

Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Atas Bola Voli Dengan Metode Lempar Tangkap Bola Pada Peserta Didik Kelas XI SMK Negeri 2 Semarang

Yoga Bagus Yonahar¹, Rahmat Sudrajat², Utvi Hinda Zhannisa³, Chusnul Chotimah⁴

¹PJKR, PPG Pascasarjana, Universitas PGRI Semarang, Jl. Sidodadi Timur No.24, Karangtempel, Kec. Semarang Tim., Kota Semarang, Jawa Tengah 50232

²PPKn, PPG Pascasarjana, Universitas PGRI Semarang, Jl. Sidodadi Timur No.24, Karangtempel, Kec. Semarang Tim., Kota Semarang, Jawa Tengah 50232

³PJKR, PPG Pascasarjana, Universitas PGRI Semarang, Jl. Sidodadi Timur No.24, Karangtempel, Kec. Semarang Tim., Kota Semarang, Jawa Tengah 50232

⁴SMK Negeri 2 Semarang, Jl. Dokter Cipto No.121A, Karangturi, Kec. Semarang Tim., Kota Semarang, Jawa Tengah 50124

Email: yogab4936@gmail.com

Email: ²rahmatsudrajat@upgris.ac.id

Email: ³utvihindazhannisa@upgris.ac.id

Email: ⁴Chusnulc289@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar peserta didik dalam keterampilan passing atas bola voli menggunakan metode lempar tangkap bola di kelas XI SMK Negeri 2 Semarang. Penelitian ini merupakan penelitian Tindakan kelas kolaboratif. Teknik pengambilan data mengacu pada ranah pendidikan dimana dalam pendidikan terbagi kedalam ranah afektif, ranah kognitif dan ranah psikomotor. Pada ranah afektif menggunakan observasi dari peneliti untuk dapat mengetahui sikap peserta didik dalam proses pembelajaran. Ranah kognitif berkaitan dengan pengetahuan dari peserta didik, sehingga diperlukan instrument tes yang mengakomodir pengetahuan dari peserta didik. Ranah psikomotor dapat menggunakan instrument tes keterampilan passing atas. Analisis data dilakukan secara kuantitatif menggunakan ketiga nilai dari ranah pendidikan yang dilanjutkan dengan perolehan nilai rata rata dari ketiga ranah dalam pendidikan. Penelitian ini menghasilkan pada siklus 1 terdapat 54% yang telah tuntas dengan 19 peserta didik, dan masih terdapat 46% yang tidak lulus dengan 16 peserta didik. Sementara pada siklus 2 terdapat 86% yang telah tuntas dengan 30 peserta didik, dan masih terdapat 14% yang tidak lulus dengan 5 peserta didik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dengan metode lempar tangkap mampu meningkatkan hasil belajar passing atas pada permainan bola voli.

Kata kunci: Hasil Belajar, Passing Atas, Metode Lempar Tangkap Bola

ABSTRACT

This study aims to determine whether using the ball throwing method improves students' learning outcomes in volleyball upper passing skills in class XI at SMK Negeri 2 Semarang. This research is collaborative classroom action research. The data collection techniques refer to the three domains of education: the affective, cognitive and psychomotor domains. In the affective domain, observation is used by researchers to determine students' attitudes towards the learning process. The cognitive domain relates to students' knowledge, so a test instrument is needed to assess this. The psychomotor domain uses an upper passing skill test instrument. Data analysis is carried out quantitatively using the three values of the educational domains, followed by calculation of the average value across the three domains. In cycle 1, 54% of students completed the test, while 46% did not. In cycle 2, 86% completed the test, with 30 students passing and 5 students failing. It can therefore be concluded that the throwing and catching method improves learning outcomes for upper passing in volleyball games.

Keywords: Learning Outcomes, Upper Passing, Ball Throwing Catch Method

1. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan bagain yang tidak bisa dipisahkan dari adanya sebuah peradaban. Dengan Pendidikan juga dapat tercermin suatu kemajuan dari peradaban yang ada, yang dapat diturun temurunkan kepada generasi berikutnya. Karena Pendidikan merupakan usaha secara sadar untuk mewujudkan sesuatu pewarisan budaya dari satu generasi ke generasi yang lain (Rahman, 2022:2). Generasi berikutnya pasti selalu ada perubahan yang mana perubahan tersebut dikarenakan dan atau menghasilkan suatu sistem Pendidikan. Menurut Purwanto (2011:3) menjelaskan bahwa pendidikan merupakan ilmu pengetahuan yang berisikan menyelidiki, merenungkan tentang gejala-gejala perbuatan mendidik. Dengan begitu berbagai macam hal yang merupakan interaksi dari pemberian pengetahuan baru (mendidik) dapat diartikan sebagai pendidikan. Pendidikan sejatinya menjadi sebuah bentuk usaha yang dapat dilakukan dalam mendidik manusia untuk dapat tumbuh dan berkembang dengan segala potensi dan kemampuan yang dimiliki sebagaimana mestinya. Kemampuan berasal dari adanya proses yang yang memiliki tujuan. Tujuan Pendidikan tersebut telah diatur oleh pemerintah sebagai tujuan pendidikan nasional. Tujuan pendidikan nasional yaitu berkembangnya potensi peserta didik menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada tuhan yang maha esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab (Jauhari, 2008:14).

Pedagogi dan pedagoik merupakan istilah yang sering dipergunakan dalam dunia Pendidikan. Pedagogic memiliki arti sebagai “Pendidikan”, dan pedagoik diartikan sebagai ilmu Pendidikan. Ada juga kata pedagogos yang memiliki arti sebagai pelayanan tetapi seiring berjalannya waktu berubah menjadi pekerjaan mulia. Dengan begitu pedagogi yang berasal dari kata pedagogos memiliki maksud terhadap seseorang yang bertugas dalam membimbing anak kedalam pertumbuhan untuk mampu berdiri sendiri dan bertanggung jawab (Rahman, 2022:2). Pendidik sebagai pekerjaan melingkupi segala sesuatu yang berhubungan dengan perkembangan manusia dari perkembangan fisik, kesehatan, keterampilan, pikiran, perasaan, kemauan, sosial bahkan sampai pada perkembangan iman. Dari hal tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan yang merujuk pada tujuan Pendidikan. Adanya tujuan Pendidikan dipergunakan untuk menunjang kualitas Pendidikan sesuai yang diharapkan (Jauhari, 2008:14). Proses keberhasilan pembentukan pribadi manusia yang berkualitas merupakan tujuan utama pendidikan yang tidak melupakan peran dari unsur-unsur pendidikan lainnya.

Tujuan pendidikan terbentuk dari proses kajian yang matang, cermat, dan teliti agar tidak menimbulkan masalah dikemudian hari. Dengan begitu dapat dirumuskan bahwa tujuan pendidikan mencantumkan moral yang menjadi dasar dan bagian terpenting kedalam pendidikan disetiap peradaban bangsa. Tujuan pendidikan nasional yang terkandung dalam UUD 1945 yaitu mencerdaskan kehidupan bangsa. Kecerdasan yang dimaksud adalah kecerdasan yang menyeluruh dan mengandung makna yang luas, bukan hanya kecerdasan pada level intelektual saja. Tertuang pada UU No. 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional pasal 3 bahwa: *“.....bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.”* Artinya bahwa tatanan perilaku individu harus melekat pada masyarakat sebagai warga negara yang baik. Dengan begitu pendidikan merupakan proses bimbingan kepada manusia untuk dapat menuju ke arah yang dicita-citakan, sehingga masalah pokok yang terkandung didalamnya menuntut adanya sebuah tindakan untuk mencapai sebuah tujuan.

Pendidikan memiliki bagian integral tersendiri yang dapat dikatakan sebagai Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan memiliki tujuan dalam mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani. Tujuan dari adanya Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yaitu (1) perkembangan organ-organ

tubuh untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani; (2) perkembangan *neuromuscular*; (3) perkembangan mental emosional; (4) perkembangan sosial; dan (5) perkembangan intelektual (Bangun, 2016:156). Bailey (2016) mengatakan bahwa Pendidikan olahraga disekolah merupakan pemberi sosial yang dapat dikembangkan dengan sebuah kemampuan fisik dan penyedia aktivitas gerak pada siswa. Didalam pembelajaran pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan menggambarkan aktivitas jasmani yang mampu memberikan dampak terhadap kebugaran, keterampilan gerak dan ilmu pengetahuan serta hidup sehat (Suherman, 2007). Hal-hal yang menyebabkan adanya integral dari olahraga yang masuk pada pendidikan disekolah tidak lain karena hal tersebut salah satu kebutuhan yang diperlukan oleh peserta didik. Dalam prosesnya peserta didik yang akan menjadi pelaku utama dan mendapatkan dampak yang signifikan. Fairclough et al (2002) menjelaskan bahwa aktivitas fisik yang dipelajari disekolah memiliki tujuan yang memberikan peluang dikemudian hari pada pemanfaatan fisik, psikologis, dan sosial serta dapat berdampak pada kesehatan untuk tetap aktif beraktivitas secara fisik.

Penerapan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan melingkupi tiga hal yaitu tentang jasmaniah yang dapat mengolah tubuh, olahraga yang merupakan suatu gerak tubuh dan mengandung berbagai macam hal serta kesehatan yang dapat menjadi menjadi tujuan utama dari PJOK. Ketiga hal tersebut saling berkaitan dan tidak dapat dipisahkan. Dalam proses pembelajaran PJOK, terdapat materi materi disertai dengan penyesuaian kemampuan dari peserta didik. Dengan begitu seorang guru harus dapat memberikan materi dengan porsi yang tepat. Salah satu materi yang ada yaitu materi bola voli yang didalamnya terdapat kompetensi yang harus dikuasi oleh peserta didik. Salah satu kompetensi dari materi bola voli yaitu kemampuan *passing* atas. Permainan bola voli merupakan suatu permainan yang dilakukan menggunakan bola besar untuk dipantulkan (*volley*) di udara secara hilir mudik diatas net dengan tujuan untuk dapat menjatuhkan bola didalam daerah lawan untuk mencapai kemenangan (Yusmar, 2017:144). Salah satu cara memainkan bola voli yang dijelaskan oleh Mukholid (2007) yaitu *passing* atas yang mana *passing* menjadi salah satu cara memainkan bola dengan tujuan mengumpangkan bola keteman satu tim. Tidak hanya itu, bola voli juga terdiri dari macam-macam teknik bermainnya seperti *service*, *passing*, *blocking*, dan *smash* (Sistiasih & Pratama, 2021).

Observasi yang dilakukan di kelas XI SMK Negeri 2 Semarang ditemukan bahwa terdapat hasil belajar yang masih berada dibawah harapan atau dibawah rata-rata. Hal tersebut dikarenakan dalam proses pembelajaran PJOK masih mengacu dengan model dan metode yang lama. Dari hal tersebut menjadi penting usaha untuk memperbaiki hasil belajar peserta didik. Dimana hasil belajar dapat diartikan ketika seseorang memperoleh suatu pengalaman baru yang merubah perilaku karena adanya proses dari interaksi belajar terhadap suatu objek yang ada pada lingkungan belajarnya (Rahman, 2021:297). Sejalan dengan hal tersebut Nurrita (2018:175) menegaskan bahwa hasil belajar merupakan kemampuan kognitif, afektif dan psikomotor siswa yang diperoleh setelah mengikuti proses pembelajaran. Menurut Taksonomi Bloom menjelaskan untuk hasil belajar terdiri dari ranah kognitif yang terdiri dari ranah ingatan (C1), ranah pemahaman (C2), ranah penerapan (C3), ranah analisis (C4), ranah sintesis (C5), dan ranah penilaian (C6). Usaha tersebut berdasarkan dari latar belakang masalah yang mana dalam proses pembelajarannya masih menggunakan metode yang lama. Proses pembelajaran harus dapat dilakukan dengan metode dan model yang terbaru sesuai dengan perkembangan peserta didik. Karena peserta didik akan selalu berkembang sesuai dengan zamannya. Hal itu mendorong para guru untuk dapat melaksanakan proses pembelajaran yang relevan dengan peserta didik. Salah satu metode yang dapat dipergunakan adalah metode lempar tangkat sebagai usaha dalam memperbaiki hasil belajar peserta didik.

Proses pembelajaran dikelas melibatkan aktivitas belajar dan mengajar, yang mana dalam prakteknya terdapat peserta didik yang belajar dan seorang guru yang mengajar. Dengan begitu seorang guru senantiasa berusaha menjalankan proses pembelajaran yang relevan dengan peserta didik. Terlebih lagi dengan kurikulum yang terbaru, bahwa guru dalam melaksanakan proses pembelajaran diharuskan berorientasi kepada peserta didik (*student*

centered). Proses pembelajaran peserta didik, seorang guru dapat mengaplikasikan keilmuan dalam pembelajaran dengan menerapkan suatu pendekatan, metode ataupun model pembelajaran yang terbaru. Hal tersebut dapat menjadi Solusi bagi permasalahan pembelajaran dikelas. Festiawan (2020:14) Menjelaskan bahwa pendekatan pembelajaran merupakan sudut pandang yang ditujukan pada proses pembelajaran, Dimana sudut pandang tersebut merujuk pada proses terjadinya sesuatu yang difatnya umum, mampu mawadahi, menginspirasi, menguatkan, dan melatari metode pembelajaran dengan mencakup teoritis tertentu. Sementara metode pembelajaran merupakan suatu cara atau strategi yang dilakukan oleh seorang guru agar proses belajar pada diri siswa dapat berlangsung untuk mencapai tujuan pembelajaran (Aditya, 2016:167).

Metode pembelajaran sangat banyak yang menunjang proses pembelajaran. Terlebih lagi dalam pelajaran PJOK. Salah satu metode pembelajaran yang dapat diterapkan yaitu metode lempar tangkap bola, yang mana metode tersebut masuk dalam permainan yang dapat dilakukan secara berpasangan dengan melempar dan menangkap bola secara bergantian (Arifin & Kumaat, 2017:45). Metode pembelajaran dengan lempar tangkap bola memiliki maksud dalam melatih koordinasi gerak manipulatif antara mata, tangan dan kaki sehingga mampu meningkatkan keterampilan koordinasi gerak siswa. Hal tersebut diperkuat oleh Wijayanti (2014) yang dalam penelitiannya menghasilkan kesimpulan bahwa dengan melakukan permainan lempar tangkap bola besar dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar anak. Berdasarkan masalah pada latar belakang yang ada, peneliti mencoba memberikan solusi dengan mengimplementasikan metode lempar tangkap bola pada materi permainan bola voli. Dari hal tersebut penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar peserta didik dalam keterampilan *passing* atas bola voli menggunakan metode lempar tangkap bola di kelas XI SMK Negeri 2 Semarang. Sehingga penelitian tindakan kelas yang akan diteliti dengan judul “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Atas Dengan Metode Lempar Tangkap Bola”.

2. METODE PELAKSANAAN

Penelitian ini merupakan penelitian Tindakan kelas kolaboratif, yang mana kolaboratif merupakan bagian dari proses partisipasi berbagai ummat manusia, kelompok, dan organisasi yang saling bekerja sama untuk ketercapaiannya tujuan yang diinginkan Bersama-sama (Sitorus, 2021:205). Penelitian tindakan kelas sendiri memiliki makna bahwa penelitian ini diperuntukan untuk guru sebagai salah satu usaha untuk memperbaiki mutu pembelajaran dikelasnya (Arikunto, 2010). Siklus dalam proses penelitian diawali dengan perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan diakhiri dengan refleksi. Refleksi sendiri merupakan tahapan Dimana adanya kesimpulan bahwa penelitian sudah cukup memuaskan atau bahkan masih harus dilanjut dengan siklus selanjutnya. Penelitian ini akan dilaksanakan di kelas XI SMK Negeri 2 Semarang, sehingga subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas XI SMK Negeri 2 Semarang yang terdiri dari 36 siswa.

Teknik pengambilan data mengacu pada ranah pendidikan dimana dalam pendidikan terbagi kedalam ranah afektif, ranah kognitif dan ranah psikomotor. Pada ranah afektif menggunakan observasi dari peneliti untuk dapat mengetahui sikap peserta didik dalam proses pembelajaran. Ranah kognitif berkaitan dengan pengetahuan dari peserta didik, sehingga diperlukan instrument tes yang mengakomodir pengetahuan dari peserta didik. Ranah psikomotor dapat menggunakan instrument tes keterampilan *passing* atas. Analisis data dilakukan secara kuantitatif menggunakan ketiga nilai dari ranah pendidikan yang dilanjutkan dengan perolehan nilai rata rata dari ketiga ranah dalam pendidikan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Data penelitian yang diperoleh dari observasi, tes esai, serta tes keterampilan pada materi *passing* atas bola voli. Untuk data yang pertama diberikan tes untuk sebelum melakukan siklus 1 yang disebut dengan pra siklus dengan data yang disajikan sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Nilai Pada Pra Siklus

No	Nama	Nilai	Ket
1	Responden 1	70	Tidak Tuntas
2	Responden 2	75	Tuntas
3	Responden 3	73	Tuntas
4	Responden 4	75	Tuntas
5	Responden 5	60	Tidak Tuntas
6	Responden 6	58	Tidak Tuntas
7	Responden 7	60	Tidak Tuntas
8	Responden 8	55	Tidak Tuntas
9	Responden 9	58	Tidak Tuntas
10	Responden 10	73	Tuntas
11	Responden 11	55	Tidak Tuntas
12	Responden 12	73	Tuntas
13	Responden 13	75	Tuntas
14	Responden 14	75	Tuntas
15	Responden 15	55	Tidak Tuntas
16	Responden 16	55	Tidak Tuntas
17	Responden 17	60	Tidak Tuntas
18	Responden 18	60	Tidak Tuntas
19	Responden 19	75	Tuntas
20	Responden 20	70	Tidak Tuntas
21	Responden 21	73	Tuntas
22	Responden 22	70	Tidak Tuntas
23	Responden 23	60	Tidak Tuntas
24	Responden 24	75	Tuntas
25	Responden 25	70	Tidak Tuntas
26	Responden 26	60	Tidak Tuntas
27	Responden 27	55	Tidak Tuntas
28	Responden 28	65	Tidak Tuntas
29	Responden 29	73	Tuntas
30	Responden 30	70	Tidak Tuntas
31	Responden 31	60	Tidak Tuntas
32	Responden 32	58	Tidak Tuntas
33	Responden 33	75	Tuntas
34	Responden 34	73	Tuntas
35	Responden 35	70	Tidak Tuntas

Dari data yang telah disajikan diatas, dapat dijelaskan bahwa dari pra siklus menghasilkan deskripsi data sebagai berikut:

Tabel 2. Deskriptif Data Pra Siklus

<i>Min</i>	55
<i>Max</i>	75
<i>Mean</i>	65,71
<i>Standar deviasi</i>	7,24

Dari data pra siklus dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa (60%) belum mencapai ketuntasan, dengan rata-rata kelas hanya sebesar 65,71, hanya ada 14 siswa yang tuntas jauh di bawah KKM. Hal ini memperkuat alasan dilakukannya tindakan perbaikan pembelajaran melalui penerapan metode lempar tangkap bola untuk meningkatkan hasil belajar passing atas bola voli. Kemudian dilakukan siklus 1 dengan mendapat hasil seperti dibawah ini. Data nilai akhir pada siklus 1 disajikan sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Nilai Pada Siklus 1

No	Nama	Nilai	Ket
1	Responden 1	75	Tuntas
2	Responden 2	83	Tuntas
3	Responden 3	83	Tuntas
4	Responden 4	85	Tuntas
5	Responden 5	67	Tidak Tuntas
6	Responden 6	67	Tidak Tuntas
7	Responden 7	67	Tidak Tuntas
8	Responden 8	58	Tidak Tuntas
9	Responden 9	67	Tidak Tuntas
10	Responden 10	85	Tuntas
11	Responden 11	58	Tidak Tuntas
12	Responden 12	83	Tuntas
13	Responden 13	83	Tuntas
14	Responden 14	85	Tuntas
15	Responden 15	60	Tidak Tuntas
16	Responden 16	58	Tidak Tuntas
17	Responden 17	67	Tidak Tuntas
18	Responden 18	67	Tidak Tuntas
19	Responden 19	83	Tuntas
20	Responden 20	75	Tuntas
21	Responden 21	80	Tuntas
22	Responden 22	75	Tuntas
23	Responden 23	67	Tidak Tuntas
24	Responden 24	83	Tuntas
25	Responden 25	78	Tuntas
26	Responden 26	63	Tidak Tuntas
27	Responden 27	60	Tidak Tuntas
28	Responden 28	73	Tidak Tuntas
29	Responden 29	80	Tuntas
30	Responden 30	75	Tuntas
31	Responden 31	67	Tidak Tuntas
32	Responden 32	63	Tidak Tuntas
33	Responden 33	85	Tuntas
34	Responden 34	80	Tuntas
35	Responden 35	75	Tuntas

Dari data yang telah disajikan diatas, dapat dijelaskan bahwa dari siklus 1 menghasilkan deskripsi data sebagai berikut:

Tabel 4. Deskriptif Data Siklus 1

<i>Min</i>	58
<i>Max</i>	85
<i>Mean</i>	73,14286
<i>Standar deviasi</i>	9,184843

Dari tabel diatas yang merupakan deskripsi data nilai akhir pada siklus 1 didapati nilai terkecil sebesar 58 dan nilai terbaik sebesar 85. Dengan nilai rata-rata 73,14, yang mana nilai rata-rata tersebut masih berada dibawah dari nilai rata-rata mata pelajaran yang sudah ditetapkan. Pada siklus 1 terdapat 54% yang telah tuntas dengan 19 siswa, dan masih terdapat 46% yang tidak lulus dengan 16 siswa. Hal tersebut menjadikan peneliti untuk dapat melakukan siklus 2. Pada siklus 2 ini, peneliti lebih berperan aktif dalam proses pembelajaran. Selain itu, guru juga memberikan dorongan yang lebih terhadap peserta didik yang kurang maksimal dalam proses pembelajaran. Adapun data nilai akhir pada siklus 2 sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Nilai Pada Siklus 2

No	Nama	Nilai	Ket
1	Responden 1	85	Tuntas
2	Responden 2	85	Tuntas
3	Responden 3	88	Tuntas
4	Responden 4	88	Tuntas
5	Responden 5	75	Tuntas
6	Responden 6	80	Tuntas
7	Responden 7	75	Tuntas
8	Responden 8	67	Tidak Tuntas
9	Responden 9	73	Tidak Tuntas
10	Responden 10	88	Tuntas
11	Responden 11	75	Tuntas
12	Responden 12	88	Tuntas
13	Responden 13	88	Tuntas
14	Responden 14	90	Tuntas
15	Responden 15	67	Tidak Tuntas
16	Responden 16	75	Tuntas
17	Responden 17	78	Tuntas
18	Responden 18	73	Tidak Tuntas
19	Responden 19	88	Tuntas
20	Responden 20	83	Tuntas
21	Responden 21	88	Tuntas
22	Responden 22	90	Tuntas
23	Responden 23	75	Tuntas
24	Responden 24	90	Tuntas
25	Responden 25	80	Tuntas
26	Responden 26	78	Tuntas
27	Responden 27	78	Tuntas
28	Responden 28	75	Tuntas
29	Responden 29	83	Tuntas
30	Responden 30	80	Tuntas
31	Responden 31	73	Tidak Tuntas

32	Responden 32	75	Tuntas
33	Responden 33	90	Tuntas
34	Responden 34	85	Tuntas
35	Responden 35	83	Tuntas

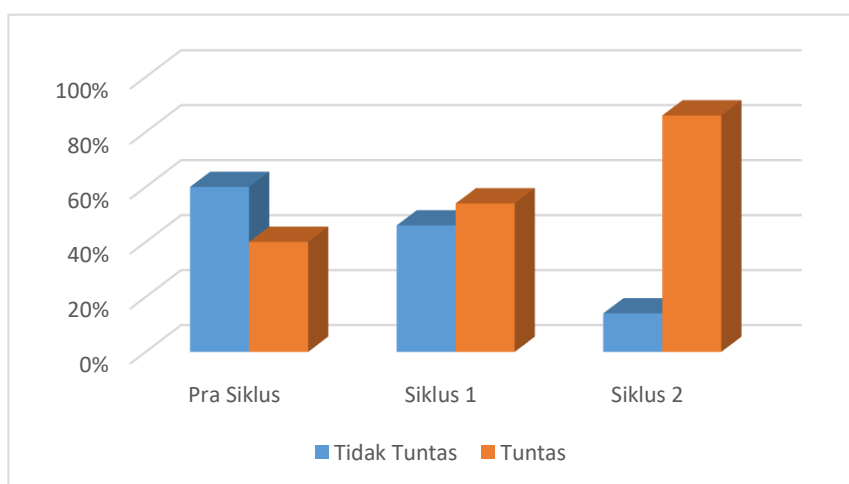
Dari data yang telah disajikan diatas, dapat dijelaskan bahwa dari siklus 2 menghasilkan deskripsi data sebagai berikut:

Tabel 6. Deskriptif Data Siklus 2

<i>Min</i>	67
<i>Max</i>	90
<i>Mean</i>	80,91429
<i>Standar deviasi</i>	6,844368

Dari tabel diatas yang merupakan deskripsi data nilai akhir pada siklus 2 didapati nilai terkecil sebesar 67 dan nilai terbaik sebesar 90. Dengan nilai rata-rata 80,91, yang mana nilai rata-rata tersebut masih berada dibawah dari nilai rata-rata mata pelajaran yang sudah ditetapkan. Pada siklus 2 terdapat 86% yang telah tuntas dengan 30 siswa, dan masih terdapat 14% yang tidak lulus dengan 5 siswa. Adapun diagram ketuntasan pada siklus 2 sebagai berikut:

Gambar 1. Diagram Ketuntasan Peserta Didik



Berdasarkan dari diagram batang tersebut didapatkan hasil dari pra siklus 60% tidak tuntas dan 40% tuntas, kemudian untuk siklus 1 46% tidak tuntas dan 54% tuntas, lalu untuk yang terakhir siklus 2 dengan hasil 14% tidak tuntas dan 86% tuntas. Sehingga dari hasil data tersebut dapat dilihat bahwa adanya peningkatan dari pra siklus hingga siklus 2. Adanya peningkatan hasil belajar *passing* atas pada permainan bola voli karena adanya metode lempar tangkap yang diterapkan oleh guru. Metode lempar tangkap sendiri berdampak pada koordinasi gerak manipulatif antara mata, tangan, dan kaki sehingga keterampilan koordinasi geraknya meningkat (Arifin & Kumaat, 2017:47). Hal itu sejalan dengan Hasanah (2023:158) bahwa adanya metode lempar tangkap bola yang dilakukan merupakan upaya yang sangat tepat dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar pada anak. Karena dengan motorik kasar anak yang terlatih mampu lebih mengembangkan keterampilan *passing* atas pada permainan bola voli. Pada siklus 2 terdapat peningkatan yang menghasilkan 86% siswa telah tuntas dan hanya 14% siswa yang tidak tuntas. Hal tersebut dikarenakan dengan metode lempar tangkap bola yang dilakukan oleh peserta didik, disajikan dengan variasi lain dan mendapat penekanan tertentu terhadap peserta didik. Sehingga diperoleh 30 siswa telah tuntas dan hanya 5 siswa yang belum tuntas

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan dalam dua siklus pembelajaran, dapat disimpulkan bahwa penggunaan metode lempar tangkap bola secara efektif mampu meningkatkan hasil belajar passing atas dalam permainan bola voli pada peserta didik kelas XI SMK Negeri 2 Semarang.

Pada pra siklus, data menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik belum mencapai standar ketuntasan minimal (KKM), dengan rata-rata kelas hanya sebesar 65,71, dan hanya 40% peserta didik yang tuntas. Hal ini menunjukkan bahwa metode pembelajaran sebelumnya belum mampu memfasilitasi peningkatan keterampilan passing atas secara optimal.

Setelah diterapkan metode lempar tangkap bola pada siklus 1, terjadi peningkatan persentase ketuntasan belajar menjadi 54%, meskipun masih belum memenuhi target ketuntasan klasikal. Namun, peningkatan rata-rata nilai menjadi 73,14 menunjukkan adanya perbaikan signifikan dalam penguasaan teknik passing atas oleh peserta didik.

Peningkatan lebih lanjut terjadi pada siklus 2, di mana hasil belajar menunjukkan peningkatan yang sangat berarti. Sebanyak 86% peserta didik mencapai ketuntasan, dengan rata-rata nilai kelas meningkat menjadi 80,91. Data ini mengindikasikan bahwa metode lempar tangkap bola memberikan kontribusi nyata terhadap peningkatan keterampilan motorik dan pemahaman konsep teknik passing atas bola voli.

Secara umum, metode lempar tangkap bola terbukti:

- Meningkatkan koordinasi gerak manipulatif antara mata, tangan, dan tubuh secara menyeluruh.
- Memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan dan menstimulasi partisipasi aktif peserta didik.
- Meningkatkan motivasi belajar dan memperkuat penguasaan teknik dasar olahraga bola voli, khususnya passing atas.
- Memungkinkan terjadinya peningkatan hasil belajar pada ketiga ranah domain pendidikan, yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor.

Dengan demikian, dapat ditegaskan bahwa metode lempar tangkap bola merupakan alternatif strategi pembelajaran yang efektif dan aplikatif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK, terutama pada materi teknik dasar permainan bola voli. Keberhasilan ini juga menunjukkan pentingnya pemilihan metode yang tepat, yang disesuaikan dengan karakteristik peserta didik dan kompetensi yang hendak dicapai.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, M. Zainal & Kumaat, Noortje Anita. (2017). Pengaruh Modifikasi Permainan Lempar Tangkap Bola Terhadap Koordinasi Gerak Manipulatif Anak Tunagrahita Ringan Siswa SmpIb-C Alpha Kumara Wardhana Ii Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 5 (3). 43-48.
- Wijayanti, Hesti. 2014. Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Anak Melalui Bermain Lempar Tangkap Bola Besar Kelompok B Tk Al Hidayah Semawung Banjaroyo Kalibawang Kulonprogo. *Skripsi Tidak Diterbitkan*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Aditya, Dedy Yusuf. (2016). Pengaruh Penerapan Metode Pembelajaran Resitasi Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa. *Jurnal SAP*, 1 (2). 165-174.
- Festiawan, Rifqi. (2020). *Belajar Dan Pendekatan Pembelajaran*.
- Nurrita, Teni. (2018). Pengembangan Media Pembelajaran Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa. *Misykat*, 03 (01). 171-187.
- Rahman, Sunarti. (2021). Pentingnya Motivasi Belajar Dalam Meningkatkan Hasil Belajar. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Dasar & Merdeka Belajar Dalam Menyambut Era Masyarakat 5.0*.
- Sistiasih, V. S., & Pratama, A. B. (2021). Hubungan Kekuatan Otot Perut Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 21(2).

- Agus Mukholid. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta Timur: Yudistira
- Yusmar, Ali. (2017). Upaya Peningkatan Teknik Permainan Bola Voli Melalui Modifikasi Permainan Siswa Kelas X Sma Negeri 2 Kampar. *Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fkip Universitas Riau*, 1 (1) 143-152.
- Fairclough, S., Stratton, G., & Baldwin, G. (2002). The Contribution Of Secondary School Physical Education To Lifetime Physical Activity. *European Physical Education Review*, 8(1), 69–84. <https://doi.org/10.1177/1356336x020081005>
- Bailey, R. (2016). Physical Education And Sport In Schools : A Review Of Benefits And Outcomes General Article Physical Education And Sport In Schools : A Review Of Benefits And Outcomes. *Journal Of School Health*, 76(April), 397–401. <https://doi.org/10.1111/J.1746-1561.2006.00132.X>
- Suherman, W. (2007). *Pendidikan Jasmani Sebagai Pembentuk Fondasi Yang Kokoh Bagi Tumbuh Kembang Anak*. Pidato Pengukuhan Guru Besar. Retrieved From http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/131808337/Wssuhermanpidatokukuh_o.pdf
- Bangun, Sabaruddin Yunis. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikan Indonesia. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, 6 (3). 156-167.
- Ngalm Purwanto. (2011). *Ilmu Pendidikan Teoritis Dan Praktis*. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya.
- Rahman, Abd. Bp., Munandar, Sabhayati Asri., Fitriani, Andi., Karlina, Yuyun & Yumriani. (2022). Pengertian Pendidikan, Ilmu Pendidikan Dan Unsur-Unsur Pendidikan. *Al Urwatul Wutsqa: Kajian Pendidikan Islam*, 2 (1). 1-8.
- Jauhari, Heri. (2008). *Pendidikan, Fikih*. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sitorus, Syahrul. (2021). Penelitian Tindakan Kelas Berbasis Kolaborasi (Analisis Prosedur, Implementasi Dan Penulisan Laporan). *Aud Cendekia: Journal Of Islamic Early Childhood Education*, 01 (03). 200-213.
- Hasanah, Sopiyaatul., Kurniawan, Nurhafit & Ali, A. Zulkarnain. (2023). Upaya Meningkatkan Motorik Kasar Anak Melalui Kegiatan Permainan Lempar Tangkap Bola. *Jurnal Amal Indonesia*, 4 (2). 153-159.
- Arifin, M. Zainal & Kumaat, Noortje Anita. (2017). Pengaruh Modifikasi Permainan Lempar Tangkap Bola Terhadap Koordinasi Gerak Manipulatif Anak Tunagrahita Ringan Siswa Smp lb-C Alpha Kumara Wardhana Ii Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 5 (3). 43-48.