

## PENINGKATAN KETERAMPILAN BOLAVOLI DALAM PEMBELAJARAN PJOK DENGAN MENGGUNAKAN METODE BERMAIN DI SEKOLAH DASAR NEGERI 11 AIR KALAM KABUPATEN PESISIR SELATAN

**Natasya<sup>1</sup>, Sepriadi<sup>2</sup>, Damrah<sup>3</sup>, Yuni Astuti<sup>4</sup>**

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

[syahnata30293@gmail.com](mailto:syahnata30293@gmail.com)<sup>1</sup>, [damrah@fik.unp.ac.id](mailto:damrah@fik.unp.ac.id)<sup>2</sup>, [sepriadi@fik.unp.ac.id](mailto:sepriadi@fik.unp.ac.id)<sup>3</sup>, [yuniastuti.unp.ac.id](mailto:yuniastuti.unp.ac.id)<sup>4</sup>

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0015>

**Kata Kunci** : Keterampilan bolavoli, metode bermain, PJOK, penelitian tindakan kelas

**Abstrak** : Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya keterampilan bolavoli siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di Sekolah Dasar 11 Air Kalam Kabupaten Pesisir Selatan. Hal ini terlihat dari rendahnya hasil belajar siswa pada materi bolavoli, khususnya pada teknik dasar passing bawah, passing atas, dan servis. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan bolavoli siswa melalui penerapan metode bermain. Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus, dimana setiap siklus terdiri atas tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian berjumlah 21 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode bermain dapat meningkatkan keterampilan bolavoli siswa. Pada tes awal diperoleh nilai rata-rata kelas sebesar 38,01 dengan persentase ketuntasan belajar 0%. Setelah dilakukan tindakan pada siklus I, nilai rata-rata kelas meningkat menjadi 78,02 dengan persentase ketuntasan 66,67%. Pada siklus II hasil belajar kembali meningkat dengan nilai rata-rata kelas sebesar 102,54 dan persentase ketuntasan belajar sebesar 85,71%. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa metode bermain efektif digunakan untuk meningkatkan keterampilan bolavoli siswa dalam pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar 11 Air Kalam Kabupaten Pesisir Selatan.

**Keywords** : *Volleyball skills, playing methods, PJOK, classroom action research*

**Abstract** : *This research was motivated by the low level of volleyball skills achieved by students in Physical Education, Sports, and Health (PJOK) at Air Kalam Elementary School 11, Pesisir Selatan Regency. This is evident in the low learning outcomes of students in volleyball, particularly in the basic techniques of underhand passing, overhand passing, and serving. This study aims to improve students' volleyball skills through the application of playing methods. The research used Classroom Action Research (CAR) in two cycles, each consisting of planning, implementation, observation, and reflection. Twenty-one students participated in the study. The results showed that the application of playing methods improved students' volleyball skills. In the initial test, the average class score was 38.01, with a learning completion percentage of 0%. After the implementation of the actions in the first cycle, the average class score increased to 78.02, with a completion percentage of 66.67%. In cycle II, learning outcomes improved again, with a class average score of 102.54 and a learning completion percentage of 85.71%. Based on the research results, it can be concluded that the play method is effective in improving students' volleyball skills in Physical Education (PJOK) learning at Air Kalam Elementary School 11, Pesisir Selatan Regency.*

### PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu

mata pelajaran inti dalam kurikulum pendidikan dasar di Indonesia, yang bertujuan untuk mengembangkan

keterampilan motorik, kesehatan fisik, serta nilai-nilai sosial dan etika bagi siswa. Bola voli, sebagai salah satu cabang olahraga yang diajarkan dalam PJOK, memerlukan keterampilan teknis seperti serving, passing bawah dan passing atas.

Permainan bola voli merupakan cabang olahraga bola besar yang sangat populer di berbagai tingkatan, mulai dari daerah hingga internasional, yang transformasinya kini telah berkembang menjadi olahraga modern dengan kompleksitas strategi yang tinggi. (Asnaldi, 2020).

Febrian, Astuti, Sepriadi & Igoresky (2026) mengungkapkan bahwa permainan bola voli merupakan cabang olahraga yang berbentuk memvoli bola di udara secara bolak-balik di atas jaring/ net yang bertujuan untuk menjatuhkan bola ke dalam petak lapangan lawan untuk mendapatkan poin.

Pendidikan jasmani olahraga kesehatan pada hakekatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu baik dalam hal fisik, mental, serta emosional (Yessi, Arie Asnaldi, Hendri Neldi, Sepriadi, Edwarsyah, 2023).

Saat ini di sekolah dasar, termasuk Sekolah Dasar Negeri 11 Air Kalam, Kabupaten Pesisir Selatan, pembelajaran PJOK masih didominasi oleh metode konvensional seperti demonstrasi dan latihan repetitif, yang kurang melibatkan siswa secara aktif dan menyenangkan.

Menurut Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2023) yang melaporkan bahwa hanya 45% siswa SD di Indonesia yang mencapai tingkat keterampilan motorik dasar yang memadai dalam olahraga tim seperti bola voli, dengan rendahnya

partisipasi aktif siswa akibat metode pembelajaran yang kurang inovatif.

Di konteks lokal Kabupaten Pesisir Selatan, yang terletak di wilayah pesisir dengan akses terbatas terhadap fasilitas olahraga modern, fenomena ini diperparah oleh keterbatasan guru PJOK yang sering kali belum terlatih dalam metode pembelajaran berbasis permainan (game-based learning).

Menurut Dinas Pendidikan Kabupaten Pesisir Selatan (2024) menunjukkan bahwa tingkat kebugaran siswa SD di daerah tersebut berada di bawah standar nasional, dengan indeks massa tubuh (IMT) rata-rata siswa pria 18,5 dan wanita 19,2, yang berkorelasi dengan rendahnya aktivitas fisik selama pembelajaran PJOK.

Urgensi penelitian ini terletak pada pentingnya meningkatkan keterampilan bolavoli sebagai bagian integral dari pembelajaran PJOK, yang tidak hanya berkontribusi pada pengembangan fisik siswa tetapi juga pada aspek psikologis dan sosial.

Menurut Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2022) Bolavoli sebagai olahraga tim dapat membentuk kerja sama, disiplin, dan kepercayaan diri, yang sangat relevan dengan tujuan Kurikulum Merdeka 2022 yang menekankan pembelajaran berbasis proyek dan pengalaman.

Metode pembelajaran tradisional sering kali gagal menarik minat siswa SD, yang berada pada tahap perkembangan motorik kasar antara usia 7-12 tahun, sehingga risiko obesitas dan penurunan kebugaran meningkat.

Menurut WHO (202: 15-25) menunjukkan bahwa anak-anak Indonesia memiliki tingkat aktivitas fisik harian yang rendah, dengan hanya 20% siswa SD yang memenuhi rekomendasi 60 menit aktivitas

fisik per hari, yang berdampak pada kesehatan jangka panjang seperti peningkatan risiko penyakit kardiovaskular.

Di SD Negeri 11 Air Kalam, urgensi ini diperkuat oleh fakta bahwa metode bermain belum diimplementasikan secara sistematis,

Menurut Siedentop et al (2020) metode ini terbukti efektif dalam meningkatkan motivasi dan retensi keterampilan melalui pendekatan yang menyenangkan dan interaktif.

Tanpa intervensi, siswa berisiko mengalami kesenjangan keterampilan yang mempengaruhi prestasi akademik dan kesehatan mereka di masa depan, sehingga penelitian ini diperlukan untuk memberikan solusi praktis bagi guru PJOK di daerah

Beberapa penelitian sebelumnya telah mengeksplorasi peningkatan keterampilan bolavoli melalui metode inovatif dalam pembelajaran PJOK.

Menurut Sari et al (2021) di Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia menemukan bahwa metode bermain meningkatkan keterampilan passing dan serving siswa SD sebesar 25% dibandingkan metode tradisional, dengan sampel 100 siswa di Jawa Barat.

Menurut Siedentop et al (2020) dalam mengkonfirmasi bahwa metode bermain berbasis permainan efektif untuk siswa usia sekolah dasar, dengan peningkatan keterampilan teknis dan sosial yang signifikan.

Menurut WHO (2023) menekankan perlunya studi kontekstual untuk daerah dengan tingkat kebugaran rendah, namun belum ada kajian spesifik yang menggabungkan metode bermain dengan evaluasi berbasis data lokal di SD Negeri 11 Air Kalam.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan mengisi gap tersebut dengan fokus pada implementasi praktis dan evaluasi empiris di lingkungan sekolah dasar.

## **1. Pembelajaran PJOK**

Pendidikan jasmani di sekolah dikenal dengan istilah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dan menciptakan interaksi antara pengajar dan peserta didik dalam pembelajaran gerak mencapai tujuan bersama.

Menurut Arie Asnaldi, dkk.( 2018) pembelajaran dalam konteks standar proses pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan (PJOK) tidak hanya sekedar menyampaikan materi pelajaran, tetapi juga dimaknai sebagai proses mengatur lingkungan supaya siswa belajar.

Pembelajaran PJOK identik dengan kebugaran fisik dan juga berkaitan dengan kondisi psikis yang berasal dari manfaat akibat proses yang dijalankan pendidikan jasmani.

Undang-undang Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Tahun 2005 Pasal 1 ayat 11 menerangkan bahwa "Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani".

Menurut Damrah (2022:3) Pendidikan jasmani adalah proses pengajaran yang menggunakan aktivitas fisik yang direncanakan secara sistematis, yang bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu dalam aspek organik, neuromuskular, persepsi, kognitif, sosial, dan emosional, sebagai bagian dari sistem pendidikan nasional.

## **2. BolaVoli**

### **a. Sejarah BolaVoli**

Bola voli adalah memasukkan bola ke daerah lawan melewati sesuatu rintangan berupa tali atau net. Untuk memenangkan permainan Jakarta kemudian dilakukan pendekatan dengan Komite Olimpiade Indonesia (KOI) yang sekarang dikenal dengan nama Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI).

PBVISI disahkan oleh KOI (Komite Olahraga Indonesia) pada bulan Maret tahun 1955 sebagai Induk Organisasi Bola voli yang tertinggi di Indonesia.

Kemudian pada tanggal 28 sampai 30 Mei tahun 1955 Kongres pertama PBVISI dilaksanakan di Jakarta. Kongres pertama ini dihadiri oleh 20 persatuan kota yang menggabungkan diri ke dalam PBVISI. Pada tahun ini pula PBVISI mendapat pengesahan sementara di FIVB di Paris.

Organisasi Nasional yaitu Persatuan Bola Voli seluruh Indonesia (PBVISI) berdiri tanggal 22 Januari tahun 1955 di Jakarta.

Dengan terbentuknya PBVISI, maka perkembangan bola voli di Indonesia semakin pesat sejak persiapan menghadapi Asean Games IV dan Goneto 1 di Jakarta kemudian terakhir keikutsertaan Indonesia pada Olimpiade Atlanta bulan Agustus pada tahun 1996 yang lalu.

### **b. Teknik Dasar BolaVoli**

#### **1) Servis**

Menurut Erianti & Yuni Astuti Pada mulanya servis dalam permainan bolavoli didefinisikan sebagai awal dari permainan untuk menyajikan bola ke daerah lapangan permainan lawan atau dapat juga dikatakan sebagai pukulan pembukaan untuk memulai suatu permainan.

Menurut kamus Federation Internationale de Volley Ball (FIVB), servis menjadi tanda dimulainya setiap reli, seorang pemain harus memukul bola dengan tangannya sehingga bola meluncur di atas net untuk mendarat di dalam garis lapangan tim lawan.

Adapun servis dibagi 3 yaitu :

#### **a) Servis atas dalam bolavoli**

Yang dimaksud dengan servis atas adalah jenis servis dimana jalannya bola dari hasil pukulan servis itu tidak mengandung putaran, dalam arti lain bola berjalan mengapung atau mengembang.

#### **b) Servis bawah dalam bolavoli**

Servis bawah adalah servis yang paling mudah dalam bola voli. Namun servis ini juga yang paling mudah diterima oleh tim lawan.

#### **c) Servis dengan lompatan**

Servis dengan cara melompat (jump service) dilakukan berfungsi melakukan servis berancang-ancang dan melompat, untuk kemudian memukul bola sekuat tenaga dalam keadaan tersebut. Servis ini cukup mematikan bagi tim lawan.

### **2) Passing**

#### **a) Passing bawah**

Gerakan ini dilakukan dengan cara memberikan bola kepada teman satu tim lewat gerakan melompat dari bawah.

#### **b) Passing atas**

Gerakan ini biasanya digunakan untuk memberi umpan atau bola kepada rekan satu tim dengan lemparan dari atas.

### **3) Smash**

#### **a) Quick smash**

merupakan variasi serangan dalam permainan dan masuk dalam kategori tehnik tingkat tinggi. Teknik ini digunakan ketika

sebuah tim melakukan taktik serangan dengan gerakan cepat untuk membuat poin dalam pertandingan.

b) Open smash

Teknik ini biasanya dilakukan oleh para pemain ketika melakukan serangan ke wilayah permainan lawan dalam sebuah pertandingan.

c) Semi smash

Teknik semi smash dapat dikenali dengan cara perkenaan pemain ketika memukul bola saat berada di titik tertinggi luncutan serta mengibaskan pergelangan tangan untuk mengarahkan bola ke wilayah permainan lawan.

d) Straight smash

Gerakan straight smash diawali dengan mendekati sisi tiang jaring (net), sebelum melakukan lompatan segera setelah mendekati posisi ideal.

#### **4) Block**

a) Block ganda

Block ganda merupakan teknik block dilakukan oleh jumlah pemain lebih dari satu orang atau jumlahnya 1 sampai dengan 3 orang. Selain itu block ganda merupakan block yang lebih kuat dari block tunggal, karena pemain yang menghalangi lebih banyak

b) Block tunggal

Block tunggal merupakan teknik block yang dilakukan oleh satu pemain saja. Pemain yang melakukan block tunggal harus memiliki keahlian seperti bergerak dengan lincah, memiliki respon yang sangat cepat saat smash lawan datang, dapat bergerak cepat ke kiri dan ke kanan untuk menahan serangan bola.

### **3. Metode Pembelajaran**

Metode belajar mengajar di sekolah dasar benar-benar penting dan menentukan tingkat keberhasilan seorang peserta didik. Seorang peserta didik yang masih belajar di sekolah dasar akan jauh lebih cepat jenuh dan bosan dalam mengikuti pembelajaran baik itu berupa pembelajaran teoritis maupun praktikum.

Dimana seorang peserta didik akan jauh lebih giat dan berinovasi dalam belajar apabila seorang pendidik melakukan proses pembelajaran yang mengasyikan dan kreatif.

Metode berawal dari bahasa Yunani yakni *methodos* yang berarti cara atau jalan yang dilalui. Sehubungan dengan usaha ilmiah, maka metode memuat masalah cara kerja untuk dapat menguasai objek yang menjadi sasaran ilmu yang bersangkutan.

Fungsi metode adalah sebagai sarana untuk memperoleh tujuan, atau bagaimana cara melakukan atau membuat sesuatu.

Metode pembelajaran adalah suatu cara atau upaya yang dilakukan oleh para pendidik agar proses belajar- mengajar pada peserta didik tercapai sesuai dengan tujuan.

Metode pembelajaran ini sangat penting di lakukan agar proses belajar mengajar dapat menyenangkan dan membuat peserta didik aktif, dan dapat menangkap ilmu dari tenaga pendidik dengan mudah.

Menurut Chan (2017:21) Faktor keaktifan peserta sebagai subyek belajar. Ini berarti, peserta didik yang aktif untuk memperoleh pengetahuan, keterampilan dan nilai-nilai.

### **4. Metode Bermain**

Menurut pengertiannya adalah keadaan atau kondisi tertentu saat seseorang memilih kesenangan atau kebahagiaan

melalui suatu aktivitas atau kegiatan bermain.

Bermain merupakan suatu kegiatan yang bertujuan mencapai tertentu dengan cara menyenangkan seseorang.

Bermain merupakan sarana yang efektif dan efisien serta penting untuk menghibur, mendidik, memberikan dampak positif, dan membesarkan setiap pribadi. Parten, dalam Dockett dan Fler, memandang kegiatan bermain sebagai alat sosialisasi.

Menurut Damrah (2018) Metode bermain adalah pendekatan pengajaran yang mengintegrasikan teknik dasar olahraga ke dalam bentuk permainan yang menyenangkan, sehingga peserta didik belajar tanpa merasa tertekan.

Menurut Sepriadi (2020) bermain adalah pendekatan pembelajaran yang menggunakan permainan sebagai media utama untuk meningkatkan komponen kebugaran jasmani, keterampilan teknik dasar, dan motivasi belajar siswa, terutama di sekolah dasar.

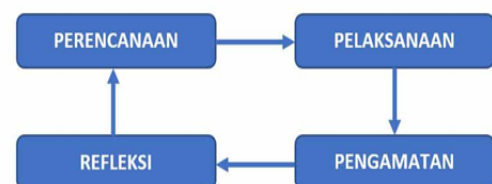
Menurut Sadirman (2014: 75- 76) permainan (games) adalah setiap kontes antara para pemain yang berinteraksi satu sama lain dengan mengikuti aturan-aturan tertentu untuk memperoleh tujuan-tujuan tertentu pula.

Pengetahuan langsung dalam domain kognitif seperti bermain tebak-menebak, teka-teki, video games/play station, permainan dengan memakai peraturan sederhana maupun baku.

Melalui bermain tersebut peserta didik akan meningkatkan pengetahuan dan presepsi suatu objek serta pengambilan kesimpulan yang cepat dan tepat dalam arti kecerdasan praktis.

## METODE

Berdasarkan permasalahan di atas maka jenis Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas (classroom action research), yaitu suatu pencerminan terhadap kegiatan yang sengaja dimunculkan dan terjadi di dalam kelas, dilakukan dengan menggunakan berbagai teknik dan instrumen data yang ada. Rancangan penelitian ini diuraikan melalui 4 tahap, yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan, (3) pengamatan, dan (4) refleksi. Jumlah siklus pada penelitian disesuaikan dengan ketercapaian tujuan yang ditentukan peneliti, dan yang telah dilakukan dalam penelitian ini adalah 2 siklus.



Gambar 1. Flowchart Penelitian

Dalam penelitian ini Populasi penelitian ini 40 peserta didik kelas V di sekolah dasar Negeri 11 Air kalam. Teknik pengambilan sampel adalah bagian dari populasi dan karakteristik" kenapa saya mengambil kelas V (B) karna Cuma kelas itu yang belajar bolavoli. Maka dari itu diambillah sampel siswa kelas V SD Negeri 11 Air Kalam yang berjumlah 21 orang sebagai sampel penelitian.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

1. Tes keterampilan bolavoli
2. Lembar observasi aktivitas siswa
3. Dokumentasi

Analisis data dilakukan dengan menghitung nilai rata-rata kelas dan persentase ketuntasan belajar.



**Gambar 1.** Tes passing bawah dan passing atas

**Sumber :** Dokumentasi Penelitian

Melihat bagaimana keterampilan peserta didik dalam keterampilan bolavoli siapa yang paling banyak memasukan bola kedalam balok.



**Gambar 2.** Tes servis bawah

**Sumber:** Dokumentasi Penelitian

Instrumen tes yang akan digunakan untuk mengukur keterampilan servis bawah.

## HASIL

Pengukuran tes dilakukan terhadap 21 peserta didik dari tes awal rata-rata kelas 38,01 dan siklus 1 rata-rata 78,02 dan siklus 2 102,54, pada tes awal siswa yang tuntas 0 persentase ketuntasan 0%, pada siklus 1 siswa yang tuntas 14 persentase ketuntasan 66,67% dan pada siklus 2 siswa yang tuntas 18 persentase ketuntasan 85,71%.

Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 1.** Hasil belajar siswates awal,siklus 1, dan siklus 2

N o	Tahap Penelitian	Rata-rata kelas	Siswa tuntas	Siswa tidak tuntas	Perse ntase ketuntasan
1	Tes awal	38,01	0	21	0%
2	Siklus 1	78,02	14	7	66,67 %
3	Siklus 2	102,54	18	3	85,71 %

Sumber data: Hasil Penelitian

Berdasarkan pada tabel di atas dari 21 peserta didik yang diteliti maka keterampilan passing atas dan pasing bawah dan servis bawah terjadi peningkatan di setiap siklus atau peningkatan dari tes pretest dan posttest.

**Tabel 2.** Peningkatan hasil belajar siswa

N o	Perbandinga n	Peningkata n rata-rata	Peningkata n ketuntasan
1	Tes awal ke siklus 1	40,01	66,67%
2	Siklus 1 ke siklus 2	24,52	19,0%
3	Tes awal ke siklus 2	64,53	85,71%

Sumber data: Hasil Penelitian

Tabel 2 menunjukkan peningkatan hasil belajar siswa yang dilihat dari perbandingan nilai rata-rata kelas dan persentase ketuntasan belajar pada setiap tahap penelitian, yaitu dari tes awal ke siklus 1, siklus 1 ke siklus 2, serta dari tes awal ke siklus 2.

Pada perbandingan tes awal ke siklus 1, terjadi peningkatan rata-rata kelas sebesar 40,01 poin dan peningkatan ketuntasan belajar sebesar 66,67%. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan metode bermain pada

siklus I sudah memberikan dampak positif terhadap hasil belajar siswa.

Selanjutnya, pada perbandingan siklus 1 ke siklus 2, terjadi peningkatan rata-rata kelas sebesar 24,52 poin dan peningkatan ketuntasan belajar sebesar 19,04%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa perbaikan tindakan pada siklus 2 mampu lebih mengoptimalkan hasil belajar siswa.

Secara keseluruhan, dari tes awal ke siklus 2 terjadi peningkatan rata-rata kelas sebesar 64,53 poin dan peningkatan ketuntasan belajar sebesar 85,71%. Hal ini membuktikan bahwa metode bermain yang diterapkan dalam pembelajaran PJOK sangat efektif dalam meningkatkan keterampilan bolavoli siswa, baik dari segi nilai rata-rata maupun ketuntasan belajar secara klasikal.

## **5. Uji Hipotesis**

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan keterampilan bolavoli siswa setelah diterapkan metode bermain dalam pembelajaran PJOK. Hipotesis yang diuji adalah:

- Ha: Terdapat peningkatan keterampilan bolavoli siswa melalui metode bermain.
- H0: Tidak terdapat peningkatan keterampilan bolavoli siswa melalui metode bermain.

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh nilai rata-rata kelas pada tes awal sebesar 38,01, kemudian meningkat pada siklus 1 menjadi 78,02, dan kembali meningkat pada siklus 2 menjadi 102,54. Selain itu, persentase ketuntasan belajar juga mengalami peningkatan dari 0% pada tes awal menjadi 66,67% pada siklus 1, dan meningkat lagi menjadi 85,71% pada siklus 2.

Peningkatan nilai rata-rata kelas dari tes awal ke siklus 1 sebesar 40,01 poin, dari

siklus 1 ke siklus 2 sebesar 24,52 poin, serta peningkatan ketuntasan belajar secara klasikal hingga mencapai 85,71% menunjukkan adanya perubahan yang signifikan terhadap hasil belajar siswa.

Dengan demikian, berdasarkan hasil analisis data tersebut, maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, yang berarti bahwa penerapan metode bermain terbukti dapat meningkatkan keterampilan bolavoli siswa dalam pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar 11 Air Kalam Kabupaten Pesisir Selatan.

## **PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelitian, terlihat adanya peningkatan keterampilan bolavoli siswa dari tes awal hingga siklus II. Pada tes awal, nilai rata-rata kelas hanya 38,01 dengan ketuntasan belajar 0%. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan awal siswa masih rendah dan seluruh siswa belum mencapai KKM.

Setelah diterapkan metode bermain pada siklus 1, nilai rata-rata meningkat menjadi 78,02 dengan ketuntasan belajar sebesar 66,67%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa metode bermain mampu menarik minat siswa dan membuat siswa lebih aktif mengikuti pembelajaran.

Pada siklus 2, hasil belajar kembali meningkat dengan rata-rata kelas sebesar 102,54 dan ketuntasan belajar 85,71%. Hal ini membuktikan bahwa metode bermain semakin efektif setelah dilakukan perbaikan pembelajaran pada siklus 2.

Metode bermain sesuai diterapkan pada siswa sekolah dasar karena dunia anak identik dengan aktivitas bermain. Melalui permainan, siswa dapat belajar teknik dasar bolavoli secara menyenangkan tanpa merasa tertekan.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan di Sekolah Dasar 11 Air Kalam Kabupaten Pesisir Selatan tentang peningkatan keterampilan bolavoli dalam pembelajaran PJOK dengan menggunakan metode bermain, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode bermain mampu meningkatkan keterampilan bolavoli siswa secara signifikan.

Hal ini terlihat dari adanya peningkatan hasil belajar siswa pada setiap siklus penelitian.

Pada tes awal, nilai rata-rata kelas yang diperoleh siswa sebesar 38,01 dengan persentase ketuntasan belajar 0%, sehingga seluruh siswa belum mencapai KKM. Setelah dilakukan tindakan pada siklus I, nilai rata-rata kelas meningkat menjadi 78,02 dengan jumlah siswa tuntas sebanyak 14 orang atau sebesar 66,67%.

Selanjutnya pada siklus II, hasil belajar siswa kembali meningkat dengan jumlah nilai 2153,333 dari 21 siswa, sehingga diperoleh nilai rata-rata kelas sebesar 102,54. Jumlah siswa yang tuntas sebanyak 18 orang, sedangkan 3 orang belum tuntas, dengan persentase ketuntasan belajar sebesar 85,71%.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa penggunaan metode bermain terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan bolavoli siswa.

Metode bermain mampu menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan, meningkatkan keaktifan siswa, menumbuhkan motivasi belajar, serta memudahkan siswa memahami teknik dasar bolavoli dalam pembelajaran PJOK

## **DAFTAR PUSTAKA**

April Agus (2012) *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang: Suka Bina Press.

Asnaldi, A., Zulman, F. U., & Madri, M. (2018). Hubungan Motivasi olahraga dan kemampuan motorik dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal MensSana*, 3(2), 16-27

Asnaldi, A. 2020. Meningkatkan keterampilan passing atas bola voli melalui media pembelajaran menggunakan alat bantu Improve volleyball passing skills through learning media using assistive devices. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 2(1), 23-35.

Bachtiar, (1999) *Pelatihan Dasar dan Permainan Bolavoli*. FPOK-IKIP Padang.

Chan, F. (2017). Implementasi Guru Menggunakan Metode Permainan Pada Pelajaran IPA Di Sekolah Dasar. *Jurnal Gentala Pendidikan Dasar*, 2(1), 106-123

Damrah. (2022). *Bahan Ajar Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Disekolah*. Padang : Unp Press.

Deri, A. M., & Damrah. (2018). Pengaruh Latihan Metode Drill dan Metode Bermain Terhadap Kemampuan Passing Permainan Sepakbola Siswa SSB. *Jurnal JPDO, UNP*

Dieter Beutelstahl. (2012) *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung. CV. Pionir Jaya.

Dinas Pendidikan Kabupaten Pesisir Selatan. (2024). *Laporan tingkat kebugaran siswa sekolah dasar di Kabupaten Pesisir Selatan*. Kabupaten Pesisir Selatan: Dinas Pendidikan Kabupaten Pesisir Selatan.

Dini Rosdiani. (2013) *Perencanaan Pembelajaran dalam Pendidikan*

- Jasmani dan Kesehatan. Bandung: Alfabeta.
- Dr. Pupung Puspa Ardini, M. P. (2018). *Bermain dan Permainan*. Adje Media Nusantara, Nganju
- Eka Putra, A. S. (2021). Metode Penelitian Populasi. *JESS (Journal of Education on Social Science)*, 5(1), 24.
- Eko, S., Purwanto, M., & Pd, I. (n.d.). *Penelitian Tindakan Kelas*. Penerbit CV.Eureka Media Aksara.
- Erianti & Yuni Astuti (2019) *Bola Voli*. Padang. Sukabina Press.
- Febrian, A., Astuti, Y., Sepriadi, S., & Igoresky, A. (2026). Hubungan Daya Ledak Otot Lengan dan Kelentukan dengan Kemampuan Smash Bolavoli pada Atlet Balimbing Putra Club Kabupaten Tanah Datar. *Jurnal JPDO*, 9(3), 1095-1104.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2022). *Kurikulum Merdeka 2022: Panduan pembelajaran berbasis proyek dan pengalaman*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2023). *Laporan nasional tingkat keterampilan motorik siswa sekolah dasar di Indonesia*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Organisasi Kesehatan Dunia. (2020). *Rekomendasi global mengenai aktivitas fisik untuk kesehatan*. Jenewa: Organisasi Kesehatan Dunia. (Halaman 15-25, fokus pada aktivitas fisik anak-anak).
- Pitnawati & Damrah. (2019). Pengembangan Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*.
- Sepriadi. (2023) *Model Permainan Bagi Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar*
- Rosdiani, D. (2012). *Model pembelajaran Langsung dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabet.
- Siedentop, dkk. (2020). *Metode bermain berbasis permainan untuk pengembangan keterampilan motorik dan sosial siswa usia sekolah dasar*. *Journal of Teaching in Physical Education* atau publikasi terkait].
- Sugiyono (2019) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabet.
- Yuni Astuti. 2014. *Pengaruh Metode Drill dan Metode Bermain terhadap Keterampilan Bermain Bolavoli*. Tesis: Padang: Universitas Negeri Padang.
- Yessi, Arie Asnaldi, Hendri Neldi, Sepriadi, Edwarsyah, 2023. *Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar*.