

## **Pengaruh Model Pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar *Passing* Bawah Bola Voli Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Mlonggo**

**Randika Surya Ramadhan**  
*email: [randijepara76@gmail.com](mailto:randijepara76@gmail.com)*  
**Universitas PGRI Semarang**

### ***Abstract***

This study aimed to improve underhand passing in volleyball among 10th-grade students at SMA Negeri 1 Mlonggo, whose initial scores were below the minimum standard of 75. Using a quantitative experimental design, two groups of 36 students were compared one taught with Problem-Based Learning (PBL), the other with traditional methods. The PBL group improved significantly, from an average score of 70.3 to 79, while the control group increased slightly, from 71 to 75. The results suggest PBL is effective in enhancing passing skills and student engagement.

***Keywords:*** *Passing, Problem Based Learning, Volleyball*

### **Abstrak**

Penelitian ini berupaya meningkatkan kemampuan passing bawah dalam olahraga voli pada 36 siswa kelas 10 di SMA Negeri 1 Mlonggo, karena nilai awal mereka di bawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) 75. Dengan menerapkan model Pembelajaran Berbasis Masalah (PBL) yang melibatkan praktik langsung, kolaborasi, dan integrasi seni untuk memahami konsep kinematika, ditemukan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan signifikan. Nilai rata-rata mereka naik dari 70,3 menjadi 79, jauh melampaui kelompok kontrol yang hanya naik dari 71 menjadi 75. Hal ini menunjukkan bahwa model PBL sangat efektif dalam meningkatkan keterampilan passing bawah, sekaligus meningkatkan aktivitas dan kepercayaan diri siswa.

**Kata kunci:** *Passing, Problem Based Learning, Voli*

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan kebutuhan dasar manusia yang terus beradaptasi seiring perkembangan zaman, teknologi, dan budaya. Oleh karena itu, lembaga pendidikan, khususnya sekolah. Para guru memiliki peran penting dalam mencapai tujuan tersebut, sehingga mereka harus terus meningkatkan kualitas pembelajaran (Widigdo, 2021).

Dalam praktiknya, pendidikan jasmani memiliki dua aspek utama: teori, yang mencakup pengetahuan dasar tentang anatomi, fisiologi, dan teori olahraga, serta praktik, yang menitikberatkan pada pelaksanaan latihan fisik dan berbagai kegiatan olahraga.

Berbagai penelitian di bidang ini bertujuan untuk memperdalam pemahaman tentang konsep-konsep kunci seperti keterampilan motorik, kesehatan, kebugaran, dan nilai-nilai positif yang diharapkan dapat diserap oleh siswa (Halim et al., 2023). Model ini dirancang untuk membantu guru dan siswa mencapai tujuan pendidikan secara lebih efektif. Setiap model pembelajaran menjelaskan langkah-langkah, strategi, metode, dan media yang harus digunakan dalam pengajaran dan penilaian, sesuai dengan kebutuhan belajar tertentu.

Olahraga ini disukai karena tidak membutuhkan lapangan yang besar, namun dapat dimainkan secara beregu. Karena tingginya minat, sering kali dibuat lapangan voli di berbagai lingkungan masyarakat. Meskipun digemari, bola voli adalah olahraga yang kompleks dan membutuhkan latihan konsisten untuk menguasai teknik dasarnya. Keahlian dalam teknik dasar seperti passing, servis, smash, dan block sangat penting bagi atlet voli. Terutama passing, teknik ini adalah fondasi yang vital untuk mengoper bola dan membangun serangan.

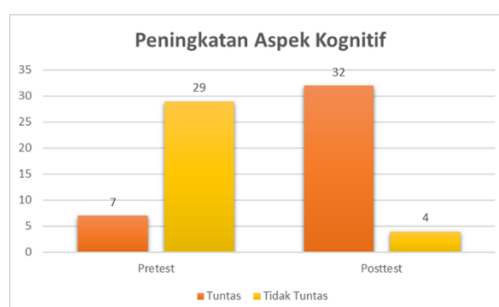
Passing bawah adalah teknik fundamental dalam voli yang diajarkan untuk pemula. Teknik ini mengandalkan kedua lengan untuk mengoper bola, dengan gerakan terpadu antara kaki, badan, dan tangan yang harus dilatih secara sistematis (Gunadi, 2020).

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan metode eksperimen kuantitatif dengan desain *two group pretest-posttest*. Data dikumpulkan menggunakan rubrik penilaian aspek afektif, kognitif, dan psikomotor melalui tes sebelum dan sesudah perlakuan untuk melihat perubahan yang terjadi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

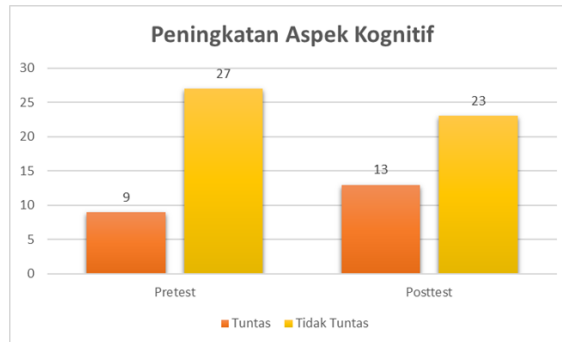
### 1. Kelompok Eksperimen



Data tabel menunjukkan pada pretest kognitif, hanya 7 dari 36 siswa kelas X-1 SMAN 1

Mlonggo yang mencapai KKM 75, sedangkan 29 siswa belum tuntas. Setelah penerapan *Problem Based Learning* (PBL), hasil posttest meningkat menjadi 32 siswa tuntas dan 4 belum tuntas, menandakan PBL efektif.

## 2. Kelompok Kontrol



Berdasarkan data dari tabel, hasil *pretest* kognitif siswa kelas X-4 SMAN 1 Mlonggo menunjukkan bahwa dari 36 siswa, 27 di antaranya belum mencapai nilai KKM 75, sedangkan hanya 9 siswa yang tuntas. Setelah menjalani pembelajaran konvensional, hasil *posttest* menunjukkan sedikit peningkatan.



Kelompok eksperimen, yang diberi perlakuan khusus, mengalami kenaikan rata-rata dari 70,3 menjadi 79, atau sebesar 12,3%. Sementara itu, kelompok kontrol juga menunjukkan peningkatan, dari 71 menjadi 75, namun hanya sebesar 5,6%. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun kedua kelompok meningkat, peningkatan pada kelompok eksperimen jauh lebih signifikan.

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Std. Deviat ion	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Eksperimen	-			-	-	-		
Pretest	8.768	3.983	.66399	10.116	7.4205	13.	35	.000
Posttest	52	95		49	4	206		

Materi belum dianggap tuntas jika masih ada satu orang yang belum menguasainya. Pembelajaran berbasis masalah yang menyajikan kasus nyata juga efektif untuk memotivasi siswa dan meningkatkan aktivitas serta hasil belajar mereka (Fanany, 2024). Metode ini menekankan peran aktif siswa dalam merencanakan, mengorganisasi, dan melaksanakan pembelajaran mereka sendiri dalam kerangka kelompok.

## SIMPULAN DAN SARAN

Penerapan metode Problem-Based Learning (PBL) berhasil meningkatkan kemampuan passing bawah bola voli siswa kelas X secara signifikan. Peningkatan ini sangat drastis, jauh melampaui hasil yang dicapai oleh kelompok siswa yang tidak menggunakan metode tersebut.

## DAFTAR PUSTAKA

Fanany, S., Santosa, I., & Sutarno, S. (2024). Penerapan Model Problem Based Learning untuk Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah di SMKN 3 Semarang. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 8(2), 770-781.