



---

## **PENINGKATAN HASIL BELAJAR PASSING BAWAH BOLA VOLI MENGGUNAKAN BALON PADA KELAS VIII SMP N 3 LIMBUR LUBUK MENGKUANG**

---

**Sonia Ananta<sup>1\*</sup>**

1,2,Universitas Muhammadiyah Muara Bungo, Indonesia

Email: [\\*soniaananta23@gmail.com](mailto:*soniaananta23@gmail.com)

**Abstract:** This research stems from the use of conventional teaching methods, which have been proven less effective in improving students' underhand passing (bump) skills in volleyball. When this method is applied, students appear unenthusiastic and easily frustrated when they fail to perform the underhand pass correctly. The low learning outcomes are also influenced by the lack of appropriate learning media that align with the characteristics of elementary school students, leading to reduced interest in practicing volleyball passing skills. This study is a classroom action research (CAR) that observes the teaching and learning processes at school. The subjects of this research were 31 fifth-grade students of SMP N 3 Limbur Lubuk Mengkuang. The study was conducted in two cycles, each consisting of planning, action implementation with observation, and reflection. This classroom action research was carried out in the odd semester of the 2024/2025 academic year at SMP N 3 Limbur Lubuk Mengkuang, class VIII. Data was collected through observation sheets and documentation.

The results of data analysis showed that the use of balloons can improve both the learning process and the outcomes in underhand volleyball passing. This is evident from the teacher's teaching process, which showed an average of 73% in Cycle I and improved to 84% in Cycle II. Similarly, student learning outcomes increased from 45% in Cycle I to 72.5% in Cycle II. Based on these results, using balloons as a learning medium for teaching underhand passing in volleyball is recommended for further implementation and development.

**Keywords:** Learning Outcomes, Volleyball Underhand Passing, Balloon

---

### **A. PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan gabungan dari istilah olah dan raga. Olah berarti mengembangkan, meningkatkan, dan menyempurnakan. Raga berarti jasmani, tubuh, atau raga. Jadi kata olahraga yang berarti mengolah atau menyempurnakan jasmani atau fisik (Sukitno, 2016:133). Olahraga adalah aktivitas yang melibatkan segala jenis yang melibatkan segala jenis kegiatan fisik yang dapat dilakukan didarat, air, maupun udara.

UU No. 11 Tahun 2022 tentang sistem keolahragaan nasional menyebutkan bahwa olahraga adalah segala kegiatan yang terencana untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Selanjutnya tujuan beraktivitas olahraga adalah memihara dan meningkatkan Kesehatan dan kebugaran, prestasi kualitas manusia, menanamkan nilai-nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin dan membina kesatuan dan persatuan bangsa.

Olahraga merupakan peranan yang sangat berarti dalam kehidupan budaya seluruh masyarakat. Dilihat dari tujuannya, istilah olahraga dapat digolongkan menjadi olahraga pendidikan, olahraga rekreasional, olahraga prestasi, dan olahraga kesehatan atau rehabilitasi olahraga.

Pendidikan adalah kegiatan olahraga yang dirancang untuk meningkatkan pencapaian tujuan pendidikan. Pendidikan merupakan usaha yang dilakukan dengan sadar untuk menpengaruhi peserta didik agar mampu mengembangkan kemampuan yang dimiliki supaya dapat menjalani kehidupan dengan baik. Setiap peserta didik memiliki potensi dalam dirinya

yang dapat bersifat positif maupun negatif. Perkembangan potensi tersebut sangat bergantung pada diri individu maupun pengaruh lingkungan di sekitarnya. Oleh karena itu, perlu diciptakan suatu lingkungan yang kondusif untuk menumbuhkan dan menanamkan potensi positif yang ada pada peserta didik, sehingga dapat berkembang menjadi perilaku yang baik, baik dari segi kognitif maupun psikomotorik melalui proses pendidikan. Pendidikan jasmani merupakan proses yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis dan metodik dengan tujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan jasmani individu baik secara organik, neuromuskuler, perceptual, kognitif, dan emosional dalam suatu kerangka sistem pendidikan nasional (Depdiknas,2003:1).

Olahraga bola voli telah berkembang di seluruh masyarakat, di sekolah, klub, dan desa. Hal ini dikarenakan olahraga bola voli memerlukan peralatan yang sederhana serta mendatangkan kesenangan bagi yang bermain (Setia Budi, 2021). Permainan bola voli menjadi salah satu cabang olahraga permainan yang dikenal oleh seluruh lapisan masyarakat hingga mendunia, hal ini karena bola voli telah banyak dipertandingkan. Bola voli dimainkan dengan beberapa tujuan: sebagai rekreasi, pendidikan, dan prestasi. Selain itu, olahraga ini dapat digunakan sebagai hobi atau untuk menunjukkan kemampuan untuk berprestasi. Bolavoli memiliki potensi untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan atlet secara tidak langsung (Pratiwi, 2021). Permainan bola voli ada beberapa teknik dasar yaitu salah satunya passing. Passing bawah bola voli merupakan gerakan untuk mengoper atau mengumpan bola kepada teman atau tim menggunakan teknik tertentu. Beberapa fungsi utama passing bawah adalah untuk menerima bola pertama dari lawan, mengumpan bola kepada teman satu tim, serta menahan serangan atau smash dari tim lawan.(Keswando o.fl., 2022).

Passing bawah sangat berperan dalam menjaga alur permainan, membangun serangan, serta mempertahankan bola agar tetap dalam permainan. Namun, seringkali ditemukan bahwa siswa mengalami kesulitan atau kesusahan dalam menguasai teknik passing bawah karena faktor seperti ukuran dan berat bola yang kurang sesuai dengan kemampuan mereka. Kesulitan ini berdampak pada kurangnya kepercayaan diri siswa dalam bermain bola voli serta rendahnya hasil belajar mereka dalam keterampilan passing bawah.

Metode pembelajaran yang diterapkan selama ini masih bersifat konvensional, yaitu dengan ceramah dan demonstrasi, sehingga siswa kurang terlibat secara aktif dalam proses belajar. Kurangnya variasi media pembelajaran menyebabkan siswa kurang tertarik untuk berlatih, yang berdampak pada rendahnya penguasaan teknik passing bawah. Dalam konteks ini, diperlukan inovasi dalam metode pembelajaran agar siswa lebih termotivasi dan mudah memahami teknik passing bawah bola voli dengan cara yang menyenangkan.

Salah satu solusi yang dapat diterapkan adalah penggunaan media balon dalam latihan passing bawah. Penggunaan balon memberikan beberapa keuntungan, seperti membantu siswa memahami teknik passing bawah secara bertahap, mengurangi rasa takut gagal karena balon bergerak lebih lambat, serta meningkatkan motivasi siswa melalui pendekatan yang lebih interaktif. Dengan media ini, Siswa dapat fokus pada teknik dasar tanpa tekanan untuk segera menguasai permainan bola voli dengan bola standar.

Menurut Schmidt dan Lee (2020:78), pembelajaran keterampilan motorik memerlukan latihan yang sistematis dan adaptif dengan media yang sesuai agar peserta didik dapat memahami pola gerakan secara optimal. Penggunaan balon sebagai media latihan memungkinkan siswa untuk lebih mudah mengembangkan keterampilan passing bawah tanpa kesulitan dalam menyesuaikan kecepatan dan arah bola. Selain itu, teori belajar sosial dari Bandura (2021:56) menekankan bahwa pembelajaran yang efektif terjadi melalui observasi, imitasi, dan interaksi dengan lingkungan. Dalam konteks ini, penggunaan balon dalam pembelajaran passing bawah memungkinkan siswa untuk aktif berlatih dalam kelompok, sehingga mereka dapat belajar dari pengalaman sendiri maupun teman-temannya.

Bola voli merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing dengan enam pemain. Tujuan permainan ini yaitu memukul bola melewati net dan mendaratkannya di area permainan tim lawan (FIVB, 2021:4). Menurut Nurhasan dan Sugiyanto (2021:59), bola voli merupakan olahraga yang menuntut kecepatan, ketangkasan, serta koordinasi tim yang tinggi dalam setiap strategi permainan. Selain itu, teori dari Subarjah dan Suherman (2022:91) menyatakan bahwa bola voli adalah cabang olahraga yang mengutamakan keterampilan teknis dan taktik permainan untuk mencapai hasil yang optimal.

Bola voli juga memiliki aspek rekreatif dan kompetitif yang memungkinkan setiap individu untuk mengembangkan keterampilan motorik serta meningkatkan kebugaran fisik. Selain itu, bola voli dapat menjadi sarana pembelajaran nilai-nilai sosial seperti sportivitas, disiplin, dan kerja sama tim. Dalam konteks pendidikan jasmani, bola voli digunakan sebagai media untuk melatih koordinasi tubuh, kekuatan otot, serta meningkatkan ketahanan fisik siswa.

Menurut teori keterampilan motorik dari Schmidt dan Lee (2020:78), latihan yang sistematis dan pengalaman langsung dalam permainan bola voli dapat meningkatkan keterampilan gerak siswa secara signifikan. Hallini sejalan dengan teori pembelajaran kinestetik yang menekankan bahwa keterlibatan fisik dalam praktik olahraga berperan penting dalam memperkuat pemahaman dan keterampilan teknis.

Selain itu, menurut Gallahue dan Ozmun (2019:102), perkembangan keterampilan motorik pada anak dipengaruhi oleh pengalaman praktik yang terarah dan sesuai dengan tahap perkembangan mereka. Dengan demikian, media pembelajaran yang tepat, seperti penggunaan balon dalam latihan passing bawah, dapat membantu siswa memahami teknik gerakan secara bertahap.

Lebih lanjut, teori pembelajaran pengalaman dari Kolb (2018:42) menyatakan bahwa proses belajar yang efektif terjadi ketika peserta didik mengalami langsung suatu aktivitas, merefleksikannya, dan kemudian menerapkannya dalam situasi nyata. Dalam konteks bola voli, metode ini membantu siswa mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang teknik passing bawah dalam konteks permainan bola voli.

Dengan demikian, hakikat bola voli sebagai suatu olahraga tidak hanya berfokus pada aspek kompetitif semata, tetapi juga memiliki manfaat edukatif yang sangat berguna bagi perkembangan fisik dan mental siswa. Oleh karena itu, penerapan metode pembelajaran yang sesuai, seperti penggunaan media balon dalam latihan passing bawah, dapat menjadi solusi inovatif untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran bola voli di sekolah dasar.

## B. METODE

Jenis Penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian tindakan kelas (PTK) mengacu pada tindakan yang dapat dilakukan secara langsung untuk meningkatkan proses pembelajaran. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan proses dan hasil pembelajaran pendidikan jasmani. Penelitian tindakan kelas (PTK) merupakan jenis penelitian reflektif yang melibatkan tindakan spesifik untuk memperbaiki dan/atau meningkatkan praktik pembelajaran di kelas secara lebih profesional (Basrowi & Suwandi, 2019:26).

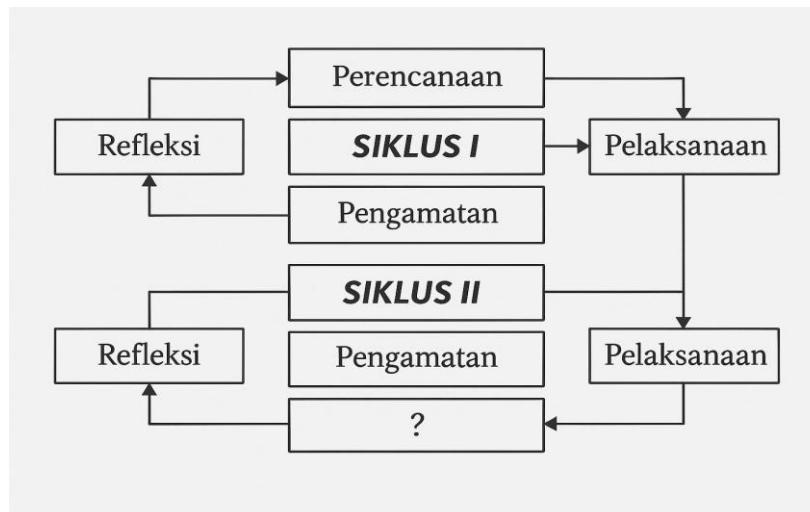
Penelitian Tindakan Kelas (PTK) sebagai upaya perbaikan suatu praktik pendidikan berdasarkan refleksi dari pemberian tindakan pada penelitian ini dengan memberikan suatu tindakan pada subjek yang diteliti dengan menggunakan model pembelajaran kooperatif. Penelitian Tindakan Kelas yang digunakan adalah jenis kolaboratif, dimana peneliti bertindak sebagai pengamat. Proses belajar mengajar tetap dilakukan oleh guru dan peserta didik. Hal ini bertujuan agar proses belajar mengajar berjalan secara alami sehingga data yang diperoleh valid. Alasan peneliti menggunakan penelitian tindakan kelas kolaboratif karena peneliti berperan dalam proses pembelajaran.



Menurut Yuliana dan Sudrajat (2020), empat tahapan penting dalam penelitian tindakan kelas terdiri dari:

- (1) perencanaan (planning),
- (2) pelaksanaan tindakan (action),
- (3) pengamatan (observation), dan
- (4) refleksi (reflection).

Keempat tahap tersebut adalah unsur untuk membentuk sebuah siklus atau satu putaran kegiatan Putaran kegiatan beruntun yang kembali ke langkah semula dalam bagan 2. Berikut tahap-tahap dalam penelitian tindakan kelas dapat digambarkan dalam bagan seperti berikut:



**Gambar 3.1** Siklus Penelitian Tindakan Kelas (Arikunto, 2019:45)

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 1. Hasil Penelitian

Menurut Yuliana dan Sudrajat (2020), empat tahapan penting dalam penelitian tindakan kelas terdiri dari:

- (1) perencanaan (planning),
- (2) pelaksanaan tindakan (action),
- (3) pengamatan (observation), dan
- (4) refleksi (reflection).

Keempat tahap tersebut adalah unsur untuk membentuk sebuah siklus atau satu putaran kegiatan Putaran kegiatan beruntun yang kembali ke langkah semula dalam bagan 2. Berikut tahap-tahap dalam penelitian tindakan kelas dapat digambarkan dalam bagan seperti berikut:

Observasi dilakukan oleh peneliti menggunakan lembar observasi yang telah disiapkan sebelumnya. Adapun hasil observasi disajikan dalam dua bagian, yaitu observasi terhadap aktivitas guru dan aktivitas siswa.

#### Siklus I pertemuan I

##### 1) Lembar observasi guru

Berdasarkan hasil penelitian, 68% data yang terkumpul oleh peneliti berasal dari lembar observasi penilaian kinerja guru siklus I pertemuan I.

##### 2) Lembar observasi siswa

Berdasarkan hasil observasi siswa pada siklus I pertemuan I hasil belajar siswa mendapatkan kategori kurang baik 35% hal ini dapat di lihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.1** Lembar Observasi siswa Siklus I Pertemuan I

No	Nama Peserta Didik	Nilai	Keterangan
1	AAWH	63	Cukup
2	ASA	56	Cukup
3	AW	70	Cukup
4	DD	63	Cukup
5	FA	77	Baik
6	GPA	70	Baik
7	IA	56	Cukup
8	LAR	63	Cukup
9	MA	70	Baik
10	MAD	56	Cukup
11	NAF	70	Baik
12	NNA	56	Cukup
13	KRA	56	Cukup
14	KSI	63	Cukup
15	PHT	63	Cukup
16	RA	77	Baik
17	RJ	70	Baik
18	SR	77	Baik
19	RDC	56	Cukup
20	ZA	56	Cukup
Tuntas		7	
Rata Tuntas		35%	
Tidak Tuntas		13	
Rata Tidak Tuntas		65%	

Berdasarkan Tabel 4.1 menunjukkan bahwa dari 20 orang siswa di kelas VIII SMP N 3 Limbur Lubuk Mengkuang, terdapat 7 orang siswa yang tuntas dengan kategori baik dengan Presentase 35% dan 13 orang siswa yang tidak tuntas dengan kategori cukup dengan Presentase 65%.

### 3) Lembar Tes Praktik *Passing* Bawah

Berdasarkan hasil praktik siswa pada siklus I pertemuan 1 pada hasil belajar *passing* bawah siswa yang hanya mendapatkan kategori baik hanya 6 siswa.

### 4) Hasil Belajar *Passing* Bawah

Berdasarkan proses penelitian yang dilakukan maka peneliti menggunakan pre-test peneliti memperoleh hasil lembar kerja siswa pada siklus I pertemuan I ini dengan kategori hanya 8 siswa yang tuntas.

## Siklus I pertemuan II

### 1) Lembar Observasi guru

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti mengumpulkan data dari lembar observasi penilaian kinerja guru pada siklus I dan pertemuan II, yaitu sebesar 78%, sedangkan pada siklus I pertemuan I sebesar 68%.

**Tabel 4.2** Lembar Observasi guru Siklus I

Kegiatan Siklus I	Lembar Observasi	
	Nilai yang Diperoleh	Presentase
Pertemuan I	6	68%
Pertemuan II	7	78%
Rata – Rata	$68\% + 78\% =$ 146%	$146 : 2 = 73\%$



Berdasarkan tabel 4.2 hasil observasi guru menunjukan bahwa kegiatan pembelajaran *passing* bawah menggunakan balon dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada siklus I pertemuan I memperoleh nilai 68% sedangkan pada pertemua II memperoleh nilai 78%, maka dapat disimpulkan bahwa nilai rata – rata pada siklus I ini yaitu 73%.

### 2) Lembar observasi siswa

Berdasarkan hasil observasi siswa pada siklus I pertemuan II dengan menggunakan balon mendapatkan 55 % hal ini dapat di lihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.3** Lembar Observasi siswa Siklus I Pertemuan II

No	Nama Peserta Didik	Nilai	Keterangan
1	AAWH	77	Baik
2	ASA	63	Cukup
3	AW	70	Baik
4	DD	77	Baik
5	FA	63	Cukup
6	GPA	77	Baik
7	IA	56	Cukup
8	LAR	63	Cukup
9	MA	77	Baik
10	MAD	56	Cukup
11	NAF	70	Baik
12	NNA	63	Cukup
13	KRA	70	Baik
14	KSI	63	Cukup
15	PHT	63	Cukup
16	RA	77	Baik
17	RJ	70	Baik
18	SR	77	Baik
19	RDC	70	Baik
20	ZA	63	Cukup
Tuntas		11	
Rata – Rata Tuntas		55 %	
Tidak Tuntas		9	
Rata – Rata Tidak Tuntas		45%	

Berdasarkan tabel 4.3 hasil observasi proses pembelajaran pembelajaran *passing* bawah menggunakan balon dapat meningkatkan hasil belajar siswa siklus I pertemuan II dengan jumlah siswa 20 orang siswa, yang termasuk dalam cukup baik 55%, sedangkan pada siklus I pertemuan I hanya 35 %.

### 3) Lembar Tes Praktik *Passing* Bawah

Berdasarkan hasil praktik siswa pada siklus I pertemuan II pada hasil belajar *passing* bawah siswa yang hanya mendapatkan kategori baik hanya 10 siswa hal ini dapat di lihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.4** Hasil Praktik *Passing* Bawah Siswa

No	Nama Siswa	Skor	Keterangan
1	AAWH	75	Baik
2	ASA	70	Baik
3	AW	75	Baik
4	DD	65	Cukup
5	FA	75	Baik
6	GPA	45	Kurang



7	IA	80	Baik
8	LAR	65	Kurang
9	MA	50	Kurang
10	MAD	80	Baik
11	NAF	45	Kurang
12	NNA	50	Cukup
13	KRA	65	Cukup
14	KSI	55	Kurang
15	PHT	80	Baik
16	RA	70	Baik
17	RJ	75	Baik
18	SR	80	Baik
19	RDC	55	Kurang
20	ZA	60	Kurang

Berdasarkan tabel 4.4 hasil praktik *passing* bawah siswa yang dilakukan sebelum menggunakan balon untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada siklus I ini, peneliti memperoleh hasil belajar siswa yaitu hanya 10 orang siswa yang mendapatkan kategori baik.

#### 4) Hasil belajar *passing* bawah

**Tabel 4.5** Hasil Belajar *Passing* Bawah Siswa

No	Nama Siswa	Nilai	Keterangan
1	AAWH	80	Tuntas
2	ASA	50	Tidak Tuntas
3	AW	70	Tuntas
4	DD	75	Tuntas
5	FA	60	Tidak Tuntas
6	GPAA	50	Tidak Tuntas
7	IA	75	Tuntas
8	LAR	85	Tuntas
9	MA	75	Tuntas
10	MAD	85	Tuntas
11	NAF	45	Tidak Tuntas
12	NNA	70	Tuntas
13	KRA	60	Tidak Tuntas
14	KSI	55	Tidak Tuntas
15	PHT	65	Tuntas
16	RA	50	Tidak Tuntas
17	RJ	55	Tidak Tuntas
18	SR	70	Tuntas
19	RDC	60	Tidak Tuntas
20	ZA	50	Tidak Tuntas
<b>Jumlah siswa yang tuntas</b>		10	
<b>Presentase siswa tuntas</b>		50%	
<b>Jumlah siswa yang tidak tuntas</b>		10	
<b>Presentase siswa tidak tuntas</b>		50%	

Berdasarkan tabel 4.5 hasil belajar *passing* bawah siswa yang dilakukan



sebelum menggunakan balon untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada siklus I ini, peneliti memperoleh hasil belajar siswa yaitu 50% yang tuntas.

### **Siklus II Pertemuan I**

#### 1) Lembar Observasi Guru

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memperoleh data dari hasil lembar observasi penilaian kinerja guru pada siklus II pertemuan I terdapat 78%

#### 2) Lembar Observasi Siswa

Berdasarkan hasil observasi siswa pada siklus II pertemuan I dengan menggunakan balon mendapatkan kategori baik 65% hal ini dapat di lihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.6** Lembar Observasi Siswa Siklus II Pertemuan I

No	Nama Peserta Didik	Nilai	Keterangan
1	AAWH	77	Baik
2	ASA	77	Baik
3	AW	70	Cukup
4	DD	63	Cukup
5	FA	77	Baik
6	GPAA	70	Baik
7	IA	56	Cukup
8	LAR	63	Cukup
9	MA	70	Baik
10	MAD	77	Baik
11	NAF	70	Baik
12	NNA	70	Baik
13	KRA	56	Cukup
14	KSI	63	Cukup
15	PHT	63	Cukup
16	RA	77	Baik
17	RJ	70	Baik
18	SR	77	Baik
19	RDC	70	Baik
20	ZA	77	Baik
Tuntas		13	
Rata Tuntas		65 %	
Tidak Tuntas		7	
Rata Tidak Tuntas		35%	

Berdasarkan tabel 4.6 menunjukkan bahwa dari 20 orang siswa di kelas VIII SMP N 3 Limbur Lubuk Mengkuang, terdapat 13 orang siswa dalam kategori baik dengan presentase 65% dan 7 orang siswa dalam kategori cukup dengan presentase 35%.

### **Siklus II Pertemuan II**

#### 1) Lembar Observasi Guru

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memperoleh data dari hasil lembar observasi penilaian kinerja guru pada siklus II pertemuan II terdapat 89%, sedangkan pada siklus II pertemuan I ini terdapat 78%.

**Tabel 4.7** Lembar observasi guru Siklus II

Kegiatan Siklus I	Lembar Observasi	
	Nilai yang Diperoleh	Presentase
Pertemuan I	7	78%



Pertemuan II	8	89%
Rata – Rata	$78\% + 89\% = 167\%$	$167 : 2 = 84\%$

Kegiatan pembelajaran menggunakan balon pada siklus II, pertemuan pertama mendapatkan skor sebesar 78%, sementara pada pertemuan kedua memperoleh skor 89%, berdasarkan hasil observasi guru (tabel 4.7). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa rata-rata skor pada siklus I mencapai 84%.

### 2) Lembar Observasi Siswa

Berdasarkan hasil observasi siswa pada siklus II pertemuan II pembelajaran *passing* bawah menggunakan model balon mendapatkan kategori sangat baik dan baik dengan presentase 80% hal ini dapat di lihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.8** Lembar Observasi Siswa Siklus II Pertemuan II

No	Nama Peserta Didik	Nilai	Keterangan
1	AAWH	84	Sangat Baik
2	ASA	84	Sangat Baik
3	AW	77	Baik
4	DD	63	Cukup
5	FA	91	Sangat Baik
6	GPA	77	Baik
7	IA	63	Cukup
8	LAR	77	Baik
9	MA	84	Sangat Baik
10	MAD	77	Baik
11	NAF	77	Baik
12	NNA	91	Sangat Baik
13	KRA	63	Cukup
14	KSI	77	Baik
15	PHT	63	Cukup
16	RA	77	Baik
17	RJ	77	Baik
18	SR	84	Sangat Baik
19	RDC	77	Baik
20	ZA	91	Sangat Baik
Tuntas		16	
Rata Tuntas		80 %	
Tidak Tuntas		4	
Rata Tidak Tuntas		20%	

Berdasarkan tabel 4.8 Hasil observasi proses pembelajaran *passing* bawah menggunakan balon siswa kelas VIII SMP N 3 Limbur Lubuk Mengkuang, Siklus II pertemuan II dengan jumlah peserta didik 20 orang yang termasuk dalam kategori sangat baik dan baik atau 80%. Sedangkan pada siklus II pertemuan I hanya 65%. Dengan itu siklus II memiliki 73,5% lembar observasi yang tuntas dan 26,5% yang tidak.

### 3) Tes Praktik *Passing* Bawah Siswa

Berdasarkan hasil penelitian, Peneliti memperoleh hasil temuan ujian praktik *passing* bawah siswa pada siklus II pertemuan II sebagai berikut:

**Tabel 4.9** Hasil Tes Praktik *Passing* Bawah Siswa

No	Nama Siswa	Skor	Keterangan
1	AAWH	85	Sangat Baik
2	ASA	80	Baik
3	AW	90	Sangat Baik



4	DD	80	Baik
5	FA	95	Sangat Baik
6	GPA	80	Baik
7	IA	85	Sangat Baik
8	LAR	65	Kurang
9	MA	70	Baik
10	MAD	80	Baik
11	NAF	75	Baik
12	NNA	65	Cukup
13	KRA	80	Baik
14	KSI	75	Baik
15	PHT	85	Sangat Baik
16	RA	70	Baik
17	RJ	75	Baik
18	SR	85	Sangat Baik
19	RDC	65	Cukup
20	ZA	65	Cukup

Berdasarkan tabel 4.9 hasil tes *passing* bawah yang dilakukan menggunakan balon untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada siklus II ini, peneliti memperoleh siswa yang mendapatkan kategori cukup hanya 3 orang siswa.

#### 4) Tes Hasil Belajar *Passing* Bawah Siswa

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan maka peneliti memperoleh hasil belajar siswa pada siklus II Pertemuan II adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.10** Hasil belajar siswa

No	Nama Siswa	Nilai	Keterangan
1	AAWH	95	Tuntas
2	ASA	80	Tuntas
3	AW	85	Tuntas
4	DD	75	Tuntas
5	FA	80	Tuntas
6	GPA	65	Tidak Tuntas
7	IA	85	Tuntas
8	LAR	95	Tuntas
9	MA	85	Tuntas
10	MAD	95	Tuntas
11	NAF	100	Tuntas
12	NNA	95	Tuntas
13	KRA	85	Tuntas
14	KSI	90	Tuntas
15	PHT	85	Tuntas
16	RA	80	Tuntas
17	RJ	60	Tidak Tuntas
18	SR	75	Tuntas
19	RDC	65	Tidak Tuntas
20	ZA	75	Tuntas
<b>Jumlah \siswa yang tuntas</b>			<b>17</b>



<b>Presentase siswa tuntas</b>	85%
<b>Jumlah siswa yang tidak tuntas</b>	3
<b>Presentase siswa tidak tuntas</b>	15%

Berdasarkan tabel 4.10 hasil belajar *passing* bawah yang dilakukan menggunakan balon untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada siklus II ini, peneliti memperoleh hasil belajar siswa yaitu 85% yang tuntas.

## 2. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian siklus I dan siklus II yang dilakukan di kelas VIII SMP Negeri 3 Limbur Lubuk Mengkuang dapat diketahui bahwa penggunaan balon dapat meningkatkan hasil belajar siswa terhadap passing bawah dalam bola voli.

Pada awal pembelajaran, hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami kesulitan dalam memahami dan menerapkan teknik dasar passing bawah. Teknik ini memerlukan koordinasi tubuh yang baik, kekuatan lengan yang cukup, serta pemahaman posisi tubuh saat melakukan kontak dengan bola. Banyak siswa belum mampu menempatkan tangan dan lengan dalam posisi yang tepat, dan kontrol terhadap bola juga belum maksimal. Menurut Harsono (2021), keterampilan motorik dasar dalam olahraga perlu diajarkan melalui pendekatan yang menyenangkan dan bertahap agar siswa tidak merasa terbebani dan mampu menyerap materi secara optimal.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, peneliti menerapkan strategi pembelajaran inovatif menggunakan balon sebagai media bantu. Balon dipilih karena lebih ringan dan lambat dalam geraknya dibandingkan bola voli asli, sehingga memberikan waktu lebih bagi siswa untuk menyesuaikan diri dalam melakukan gerakan passing. Pendekatan ini sejalan dengan pendapat Suherman (2020), yang menyatakan bahwa media pembelajaran yang menarik dan disesuaikan dengan kemampuan awal siswa dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran, terutama pada pendidikan jasmani.

## D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, penggunaan balon Hasil ipenelitian itindakan kelas (PTK) yang dilakukan selama dua siklus menunjukkan bahwa siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Limbur Lubuk Mengkuang menunjukkan peningkatan hasil belajar dalam pembelajaran bola voli passing bawah. Sebagai hasilnya, peneliti dapat menyimpulkan sebagai berikut:

1. Pencapaian hasil lembar observasi guru siklus I dan II Berdasarkan hasil penelitian, peneliti memperoleh data dari hasil lembar observasi penilaian kinerja guru pada setiap siklus. Siklus I pertemuan I dan II berjalan sebagaimana siklus II pertemuan I dan II. Terlihat bahwa penilaian kinerja guru mencapai rata-rata 73% pada siklus I pertemuan I dan II, dengan total skor 68% pada siklus I pertemuan I dan 78% pada siklus III pertemuan I. Lembar observasi pada siklus II pertemuan I dan II memperoleh rata-rata 84%, meskipun pada siklus II pertemuan I sebesar 78%. Akan tetapi pada siklus II pertemuan II terjadi peningkatan dengan total 89%.

2. Untuk menganalisis ketuntasan belajar dengan menggunakan balon siswa pada setiap siklus, peneliti mengumpulkan data dari hasil lembar observasi siswa pada siklus I dan II. Hal ini dilakukan sesuai dengan hasil penelitian



yang telah dilakukan. Lembar iobservasi siswa pada pertemuan pertama dan kedua siklus I memiliki nilai rata-rata 45%, dan pada pertemuan pertama dan kedua siklus II meningkat menjadi 55%. Dengan demikian, lembar observasi siswa pada pertemuan pertama dan kedua siklus II memiliki nilai rata-rata 72,5%, dan lembar observasi siswa pada pertemuan pertama dan kedua siklus II memiliki nilai rata-rata 65%, dan lembar observasi siswa pada pertemuan pertama dan kedua memiliki nilai rata-rata

Dengan demikian, penggunaan balon sebagai media bantu pembelajaran merupakan alternatif metode yang efektif dalam meningkatkan hasil belajar passing bawah bola voli siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Limbur Lubuk Mengkuang.

## REFERENCES

- Arikunto, S. (2019). Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- FIVB. (2021). Official Volleyball Rules 2021-2024. Fédération Internationale de Volleyball.
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2018). The SAGE Handbook of Qualitative Research. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Kolb, D. A. (2018). Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development (2nd ed.). New Jersey: Pearson Education.
- Harsono. (2021). Dasar-dasar kepelatihan olahraga. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Irianto, D. P. (2018). Teknik Dasar dan Pembelajaran Bola Voli. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Moleong, L. J. (2020). Metodologi Penelitian Kualitatif. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nurhasan, & Sugiyanto. (2021). Pembelajaran dan Pelatihan Bola Voli: Teori dan Praktik. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Nasution, S. (2018). Metode Research (Penelitian Ilmiah). Jakarta: Bumi Aksara.
- Prasetyo, H., & Widiastuti, R. (2019). Fundamental Teknik Permainan Bola Voli. Bandung: Alfabeta.
- Prasetyo, H. (2020). Fundamental Teknik Permainan Bola Voli. Bandung: Alfabeta.
- Suherman, A. (2020). Pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar. Bandung: UPI Press.
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2020). Motor Learning and Performance: From Principles to Application (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Slavin, R. E. (2021). Educational Psychology: Theory and Practice. Boston: Pearson.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2020). Motor Learning and Performance: From Principles to Application (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics
- Sudjana, N. (2017). Metode Statistika. Bandung: Tarsito.
- Subarjah, H., & Suherman, A. (2022). Teori dan Metodologi Pembelajaran Bola Voli. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Wahyudi, A. (2019). Teknik Dasar dan Strategi Permainan Bola Voli. Yogyakarta: Andi Offset.

