kegiatan tersebut.

### Pelaksanaan Tindakan Kelas Siklus 2

Berdasarkan pengamatan dan evaluasi yang dilakukan pada tahap siklus 1, kemudian dilanjutkan siklus 2 ditemukan adanya aktivitas *passing* bawah bola voli. Hasil penelitian pada siklus pertama dapat dilihat pada tabel berikut.

Table 3. Pasing Bawah Siklus II

Hasil	Frekuensi	Persentase
Tuntas	29	83%
Tidak Tuntas	6	17%

Tabel 3 di atas menunjukkan bahwa gerak dasar *passing* bawah siswa mengalami peningkatan akibat permainan lempar tangkap bola. Sedangkan sebanyak 6 siswa lainnya memperoleh nilai tuntas sebesar 17% dan sebanyak 29 siswa memperoleh nilai tuntas sebesar 83%. Hasil belajar siswa tersebut menunjukkan banyaknya keuntungan yang diperoleh siswa kelas XI DPIB SMKN 3 Surabaya dalam menerapkan pengetahuan *passing* bawah bola voli melalui permainan lempar tangkap bola. Persentase tersebut menunjukkan bahwa setiap siklus mengalami peningkatan. Oleh karena indikator keberhasilan telah mencapai tujuan penelitian, maka penelitian dihentikan pada siklus II.

Gambar 2. Diagram Perbedaan Hasil *Passing* Bawah Bola Voli



### Pembahasan

Peneliti mungkin memperoleh informasi tentang teknik dasar *passing* bawah bola voli berdasarkan hasil penelitiannya. Berikut ini adalah uraian data yang dikumpulkan oleh peneliti. Diketahui bahwa terdapat peningkatan hasil belajar gerakan manipulatif dasar dari tes awal hingga siklus I berdasarkan hasil belajar gerakan dasar *passing* bawah bola voli dengan menggunakan permainan Lempar dan Tangkap Bola. Meskipun demikian, peningkatan pada siklus I masih belum mencapai target penyelesaian yang diharapkan. Siswa yang baru saja diberi stimulan masih perlu menyesuaikan diri dengan pembelajaran,

sehingga hal ini dapat terjadi. Akibatnya, hasil belajar meningkat tetapi masih belum pada tingkat ideal. Para ilmuwan mengatur upaya mereka untuk siklus II karena hasil belajar yang belum mencapai target.

Terdapat peningkatan yang signifikan pada hasil belajar gerakan dasar passing bawah manipulatif saat guru mendampingi siswa pada siklus II dengan kegiatan ini. Hasil belajar gerakan dasar passing bawah bola voli mencapai skor passing yang lebih tinggi dari yang diharapkan berdasarkan hasil tindakan pada siklus II. Stimulan yang diberikan pada setiap siklus membantu siswa memahami gerakan dasar passing bawah semaksimal mungkin, sehingga memungkinkan mereka mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan. Karena siswa telah beradaptasi dengan pelajaran yang telah diajarkan, tujuan pembelajaran tersebut tercapai. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Syaputra dkk, 2023) yang menunjukkan bahwa hasil belajar meningkat sebesar 23% untuk keterampilan melempar dan 27% untuk keterampilan menangkap bola saat melempar dan menangkap bola, dengan memperoleh nilai penyelesaian sebesar 64% dan 68%. Siklus kedua menunjukkan peningkatan kemampuan melempar sebesar 22% dan peningkatan kemampuan menangkap sebesar 23%. Nilai penyelesaian keterampilan melempar sebesar 86% dan nilai penyelesaian keterampilan menangkap sebesar 91% berdasarkan kegiatan yang dilakukan pada siklus kedua. (Hanief et al., 2018) menunjukkan dalam penelitiannya bahwa penguasaan keterampilan melempar dan menerima bola dapat meningkatkan hasil belajar passing bawah bola voli.

#### **4. KESIMPULAN**

Dapat ditarik kesimpulan bahwa upaya peningkatan hasil belajar siswa pada pembelajaran PJOK melalui Gerakan Dasar Passing Bawah Bola Voli melalui Permainan Lempar Tangkap Bola Kelas XI DPIB SMKN 3 Surabaya menunjukkan adanya peningkatan pada setiap siklusnya berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan. Secara spesifik, hasil belajar siswa menunjukkan persentase rata-rata 37% pada prasiklus, 54% pada siklus I, dan 83% pada siklus II, yang menunjukkan bahwa hasil belajar siswa telah memenuhi persyaratan untuk mencapai tujuan pembelajaran yang diinginkan peneliti. Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan permainan lempar tangkap bola dapat meningkatkan tujuan pembelajaran PJOK, termasuk gerakan dasar passing bawah bola voli.

## DAFTAR REFERENSI

- Batiurat, W., Wandik, Y., & Putra, M. F. P. (2023). Modifikasi permainan bolavoli dalam pendidikan jasmani. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 22(4), 272–276.
- Hanief, Y. N., Subekti, T. B. A., & Mashuri, H. (2018). Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bolavoli melalui Permainan 3 on 3 pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(2). <https://doi.org/10.17509/jpjo.v3i2.12414>
- Megantara, B. A., Thazqia, F. M., Wahid, Z. A., Pribadi, R., Mentari, A. G., Rahmah, A. S., & Tarigan, B. (2024). Pengaruh Pendidikan Jasmani Terhadap Life Skills. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 24(2), 92–106.
- Muhdhor, M. (2022). Peningkatan Service Bawah melalui Permainan Model Letabol (Lempar Tangkap Bola) pada Hasil Belajar Bola Voli. *Jurnal Inovasi Pembelajaran Di Sekolah*, 3(1), 82–94.
- Nurrita, T. (2018). Pengembangan media pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar siswa. *Jurnal Misykat*, 3(1), 171–187.
- Pangkey, F. R., & Mahfud, I. (2020). Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Roll Belakang Pada Anak Sekolah Dasar. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 33–40. <https://doi.org/10.33365/joupe.v1i1.183>
- Prihantoro, A., & Hidayat, F. (2019). Melakukan penelitian tindakan kelas. *Ulumuddin: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman*, 9(1), 49–60.
- Raibowo, S., & Nopiyanto, Y. E. (2020). Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan pada SMP Negeri Se-Kabupaten Mukomuko melalui Pendekatan Model Context, Input, Process & Product (CIPP). *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(2), 146–165.
- Rowanda, W., & Sasmarianto, S. (2022). Peningkatan Pembelajaran Servis Bawah Bolavoli Melalui Bermain Lempar Tangkap di SMPN 1 Pekanbaru. *Jurnal Pendidikan Terintegrasi*, 3(1).
- Salsabilah, A. S., Dewi, D. A., & Furnamasari, Y. F. (2021). Peran guru dalam mewujudkan pendidikan karakter. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 7158–7163.
- Syafriadi, S., Lalu Sapta Wijaya Kusuma, & Rusdiana Yusuf. (2021). Integrasi Permainan Tradisional Dalam Metode Pembelajaran Praktik untuk Meningkatkan Minat Belajar PJOK. *Reflection Journal*, 1(1), 14–21. <https://doi.org/10.36312/rj.v1i1.487>
- Syafruddin, M. A., Jahrir, A. S., & Yusuf, A. (2022). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Dalam Pembentukan Karakter Bangsa. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 10(2), 73–83.
- Syaifudin, S. (2021). Penelitian Tindakan Kelas. *Borneo: Journal of Islamic Studies*, 1(2), 1–17.
- Syaputra, M. N., Kahri, M., Arifin, S., & -, M. (2023). Upaya meningkatkan kemampuan gerak dasar manipulatif (lempar tangkap) melalui model problem base learning. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7(2), 233–247. <https://doi.org/10.37058/sport.v7i2.7708>

Utamayasa, I. G. D. (2021). Model-model pembelajaran pendidikan jasmani. Jakad Media Publishing.