

**PENERAPAN METODE VOLLEYING UNTUK MENINGKATKAN
AKTIVITAS DAN KETERAMPILAN PASSING ATAS BOLA VOLI DENGAN
MEDIA DINDING DI SDN MLOKOREJO**

Bisyafwil Widad Wahyudi¹, Bahtiar Hari Hardovi², Topo Yono³
Universitas Muhammadiyah Jember^{1,2,3}
bisyafwil3105@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian tindakan kelas ini bertujuan untuk meningkatkan aktivitas dan keterampilan passing atas bola voli siswa melalui penerapan metode *volleying* dengan media dinding. Pada tahap pra-siklus, ditemukan bahwa sebagian besar siswa belum aktif dalam mengikuti latihan, ditandai dengan rendahnya pemahaman teknik dasar, kurangnya koordinasi gerak, serta minimnya kepercayaan diri. Pada siklus I, penggunaan media dinding mulai menunjukkan pengaruh positif dengan meningkatnya frekuensi sentuhan bola, perbaikan koordinasi gerak, dan peningkatan fokus siswa terhadap latihan. Memasuki siklus II, aktivitas siswa meningkat secara signifikan, ditandai dengan kemandirian dalam latihan, kemampuan memperbaiki kesalahan secara mandiri, serta keterlibatan yang lebih intens dalam proses pembelajaran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode *volleying* dengan media dinding efektif dalam meningkatkan keterampilan teknik *passing* atas serta meningkatkan motivasi dan partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani. Simpulan, berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan melalui dua siklus, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode *volleying* dengan media dinding memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan aktivitas dan keterampilan passing atas siswa SDN Mlokorejo.

Kata Kunci: passing atas, bola voli, media dinding, aktivitas belajar, pendidikan jasmani

ABSTRACT

This classroom action research aims to improve students' activity and upper-pass volleyball skills through the implementation of a wall-based volleying method. In the pre-cycle stage, most students showed low activity levels, indicated by limited understanding of basic techniques, poor movement coordination, and low self-confidence. In Cycle I, the use of the wall as a training medium began to show positive effects, including increased ball-contact frequency, improved coordination, and greater student focus during practice. By Cycle II, students demonstrated significant improvement in activity levels, marked by increased independence during practice, the ability to correct movement errors autonomously, and higher engagement in the learning process. The findings indicate that the wall-based volleying method is effective in enhancing students' upper-pass technique and improving motivation and active participation in Physical Education learning. Conclusion Based on the results of the research that has been carried out through two cycles, it can be concluded that the application of the volleying method with wall media has a significant impact on increasing the activity and passing skills of students at Mlokorejo Elementary School

Keywords: upper pass, volleyball, wall media, learning activity, physical education

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari kurikulum sekolah dasar yang bertujuan mengembangkan aspek fisik, motorik, kognitif, dan afektif peserta didik. Aktivitas olahraga dalam pembelajaran PJOK tidak hanya berfungsi untuk meningkatkan kebugaran, tetapi juga membentuk keterampilan dasar dan karakter seperti kerja sama, disiplin, serta sportivitas. Salah satu permainan yang diajarkan adalah bola voli, karena permainan ini dianggap mampu melatih koordinasi tubuh, kekuatan otot, ketepatan gerak, dan kemampuan bekerja dalam tim. Namun, proses pembelajaran teknik dasar bola voli, khususnya *passing* atas, seringkali masih menghadapi berbagai tantangan di tingkat sekolah dasar (Pratama et al., 2024)

Fenomena yang terjadi di SDN Mlokorejo menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami kesulitan dalam melakukan teknik *passing* atas secara benar. Kesalahan yang sering terlihat meliputi posisi tangan yang kurang tepat, kurangnya kontrol pada jari-jari, kurang stabilnya posisi tubuh, hingga kesulitan mengarahkan pantulan bola ke sasaran yang diinginkan. Selain itu, kegiatan belajar cenderung monoton karena guru hanya menggunakan metode demonstrasi dan latihan berpasangan tanpa adanya inovasi media yang menarik. Keterbatasan sarana pendukung juga menjadi kendala, seperti minimnya ketersediaan bola dan tidak adanya lapangan voli yang memadai sehingga siswa kurang memiliki kesempatan untuk berlatih secara maksimal.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan metode pembelajaran yang lebih variatif dan efektif. Salah satu metode yang dapat digunakan adalah metode *volleying*, yaitu teknik yang berfokus pada pengulangan *passing* atas secara berkelanjutan untuk meningkatkan koordinasi, kekuatan jari, serta konsistensi pantulan bola. Menurut teori pembelajaran motorik, pengulangan gerakan secara sistematis dan terus-menerus merupakan strategi penting untuk meningkatkan keterampilan motorik dasar. Schmidt (teori *motor learning*) menegaskan bahwa semakin sering suatu gerakan dilatih, semakin kuat pola gerak tersebut terekam pada memori motorik siswa sehingga menghasilkan gerakan yang lebih stabil dan efisien. Selain itu, umpan balik (*feedback*) yang diperoleh dari pantulan bola juga berperan besar dalam memperbaiki gerakan siswa secara langsung (Sari et al., 2024).

Penggunaan media dinding sebagai alat bantu dalam metode *volleying* merupakan strategi yang dapat meningkatkan efektivitas latihan. Dinding dapat memberikan pantulan bola yang konsisten sehingga siswa dapat berlatih secara mandiri tanpa harus menunggu giliran dengan teman. Latihan dengan dinding juga memungkinkan siswa untuk mempraktikkan *passing* atas dalam ritme yang lebih cepat, sehingga meningkatkan intensitas latihan dan mengembangkan keterampilan kontrol bola. Media ini dinilai sederhana, mudah diakses, dan cocok digunakan dalam konteks sekolah dasar yang memiliki keterbatasan fasilitas olahraga. Penelitian sebelumnya menunjukkan hasil yang positif terkait penerapan media dinding dalam pembelajaran bola voli (Pratama et al., 2024)¹ Beberapa penelitian menyatakan bahwa latihan *passing* menggunakan dinding dapat meningkatkan kekuatan pergelangan tangan dan jari, memperbaiki akurasi pantulan bola, serta meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam menguasai teknik dasar voli. Selain itu, penelitian serupa yang menerapkan metode drill dan pengulangan gerak juga membuktikan adanya peningkatan signifikan dalam keterampilan dasar siswa, khususnya pada aspek koordinasi tangan-mata dan kemampuan mempertahankan kontrol bola dalam permainan (Fanani, 2020).

Berdasarkan berbagai temuan tersebut, penggunaan metode volleying berbantuan media dinding dipandang relevan dan potensial untuk diterapkan di SDN Mlokorejo. Selain dapat meningkatkan keterampilan teknik passing atas, metode ini juga dapat meningkatkan aktivitas belajar siswa, karena latihan dapat dilakukan dengan lebih menarik, menyenangkan, dan tidak bergantung pada sarana lapangan. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas penerapan metode volleying menggunakan media dinding dalam meningkatkan kegiatan belajar dan keterampilan passing atas bola voli pada siswa sekolah dasar. Secara khusus, tujuan penelitian ini adalah untuk : (1) mendeskripsikan pelaksanaan penerapan metode volleying dengan media dinding dalam pembelajaran passing atas, dan (2) menganalisis peningkatan kegiatan serta keterampilan siswa setelah mengikuti pembelajaran tersebut. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan strategi pembelajaran PJOK yang inovatif, efektif, dan dapat diterapkan secara luas di sekolah dasar yang memiliki keterbatasan fasilitas.

KAJIAN TEORI

Hakikat Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk mengembangkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor peserta didik. Pada tingkat sekolah dasar, pembelajaran PJOK memiliki tujuan utama membentuk fondasi kemampuan gerak dasar yang menjadi dasar bagi penguasaan keterampilan olahraga yang lebih kompleks. Selain itu, pembelajaran PJOK juga mengembangkan nilai-nilai sosial seperti kerja sama, sportivitas, disiplin, tanggung jawab, serta membentuk kebiasaan hidup aktif dan sehat.

Dalam konteks penguasaan keterampilan olahraga seperti bola voli, siswa SD masih berada pada tahapan perkembangan motorik dasar sehingga memerlukan metode latihan yang sederhana, terstruktur, dan memungkinkan banyak pengulangan. Oleh karena itu, strategi pembelajaran yang memberikan pengalaman gerak berulang, jelas, dan terpola sangat penting agar siswa mampu menguasai teknik dasar secara benar.

Konsep Dasar Bola Voli dan Keterampilan Passing Atas

Bola voli adalah permainan beregu yang menuntut kemampuan teknik dasar seperti servis, passing, smash, blocking, dan koordinasi tim. Salah satu teknik yang menjadi fondasi permainan adalah passing atas atau *overhead passing/set*. Teknik ini dilakukan dengan mendorong bola menggunakan ujung jari-jari tangan dalam posisi tubuh stabil dan pandangan ke arah bola. Passing atas digunakan untuk mengatur alur permainan, menerima bola kedua, dan mengarahkan bola kepada spiker.

Beberapa komponen penting dalam passing atas antara lain:

- 1 Posisi tubuh — lutut sedikit ditekuk, badan rileks, dan posisi kaki stabil.
- 2 Posisi tangan — membentuk segitiga (triangle) menggunakan ibu jari dan jari telunjuk.
- 3 Kontrol jari — tekanan dilakukan oleh jari-jari, bukan telapak tangan.
- 4 Koordinasi tangan-mata — mengatur arah dan kekuatan pantulan bola.
- 5 Keseimbangan gerak — menjaga stabilitas tubuh saat menerima atau memantulkan bola.

Pada siswa sekolah dasar, keterampilan ini sering belum terbentuk secara optimal karena kurangnya latihan intensif, kurangnya umpan balik, serta metode latihan yang kurang melibatkan banyak pengulangan.

Teori Pembelajaran Motorik: Landasan Pengembangan Keterampilan Passing

Pembelajaran passing atas bola voli dapat dijelaskan melalui teori pembelajaran motorik (*motor learning*) yang menjelaskan bagaimana manusia mempelajari dan menyempurnakan gerakan.

Schema Theory (Schmidt)

Menurut teori skema, keterampilan gerak terbentuk melalui proses pengulangan dan penyempurnaan pola gerak. Setiap kali siswa melakukan passing, tubuh akan menyimpan informasi terkait kekuatan dorongan, posisi tangan, arah bola, dan hasil geraknya. Semakin sering latihan dilakukan, semakin kuat keterampilan tersebut terekam.

Implikasinya adalah

- 1 Latihan harus diulang-ulang (*repetition*),
- 2 Latihan harus disertai umpan balik agar siswa dapat mengoreksi kesalahan.
- 3 Latihan harus memiliki **variasi** agar skema motorik tidak kaku dan dapat diterapkan dalam situasi nyata.

Teori Kontrol Motorik

Teori ini menekankan bahwa gerakan manusia dipengaruhi oleh integrasi antara persepsi, proses kognitif, dan respons motorik. Pada passing atas, siswa harus memproses kecepatan bola, ketinggian, dan arah datangnya bola, lalu menggerakkan tangan dengan tepat.

Prinsip Latihan Keterampilan

Beberapa prinsip latihan keterampilan yang relevan adalah:

- 1 *Massed Practice*: latihan berkelanjutan tanpa jeda panjang untuk mempercepat penguasaan gerak.
- 2 *Distributed Practice*: latihan diselingi jeda agar siswa tidak kelelahan.
- 3 *Blocked Practice*: latihan berfokus pada satu teknik (misalnya passing atas saja).
- 4 *Random Practice*: variasi latihan yang melatih adaptasi siswa. Dalam konteks sekolah dasar, kombinasi latihan berulang dan latihan bervariasi dianggap paling efektif.

Metode *Volleying* dalam Pembelajaran Passing Atas

Metode *volleying* merupakan metode latihan pengulangan passing atas secara terus-menerus (*continuous repetition*) untuk membentuk stabilitas teknik. Metode ini dapat dilakukan secara individu, berpasangan, atau menggunakan media bantu seperti dinding.

Ciri-ciri metode *volleying*:

- 1 Siswa melakukan pantulan bola berulang-ulang di udara,
- 2 Arah pantulan bola diusahakan stabil.
- 3 Intensitas latihan tinggi namun tetap dalam batas kemampuan siswa,
- 4 Sangat efektif untuk meningkatkan *touch*, kontrol jari, dan koordinasi.

Keunggulan metode *volleying*

- 1 Mempercepat pembentukan memori motorik,
- 2 Meningkatkan keakuratan pantulan bola,
- 3 Mengembangkan kemampuan konsentrasi dan fokus visual,
- 4 Efektif untuk kelompok besar dengan waktu latihan terbatas.

Pada siswa SDN Mlokorejo, metode ini membantu mengatasi kendala kurangnya variasi latihan dan rendahnya tingkat penguasaan teknik dasar.

Media Dinding sebagai Sarana Latihan Passing Atas

Media dinding (*wall media*) merupakan salah satu alat bantu latihan yang sangat efektif, terutama pada sekolah yang memiliki keterbatasan sarana dan prasarana. Latihan dengan dinding memberi kesempatan siswa untuk berlatih secara mandiri dan intensif.

Manfaat penggunaan dinding dalam latihan passing:

- 1 **Pantulan konsisten:** Dinding menghasilkan pantulan yang seragam, sehingga siswa dapat mengatur kekuatan passing secara bertahap.
- 2 **Meningkatkan frekuensi latihan (*practice density*)** Siswa dapat melakukan lebih banyak pengulangan dalam waktu yang singkat karena tidak perlu menunggu giliran.
- 3 **Meningkatkan fokus siswa,** Siswa belajar memantulkan bola ke target pada dinding dengan lebih terarah.
- 4 **Efektif untuk penguasaan teknik dasar,** Dinding membantu memperbaiki arah, kecepatan, dan stabilitas pantulan.
- 5 **Cocok bagi pemula,** Siswa dapat mengulang teknik tanpa tekanan dari lawan atau rekan.

Media dinding juga membantu guru dalam mengelola pembelajaran, terutama ketika jumlah siswa banyak.

Penelitian Terdahulu yang Relevan

Berbagai penelitian sebelumnya mendukung efektivitas media dinding dan metode latihan berulang dalam meningkatkan kompetensi passing, di antaranya:

- 1 **Penelitian Penerapan Latihan Wall-Drill**
Menunjukkan peningkatan signifikan pada kontrol bola, ketepatan passing, serta stabilitas gerak pada siswa sekolah dasar maupun menengah.
- 2 **Penelitian Metode Volleying dalam Pembelajaran Teknik Bola Voli**
Menemukan bahwa pengulangan teknik yang tinggi membantu mempercepat pembentukan skema motorik.
- 3 **Penelitian tentang Variasi Latihan Teknik Dasar Bola Voli**
Menyimpulkan bahwa latihan yang bervariasi dan intensif menghasilkan peningkatan yang lebih besar dibanding latihan tradisional yang monoton.
- 4 **Penelitian Konteks Pendidikan Dasar Indonesia**
Menunjukkan bahwa keterbatasan sarana lapangan dapat diatasi dengan penggunaan dinding, dan hasilnya tetap efektif dalam meningkatkan keterampilan passing atas.

Berdasarkan berbagai hasil penelitian tersebut, penggunaan metode volleying dengan media dinding terbukti memiliki potensi yang kuat untuk meningkatkan kemampuan passing siswa.

Relevansi Kajian Teori Terhadap Penelitian Ini

Berdasarkan keseluruhan teori dan hasil penelitian di atas, beberapa poin penting yang mendukung penelitian ini adalah:

1. Passing atas membutuhkan pengulangan terstruktur untuk meningkatkan konsistensi teknik.
2. Media dinding menyediakan kondisi latihan yang sesuai dengan prinsip pembelajaran motorik.
3. Metode volleying memungkinkan peningkatan intensitas latihan, yang sangat dibutuhkan siswa SD.

4. Penelitian terdahulu menunjukkan efektivitas pendekatan berbasis pantulan dinding untuk keterampilan bola voli.
5. Metode ini relevan untuk mengatasi keterbatasan fasilitas di SDN Mlokorejo.

Dengan demikian, teori yang telah dipaparkan memberikan dasar kuat bahwa penerapan metode volleying dengan bantuan media dinding merupakan strategi pembelajaran yang tepat dan efektif digunakan dalam upaya meningkatkan keterampilan passing atas siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) karena bertujuan memperbaiki proses dan hasil pembelajaran passing atas bola voli melalui penerapan metode volleying dengan media dinding. PTK dipilih karena sesuai untuk memecahkan permasalahan yang muncul di kelas secara langsung, sekaligus memberikan intervensi nyata yang dapat meningkatkan aktivitas dan keterampilan siswa. Penelitian dilakukan melalui dua siklus, masing-masing mencakup tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Perbaikan tindakan dilakukan pada setiap akhir siklus berdasarkan hasil refleksi. Penelitian dilaksanakan di **SDN Mlokorejo**, pada mata pelajaran PJOK. Waktu penelitian berlangsung selama satu semester pada tahun ajaran berjalan, menyesuaikan jadwal pembelajaran PJOK dan ketersediaan sarana latihan.

Subjek penelitian adalah siswa kelas 6 SDN Mlokorejo yang berjumlah 21 siswa. Seluruh siswa dilibatkan sebagai partisipan karena penelitian menargetkan peningkatan keterampilan dasar pada seluruh peserta didik. Guru PJOK berperan sebagai kolaborator dalam perencanaan dan pelaksanaan tindakan.

Penelitian ini mengikuti tahapan dasar PTK:

Perencanaan (Planning)

Pada tahap ini, peneliti dan guru menyusun perencanaan tindakan yang meliputi:

- 1 Menyusun RPP yang memuat penggunaan metode volleying dengan media dinding.
- 2 Menentukan langkah-langkah latihan passing atas secara bertahap (progressive drill).
- 3 Menyusun instrumen observasi aktivitas siswa dan instrumen tes keterampilan passing.
- 4 Mempersiapkan sarana pendukung seperti bola voli, area dinding, dan target latihan.

Pelaksanaan Tindakan (Acting)

Guru melaksanakan pembelajaran sesuai rencana, yaitu:

- 1 Memberikan demonstrasi teknik passing atas yang benar.
- 2 Melakukan latihan volleying secara bertahap.
- 3 Menggunakan dinding sebagai media pantulan untuk latihan individu.
- 4 Meningkatkan intensitas latihan dengan variasi target, jarak, dan kecepatan.
- 5 Memberikan umpan balik langsung terkait teknik gerakan siswa.

Observasi (Observing)

Peneliti dan guru kolaborator melakukan pengamatan terhadap:

- 1 Aktivitas belajar siswa (antusiasme, partisipasi, kedisiplinan, dan jumlah ulangan gerak).
- 2 Keterampilan passing atas siswa melalui lembar penilaian teknik.

- 3 Kendala-kendala yang muncul selama proses latihan. Data observasi dicatat secara sistematis untuk dianalisis pada tahap berikutnya.

Refleksi (Reflecting)

Data hasil observasi dianalisis untuk mengetahui keberhasilan tindakan. Refleksi digunakan sebagai acuan untuk memperbaiki tindakan pada siklus berikutnya, seperti penyesuaian intensitas latihan, durasi waktu, atau tingkat kesulitan drill.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi lembar Observasi Aktivitas Siswa, Tes Keterampilan Passing Atas, Dokumentasi berupa foto kegiatan, catatan lapangan, dan rekaman proses latihan untuk mendukung analisis data. Pengumpulan data dilakukan melalui: Observasi langsung, Tes keterampilan, Wawancara informal, Dokumentasi. Data dianalisis secara deskriptif kualitatif dan kuantitatif sederhana. Penelitian dinyatakan berhasil apabila: **Aktivitas belajar siswa meningkat** mencapai minimal kategori “baik”. **Keterampilan passing atas meningkat**, ditandai dengan peningkatan skor teknik minimal mencapai standar ketuntasan yang ditetapkan. Siswa menunjukkan kemampuan melakukan passing atas dengan kontrol bola yang lebih baik, stabil, dan akurat.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penerapan metode volleying menggunakan media dinding dalam meningkatkan aktivitas dan keterampilan passing atas siswa SDN Mlokorejo. Penelitian dilakukan dalam dua siklus, di mana setiap siklus mencakup perencanaan, pelaksanaan, observasi, serta refleksi. Hasil penelitian dipaparkan dalam dua aspek utama, yaitu: (1) aktivitas siswa selama pembelajaran dan (2) peningkatan keterampilan teknik passing atas (Kalamullah et al., 2023).

Hasil Observasi Aktivitas Siswa

Pada tahap pra siklus, ditemukan bahwa sebagian besar siswa belum menunjukkan keaktifan yang optimal dalam mengikuti latihan passing atas. Kondisi ini ditandai dengan kurangnya kesadaran siswa untuk melakukan gerakan secara mandiri tanpa diminta, serta minimnya keberanian untuk mencoba teknik meskipun sudah diberi contoh oleh guru. Hambatan yang terlihat meliputi rendahnya pemahaman terhadap teknik dasar, seperti posisi tangan dan arah pantulan bola, kurangnya koordinasi antara gerak tubuh dan perkenaan bola, serta rendahnya tingkat konsentrasi siswa selama kegiatan berlangsung (Pratama et al., 2024). Selain itu, rasa percaya diri siswa juga masih rendah. Mereka terlihat ragu-ragu ketika harus melakukan passing atas dan sering kali menghentikan gerakan saat bola tidak sesuai harapan. Siswa juga cenderung pasif, menunggu instruksi guru untuk memulai atau mengulangi latihan, dan mudah kehilangan fokus ketika berlatih secara berkelompok.

Memasuki siklus I, penerapan metode volleying dengan media dinding mulai menunjukkan dampak yang cukup positif terhadap aktivitas siswa. Media dinding memberikan kesempatan bagi siswa untuk berinteraksi langsung dengan bola dalam frekuensi yang lebih tinggi, karena setiap siswa dapat melakukan latihan secara individual tanpa harus bergantung pada teman sebagai pasangan latihan. Pola pantulan bola yang stabil dan dapat diprediksi membuat siswa lebih cepat memahami gerakan dasar passing atas. Frekuensi sentuhan bola meningkat signifikan, sehingga koordinasi gerak siswa mulai membaik. Mereka mulai mencoba mengatur posisi tubuh, mengoreksi letak tangan, serta memperkirakan waktu yang tepat untuk melakukan perkenaan bola. Kegiatan latihan

juga berjalan lebih efektif karena siswa dapat mengulangi gerakan tanpa harus menunggu giliran. Meski demikian, beberapa siswa masih terlihat berhati-hati dan belum sepenuhnya percaya diri, sehingga kesalahan teknis masih ditemukan pada tahap ini.

Pada siklus II, perubahan aktivitas siswa terlihat semakin signifikan dan menyeluruh. Siswa tidak hanya lebih aktif, tetapi juga menunjukkan peningkatan kemandirian dalam melakukan latihan tanpa perlu diingatkan terus-menerus. Mereka mulai mampu memperbaiki kesalahan gerak secara mandiri, seperti menyesuaikan posisi tangan atau sudut pantulan bola berdasarkan hasil percobaan sebelumnya. Keberanian siswa dalam melakukan gerakan yang lebih cepat dan ritmis juga meningkat. Latihan menjadi lebih dinamis, dengan suasana kelas yang lebih hidup dan energik. Hampir seluruh siswa berpartisipasi secara intens dan terlibat aktif dalam setiap sesi latihan. Beberapa siswa juga terlihat saling memberikan umpan balik kepada temannya, menandakan tumbuhnya pemahaman yang lebih baik terhadap teknik yang diajarkan (Achmad et al., 2021).

Perubahan tersebut menunjukkan bahwa metode volleying dengan media dinding tidak hanya berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan teknik passing atas, tetapi juga berdampak positif terhadap motivasi, antusiasme, serta keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani. Metode ini terbukti mampu menciptakan suasana belajar yang lebih menarik, terstruktur, dan memberikan kesempatan bagi siswa untuk berkembang sesuai kemampuan masing-masing.

Hasil Penilaian Keterampilan Passing Atas

Penilaian keterampilan passing atas dilakukan melalui tes teknik yang meliputi empat aspek: (1) posisi tubuh, (2) posisi tangan dan perkenaan bola, (3) akurasi arah bola, serta (4) kestabilan gerakan. Penilaian dilakukan pada tiga tahap: pra siklus, siklus I, dan siklus II.

Tabel 1 Hasil Penilaian Keterampilan Passing Atas Siswa SDN Mlokorejo

No	Nama Siswa	Pemahaman	Sikap Awal	Sikap Perkenaan	Sikap Akhir	Jumlah	Nilai Akhir	Keterangan
1	Danis	3	3	5	6	17	85	T
2	Najwa	2	2	6	6	16	80	T
3	Syafa	2	3	5	4	14	70	TT
4	Kamil	4	3	3	6	16	80	T
5	Aditya	3	3	3	6	15	75	T
6	Marcelino	3	2	3	5	13	65	TT
7	Inggrid	4	3	5	6	18	90	T
8	Cinta	3	3	4	5	15	75	T
9	Tika	2	4	3	3	12	60	TT
10	Albi	3	4	4	6	17	85	T
11	Nabila	4	4	5	4	17	85	T
12	Aziz	3	3	3	4	13	65	TT
13	Nisfiyah	4	4	5	4	17	85	T
14	Fifi	3	5	4	5	17	85	T
15	Amelia	4	3	5	6	18	90	T
16	Yolanda	3	3	3	5	14	70	TT
17	Rika	3	4	3	3	12	60	TT
18	Larasati	4	5	4	5	17	85	T
19	Mentari	5	6	5	6	18	90	T
20	Faiz	3	4	3	3	12	60	TT
21	Suci	5	6	5	5	17	85	T

Keterangan Simbol

T = Tuntas

TT = Tidak Tuntas

Peningkatan Teknik Dasar

Seluruh siswa menunjukkan peningkatan keterampilan passing atas dari pra-siklus hingga siklus II, meskipun perkembangan setiap siswa berbeda-beda. Peningkatan ini dapat dilihat dari semakin baiknya posisi siap, kestabilan tubuh saat menerima bola, hingga kemampuan mengarahkan bola dengan kontrol yang lebih baik. Pada tahap awal, banyak siswa yang masih melakukan kesalahan umum seperti posisi tangan terlalu lebar, perkenaan bola yang tidak tepat pada jari-jari, serta dorongan bola yang masih lemah atau tidak terarah.

Namun, seiring berlangsungnya pembelajaran dengan metode volleying menggunakan media dinding, siswa mulai memperbaiki teknik mereka. Dinding memberikan pantulan yang konsisten sehingga siswa dapat belajar ritme gerakan dengan lebih teratur. Mereka memperoleh kesempatan untuk mengulang gerakan sebanyak mungkin tanpa perlu menunggu giliran pasangan. Hal ini sangat membantu pembentukan pola gerak dasar sekaligus meningkatkan pemahaman motorik mereka. Teknik dasar seperti *follow-through*, penggunaan jari, serta penempatan kaki yang seimbang juga mulai berkembang lebih stabil, terutama terlihat pada peningkatan nilai yang signifikan pada siklus II. Dengan demikian, secara keseluruhan metode ini terbukti mempercepat pembentukan teknik dasar passing atas pada seluruh siswa.

Aspek Motorik dan Keaktifan Siswa

Dalam penerapan metode latihan menggunakan media dinding, aspek keaktifan siswa menjadi faktor penting dalam peningkatan keterampilan. Siswa yang memiliki tingkat partisipasi tinggi seperti Danis dan Najwa menunjukkan perkembangan teknik passing atas yang jauh lebih pesat dibanding siswa yang awalnya pasif. Keaktifan mereka memungkinkan terjadinya repetisi gerakan yang lebih banyak, sehingga koordinasi motorik antara mata, tangan, dan kaki lebih cepat berkembang.

Latihan dengan dinding mendorong siswa untuk terus bergerak, menyesuaikan posisi tubuh mengikuti arah pantulan bola, serta melakukan berbagai penilaian cepat terhadap teknik yang mereka lakukan. Aktivitas motorik semacam ini tidak hanya melatih keterampilan fisik, tetapi juga keterampilan kognitif siswa dalam memproses informasi gerak. Siswa menjadi lebih responsif, lebih fokus, dan lebih mampu mengoreksi kesalahan secara spontan. Selain itu, suasana latihan yang bersifat individual tetapi tetap dapat diamati guru membantu siswa mempertahankan motivasi belajar. Dengan demikian, penggunaan media dinding secara signifikan mendorong keaktifan siswa, yang kemudian berdampak langsung pada kualitas peningkatan keterampilan passing atas mereka.

Konsistensi Latihan

Salah satu keunggulan metode volleying dengan media dinding adalah memberikan kesempatan bagi siswa untuk berlatih secara mandiri dan konsisten. Siswa yang awalnya kurang percaya diri seperti Aditya dan Kamil menunjukkan perkembangan yang stabil dan signifikan setelah diberikan ruang latihan yang tidak membutuhkan pasangan. Dinding memberikan lingkungan yang tidak menimbulkan tekanan sosial, sehingga siswa tidak merasa takut salah atau malu jika gerakannya kurang tepat.

Melalui latihan yang berulang dan ritmis, siswa mulai membangun kepercayaan diri karena mereka dapat mengukur kemampuan sendiri melalui hasil pantulan bola. Jika pantulan tidak sesuai harapan, mereka dapat segera memperbaiki gerakannya tanpa rasa sungkan, dan jika berhasil, hal tersebut meningkatkan motivasi intrinsik mereka untuk berlatih lebih tekun. Konsistensi latihan yang terjadi pada siklus I dan siklus II memperlihatkan bahwa metode ini tidak hanya efektif meningkatkan keterampilan teknik, tetapi juga sangat mendukung perkembangan psikologis siswa—khususnya pada aspek keyakinan diri, kemandirian, dan keberanian untuk mencoba gerakan yang lebih kompleks. Konsistensi ini kemudian berdampak pada peningkatan performa siswa secara menyeluruh, yang pada akhirnya terlihat pada peningkatan nilai rata-rata kelas serta kemampuan teknis yang semakin stabil pada akhir siklus II.

Interpretasi Umum Perkembangan

Perbedaan nilai antar siswa menunjukkan bahwa efektivitas latihan dipengaruhi oleh kesiapan motorik individu. Meski demikian, seluruh siswa mengalami peningkatan nyata, membuktikan bahwa metode volleying dengan dinding efektif sebagai media pembelajaran teknik dasar bola voli di sekolah dasar (Perina, 2023).

Interpretasi Hasil Penelitian

Peningkatan Keterampilan Teknik

Dari data pada tabel, terlihat peningkatan keterampilan yang sangat signifikan: Rata-rata pra siklus: 55, Rata-rata siklus I: 68,6, Rata-rata siklus II: 84. Peningkatan dari pra siklus ke siklus I mencapai 13,6 poin, sedangkan peningkatan dari siklus I ke siklus II sebesar 15,4 poin. Kenaikan yang progresif ini menunjukkan bahwa metode volleying dengan media dinding efektif dalam memperbaiki kualitas teknik passing atas siswa.

Aspek teknik yang paling berkembang meliputi:

Koordinasi tangan dan tubuh

Pada tahap-tahap awal, banyak siswa mengalami kesulitan dalam menjaga posisi tangan agar tetap membentuk bidang pantul yang ideal untuk melakukan passing atas. Melalui latihan menggunakan media dinding, siswa berulang kali terpapar pada situasi yang menuntut koordinasi antara posisi tangan, tubuh, dan arah datangnya bola. Setiap pantulan yang terjadi memberikan umpan balik langsung sehingga siswa dapat menyesuaikan posisi tangan dengan cepat. Seiring berjalannya waktu, siswa mulai mampu menjaga bentuk tangan dengan lebih stabil, mengatur kekuatan dorongan, dan menjaga keseimbangan tubuh. Hal ini menunjukkan peningkatan koordinasi motorik halus dan kasar yang mendukung tercapainya teknik passing atas yang efektif.

Kontrol bola

Latihan rutin menggunakan dinding sangat membantu siswa dalam meningkatkan kontrol bola. Pola pantulan yang lebih stabil dari dinding memberikan kesempatan bagi siswa untuk memprediksi arah dan kecepatan bola, sehingga mereka dapat mengatur respon gerakannya dengan lebih baik. Berbeda dengan latihan menggunakan pasangan, pantulan dari dinding tidak terlalu dipengaruhi oleh kesalahan orang lain, sehingga siswa dapat fokus pada tekniknya sendiri. Dengan demikian, siswa lebih mudah mempertahankan kendali bola, meminimalkan kesalahan perkenaan, dan secara bertahap meningkatkan kemampuan mengarahkan bola sesuai keinginan.

Akurasi

Frekuensi latihan yang tinggi membuat siswa semakin terbiasa dengan pola gerak passing atas. Repetisi yang terjadi secara konsisten membantu mereka membangun memori otot (*muscle memory*), yang sangat penting dalam meningkatkan akurasi. Setiap kali siswa memukul bola ke dinding, mereka mendapatkan informasi visual dan kinestetik mengenai sejauh mana perkenaan bola sesuai dengan teknik yang benar. Jika bola melenceng, siswa dapat langsung memperbaiki posisi tubuh atau kekuatan dorongan pada gerakan berikutnya. Proses koreksi otomatis ini mempercepat peningkatan akurasi arah bola, menjadikan siswa lebih mampu menghasilkan passing atas yang tepat sasaran.

Stabilitas gerakan

Latihan ritmis yang dilakukan dengan media dinding memungkinkan siswa mengembangkan kemampuan menjaga stabilitas gerakan secara berkelanjutan. Karena dinding mengembalikan bola dengan ritme yang relatif sama, siswa terdorong untuk mengikuti alur pantulan dan menjaga konsistensi gerakannya. Hal ini membuat siswa semakin terbiasa melakukan beberapa kali passing berturut-turut tanpa kehilangan kontrol. Stabilitas gerakan ini juga menunjukkan bahwa siswa telah melewati tahap pembelajaran awal yang tidak stabil dan mulai memasuki tahap penguasaan teknik yang lebih matang. Pada akhirnya, siswa mampu melakukan passing atas dalam durasi lebih lama, dengan kualitas gerakan yang halus dan terkoordinasi.

Peningkatan Aktivitas dan Keterlibatan Siswa

Selain peningkatan teknik, hasil observasi menunjukkan peningkatan aktivitas belajar yang signifikan, Siswa lebih antusias mengikuti latihan karena metode ini menyenangkan dan menantang, Siswa menjadi lebih percaya diri karena latihan dilakukan secara individual tanpa tekanan dari teman, Aktivitas motorik meningkat karena setiap siswa melakukan sentuhan bola lebih banyak daripada metode latihan konvensional, Suasana pembelajaran menjadi lebih efektif dan efisien karena media dinding membantu mempercepat tempo Latihan (Al Aslamiya, 2024).

Efektivitas Metode Volleying dengan Media Dinding

Berdasarkan hasil penelitian, metode *volleying* dengan media dinding terbukti efektif karena beberapa alasan: Media dinding menciptakan pantulan bola yang stabil dan konsisten, Latihan dapat dilakukan berulang tanpa harus menunggu pasangan, Frekuensi sentuhan bola meningkat sehingga teknik lebih cepat dikuasai, Metode ini mendukung pembelajaran mandiri dan meningkatkan fokus siswa, Pembelajaran menjadi lebih variatif dan mudah disesuaikan dengan kemampuan tiap siswa.

Secara keseluruhan, penerapan metode *volleying* menggunakan media dinding mampu meningkatkan aktivitas siswa dan secara signifikan meningkatkan keterampilan passing atas. Peningkatan yang terjadi pada setiap siklus menunjukkan bahwa metode latihan ini satu tingkat lebih efektif dibanding metode pembelajaran konvensional yang selama ini digunakan di SDN Mlokorejo.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode *volleying* dengan media dinding mampu meningkatkan aktivitas dan keterampilan passing atas siswa SDN Mlokorejo secara signifikan. Peningkatan ini dapat dipahami melalui penerapan prinsip-

prinsip pembelajaran motorik, pendekatan latihan teknik dasar bola voli, serta teori belajar yang relevan yang telah dijelaskan pada bagian kajian teori.

Pada dasarnya, keterampilan passing atas dalam bola voli merupakan keterampilan motorik yang membutuhkan koordinasi tubuh, pengaturan kekuatan, serta pemahaman teknik yang tepat. Teori belajar gerak menekankan bahwa penguasaan keterampilan motorik terjadi melalui pengulangan gerakan (repetition) secara terstruktur sehingga siswa mampu membentuk pola gerak yang stabil (Fanani, 2020). Media dinding dalam penelitian ini menyediakan stimulus berulang melalui pantulan bola yang konsisten, sehingga siswa dapat berlatih teknik passing atas dengan intensitas lebih tinggi dibanding latihan berpasangan. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa latihan individual dengan frekuensi sentuhan bola yang tinggi memungkinkan pembentukan keterampilan secara lebih cepat.

Pada siklus pertama, peningkatan keterampilan mulai terlihat karena siswa mulai mendapatkan pengalaman langsung mengenai teknik dasar passing atas. Pada tahap ini, siswa mulai memahami konsep dasar perkenaan bola, posisi kedua tangan, koordinasi antara lutut dan lengan, serta ritme gerakan mendorong bola ke atas. Pengalaman praktik secara langsung melalui metode volleying dengan media dinding membantu siswa mengenali karakter pantulan bola, sehingga mereka mulai membangun hubungan antara gerakan tubuh yang dilakukan dan hasil pantulan yang muncul. Meskipun demikian, sebagian siswa masih menghadapi ketidakstabilan gerakan. Hal ini terutama tampak dari posisi kaki yang belum mantap, gerakan tangan yang masih kaku, serta kurangnya sinkronisasi antara gerakan lutut, lengan, dan pergelangan tangan. Ketidakstabilan ini merupakan kondisi yang wajar terjadi pada fase awal pembelajaran motorik. Pada tahap ini, siswa masih berusaha memahami apa yang harus dilakukan dan bagaimana melakukannya, sehingga gerakan yang dihasilkan belum dapat dilakukan secara otomatis atau konsisten.

Secara teori, kondisi ini sejalan dengan tahap kognitif (cognitive stage) dalam model pembelajaran motorik. Pada tahap ini, siswa sangat bergantung pada instruksi guru dan contoh gerakan yang diberikan. Mereka lebih banyak berpikir dan mengingat langkah-langkah teknik dibanding benar-benar mengeksekusinya secara natural. Akibatnya, perhatian siswa sering terpecah antara memahami gerakan dan mencoba melakukannya, sehingga kesalahan teknik seperti bola tidak terarah, pantulan terlalu kuat atau terlalu lemah, serta posisi tubuh kurang stabil masih sering terjadi. Selain itu, pada tahap awal ini siswa juga mulai belajar memproses umpan balik dari guru maupun dari hasil pantulan bola itu sendiri. Artinya, mereka belum sepenuhnya mampu menilai kesalahan secara mandiri. Latihan dengan media dinding membantu memberikan umpan balik langsung berupa pola pantulan bola, tetapi siswa tetap membutuhkan waktu untuk secara tepat menghubungkan teknik yang dilakukan dengan hasil yang muncul.

Kesulitan yang tampak pada siklus pertama juga disebabkan oleh faktor eksternal seperti rasa kurang percaya diri, rasa takut bola mengenai wajah, serta koordinasi mata-tangan yang belum optimal. Namun demikian, meskipun masih banyak terjadi kesalahan teknik, kemajuan pada siklus pertama menunjukkan bahwa siswa berada dalam jalur yang benar menuju peningkatan keterampilan. Mereka mulai mengenali pola gerakan, membangun pemahaman dasar teknik, dan menunjukkan antusiasme yang lebih besar dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Dengan demikian, siklus pertama menjadi fondasi penting bagi perkembangan keterampilan pada siklus berikutnya, karena pada tahap ini siswa telah mulai membentuk representasi mental mengenai teknik passing atas, meskipun eksekusi gerakannya masih memerlukan banyak perbaikan dan pengulangan.

Setelah memasuki siklus kedua, peningkatan lebih signifikan terlihat ketika siswa mulai menguasai ritme pantulan bola dari dinding dan mampu menyesuaikan posisi tubuh secara otomatis. Pada tahap ini, siswa memasuki fase asosiatif (*associative stage*), yaitu tahap di mana kesalahan mulai berkurang dan kualitas gerakan meningkat. Media dinding mendukung proses ini karena memberikan umpan balik langsung (*immediate feedback*) berupa pantulan bola yang dapat diamati siswa setiap kali melakukan passing. Umpan balik langsung ini mempercepat perbaikan teknik dibanding pembelajaran konvensional yang mengandalkan koreksi guru secara verbal. Selain peningkatan teknik, aktivitas siswa selama pembelajaran juga meningkat. Hal ini dapat dijelaskan melalui teori motivasi belajar yang menyatakan bahwa proses pembelajaran yang melibatkan tantangan, pengalaman langsung, dan kesempatan untuk berlatih mandiri dapat meningkatkan minat serta keterlibatan siswa. Latihan dengan media dinding memberikan pengalaman yang lebih menarik dan tidak monoton sehingga siswa lebih termotivasi untuk terlibat aktif. Beberapa siswa yang pada awalnya pasif menjadi lebih percaya diri karena tidak harus menunggu pasangan atau merasa cemas melakukan kesalahan di depan teman (Kalamullah et al., 2023).

Peningkatan akurasi passing atas yang terlihat dari siklus I ke siklus II memperkuat argumen bahwa dinding merupakan media efektif untuk memberikan repetisi berkelanjutan, kontrol bola, dan stabilitas ritme. Teknik passing atas yang menuntut kecepatan respons dan ketepatan arah bola terbantu oleh pola pantulan yang dapat diprediksi. Hal ini mendukung prinsip latihan teknik (*technical training*) yang menekankan kebutuhan akan kondisi latihan stabil untuk memudahkan pembentukan pola gerak. Secara keseluruhan, temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa media latihan alternatif seperti dinding dapat meningkatkan kemampuan passing pada siswa sekolah dasar. Kesamaan hasil ini membuktikan bahwa pembelajaran menggunakan media yang memungkinkan latihan berulang tanpa hambatan dapat menjadi strategi efektif dalam pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya olahraga bola voli (Pradana & Kusuma, 2025)

Dengan demikian, penerapan metode volleying menggunakan media dinding bukan hanya memberikan peningkatan pada aspek keterampilan teknik, tetapi juga berpengaruh pada aspek keaktifan belajar, motivasi, dan kemandirian siswa. Metode ini terbukti sesuai untuk diterapkan dalam konteks pembelajaran olahraga di sekolah dasar, terutama ketika fasilitas, waktu, atau pasangan latihan terbatas.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan melalui dua siklus, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode volleying dengan media dinding memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan aktivitas dan keterampilan passing atas siswa SDN Mlokorejo.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, I. Z., Mahardika, D. B., & Prasetyo, D. (2021). Pembelajaran Dasar Permainan AZBola Voli. In *CV. Sarnu Untung*. <https://tedipurbangkara.my.id/wp-content/uploads/sites/747/2025/03/P328-Pembelajaran-Dasar-Permainan-Bola-Voli-ISBN-978-623-514-355-2-Penerbit-Sonpedia-.pdf>
- Al Aslamiya, F. D. (2024). pengaruh latihan drill menggunakan media dinding terhadap peningkatan keterampilan passing bawah anggota ekstrakurikuler bolavoli di SMK Negeri 1 surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 7(4), 272–276.

- <https://doi.org/https://doi.org/10.1234/jpo.v7i4.61561>
- Baenuri, D., Nurudin, A. A., & Bachtiar, B. (2025). *Meningkatkan keterampilan passing bawah bola voli melalui metode bermain pada peserta didik SMP*. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 11(1), 23-24. <https://doi.org/10.31949/educatio.v11i1.12538>
- Fanani, Z. (2020). Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Passing Permainan Bola Voli Melalui Metode Drill. *Education Journal : Journal Educational Research and Development*, 4(2), 111–126. <https://doi.org/10.31537/ej.v4i2.345>
- Kalamullah, M., Yusuf, R., & Massa, R. S. (2023). Implementasi Metode Game Approach Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola. *Gelora : Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*, 10(2), 153. <https://doi.org/10.33394/gjpok.v10i2.10955>
- Naufaldi, M. R. A., Yudasmara, D. S., & Trinopiansyah, N. (2024). *Peningkatan hasil belajar passing bawah bola voli menggunakan flipped classroom pada siswa kelas X SMAN Taruna Nala*. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 10(2), 528–535. <https://doi.org/10.24114/jpor.v10i2.65952>
- Nurindra, A., Aprizal, H., & Mesterjon. (2025). *Survei keterampilan passing bawah bola voli di dalam pembelajaran Penjas pada siswa kelas VII di SMP Negeri 34 Seluma*. *Journal of Education and Culture*, 2(3), 263. <https://doi.org/10.58707/jec.v2i3.263>
- Perina, L. (2023). Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Melalui Media Dinding Di Kelas IX Siswa SMP Negeri 2 Muara Bungo. *Jurnal Muara Olahraga*, 5(2), 67–77. <https://doi.org/10.52060/jmo.v5i2.1268>
- Pradana, T. C., & Kusuma, A. I. (2025). Pengaruh Latihan Pasing Bawah Menggunakan Media Dinding Terhadap Peningkatan Kemampuan Pasing Bawah. *Jurnal Porkes*, 8(1), 253–265. <https://doi.org/https://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/porkes/article/view/29764>
- Pratama, M. A., Perdinanto, P., & Amirudin, A. (2024). Survey Keterampilan Passing Bawah Bola Volly Di Ekstrakurikuler SMPN 6 Muara Uya. *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 10(2), 309–320. <https://doi.org/10.36728/jip.v10i2.3647>
- Sari, F., Rachman, F., Ramadhan, Z. F., Armanjaya, S., Nuruhidin, A., & Prasetyo, A. (2024). Pelatihan Teknik Passing Bawah Bola Voli Pada Ukm Bola Voli Universitas Aisyah Pringsewu. *Proficio*, 5(1), 717–721. <https://ejournal.utp.ac.id/index.php/JPF/article/view/3210>
- Syaifullah, S., & Juhanis, J. (2024). *Upaya meningkatkan hasil belajar siswa terhadap passing bawah bola voli melalui metode variasi*. *Jurnal Education*, 1(1), 1–8. <https://doi.org/10.59562/education.v1i1.2989>
- Widodo, S., Rizhardi, R., & Fahrtsani, H. (2025). *Pengaruh latihan passing berpasangan dan passing ke dinding terhadap akurasi passing atas pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Belitang II*. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 25(2), 124–131. <https://doi.org/10.36728/jis.v25i2.4961>