Volume 2 Nomor 2 (2026), Hal. 103-108
JURNAL JEJAK EDUKASI
ISSN: 3123-9477 (Online)
Journal Homepage: https://lenteracendekia.co.id/jje/index

PENGGUNAAN MODEL BERPASANGAN UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN PASSING BAWAH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI MINI PADA MURID KELAS V SDN MAMAJANG

Achmad Karim[1*]

[1] Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar, Indonesia
*Email korespondensi: achmad.karim@unm.ac.id

Article History

Submitted :
18 September 2026

Revised:
20 November 2026

Accepted :
22 November 2026

Published :
November 2026

Kata Kunci:
model berpasangan, passing bawah, bola voli mini, penelitian tindakan kelas, pendidikan jasmani

Keywords:
pairs model, underhand passing, mini volleyball, classroom action research, physical education

Abstrak: Penelitian ini bertujuan meningkatkan kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli mini melalui penggunaan model berpasangan pada murid kelas V SDN Mamajang. Kemampuan passing bawah murid masih rendah karena pembelajaran kurang bervariasi dan sekolah belum memiliki guru PJOK tetap. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan dalam dua siklus, masing-masing terdiri atas perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi, dengan subjek 16 murid. Data dikumpulkan melalui tes yang mencakup aspek psikomotor, afektif, dan kognitif serta lembar observasi, kemudian dianalisis secara deskriptif kuantitatif dengan batas ketuntasan 70. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum tindakan hanya 2 murid (12,50%) yang tuntas dengan nilai rata-rata 65,25. Pada Siklus I, jumlah murid yang tuntas meningkat menjadi 10 orang (62,50%) dengan nilai rata-rata 73,38, dan pada Siklus II menjadi 15 orang (93,75%) dengan nilai rata-rata 81,19. Penerapan model berpasangan yang disertai refleksi antarsiklus diikuti peningkatan kemampuan passing bawah, sehingga dapat menjadi alternatif pembelajaran di sekolah dasar dengan sarana terbatas. Temuan ini terbatas pada satu kelas tanpa kelompok pembanding sehingga belum dapat digeneralisasi, dan kontribusi model berpasangan belum dapat dipisahkan dari perbaikan lain pada Siklus II.

Abstract: *This classroom action research aimed to improve underhand passing ability in mini volleyball through the use of a pairs model among fifth-grade students of SDN Mamajang. The students' passing ability was low because the lessons lacked variety and the school did not yet have a permanent physical education teacher. The study was conducted in two cycles, each consisting of planning, action, observation, and reflection, with 16 students as subjects. Data were collected using tests covering psychomotor, affective, and cognitive aspects and observation sheets, and were analyzed descriptively using a mastery threshold of 70. Before the intervention, only 2 students (12.50%) reached mastery, with a mean score of 65.25. In Cycle I, 10 students (62.50%) reached mastery with a mean score of 73.38, and in Cycle II, 15 students (93.75%) did so with a mean score of 81.19. The pairs model, accompanied by reflection between cycles, was followed by improved underhand passing ability and can serve as an alternative for teaching underhand passing in elementary schools with limited facilities. However, the findings are limited to one class without a comparison group and cannot be generalized, and the effect of the pairs model could not be separated from other improvements made in Cycle II.*

A. PENDAHULUAN

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang populer di Indonesia dan menjadi bagian dari materi pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) di sekolah. Karena perkembangan fisik anak sekolah dasar belum memungkinkan mereka memainkan bola voli dengan aturan sebenarnya, cabang olahraga ini diajarkan dalam bentuk bola voli mini, yaitu permainan yang ukuran lapangan, bola, tinggi net, dan jumlah pemainnya dimodifikasi bagi anak usia 9–13 tahun (Sukrisno, 2009). Salah satu keterampilan yang paling mendasar dalam permainan ini adalah passing bawah, yaitu teknik menerima dan mengumpan bola dengan lengan bawah yang digunakan untuk menerima servis, menahan serangan lawan, dan memulai serangan balik (Atsani, 2022; Hidayatullah, 2016). Kemampuan passing bawah yang baik memungkinkan pemain menguasai bola dan memberikan umpan yang akurat kepada rekan setim (Aryanto et al., 2023).

Hasil observasi awal di SDN Mamajang menunjukkan bahwa kemampuan passing bawah murid kelas V masih rendah. Pada pengambilan data awal, hanya 2 dari 16 murid (12,50%) yang mencapai batas ketuntasan, sedangkan 14 murid lainnya belum tuntas. Kondisi ini dikaitkan dengan pembelajaran yang kurang bervariasi dan cenderung monoton karena sekolah belum memiliki guru PJOK tetap, sehingga motivasi dan partisipasi murid dalam pembelajaran belum optimal.

Keberhasilan pembelajaran sangat dipengaruhi oleh ketepatan guru dalam memilih model pembelajaran. Model pembelajaran merupakan pola atau prosedur sistematis yang digunakan sebagai pedoman dalam merencanakan pembelajaran dan mengorganisasikan pengalaman belajar untuk mencapai tujuan tertentu (Imas & Berlin, 2015; Trianto, 2010). Salah satu pilihan yang sederhana adalah model berpasangan, yaitu model pembelajaran yang menempatkan dua murid sebagai satu pasangan yang saling mengoper dan menerima bola dengan teknik passing bawah. Dalam penelitian ini, sintaks model berpasangan terdiri atas (1) pemberian contoh teknik oleh guru, (2) pembentukan pasangan dengan satu bola untuk setiap pasangan, (3) praktik passing bawah secara berpasangan, dan (4) umpan balik guru terhadap kesalahan gerakan. Model ini berlandaskan prinsip pembelajaran sebaya (peer learning) dan pembelajaran kooperatif, yaitu murid belajar melalui interaksi dengan temannya (Heriyadi & Hadiana, 2013). Dengan demikian, setiap murid terlibat secara aktif, kerja sama dan komunikasi antar pasangan tumbuh, serta suasana belajar menjadi terkontrol dan tidak tegang bagi murid.

Sejumlah penelitian telah mengkaji pembelajaran passing bawah pada bola voli. Aryanto et al. (2023) menerapkan pembelajaran berpasangan untuk meningkatkan passing bawah pada bola voli mini, Hadi dan Sudijandoko (2022) meneliti latihan passing berpasangan dan passing bebas pada siswa SMP, Heriyadi dan Hadiana (2013) membandingkan discovery learning dengan peer teaching pada teknik passing bawah, dan Kresnapati (2020) mengkaji latihan passing berpasangan dengan perubahan tinggi net dan berat bola. Pendekatan lain pada bola voli mini mencakup modifikasi bola (Tamami & Hamid, 2013) serta model drill dan bermain (Suharjo, 2019), sedangkan kapasitas guru sekolah dasar dalam membelajarkan bola voli mini juga dipandang perlu diperkuat melalui pelatihan (Utomo, 2020). Meskipun demikian, dalam rujukan yang ditelaah penulis, bukti penerapan model berpasangan melalui penelitian tindakan kelas pada murid kelas V sekolah dasar yang belum memiliki guru PJOK tetap masih terbatas. Penelitian ini berupaya menambah bukti pada konteks tersebut.

Tujuan penelitian ini adalah meningkatkan kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli mini melalui penggunaan model berpasangan pada murid kelas V SDN Mamajang. Hipotesis tindakan yang diajukan adalah bahwa penggunaan model berpasangan dapat meningkatkan kemampuan passing bawah murid. Penelitian dilaksanakan sebagai penelitian tindakan kelas (PTK) dalam dua siklus dengan 16 murid sebagai subjek, dan data dianalisis secara deskriptif kuantitatif berdasarkan persentase ketuntasan dan nilai rata-rata. Penelitian ini diharapkan memberi masukan bagi guru tentang cara melatihkan passing bawah yang benar serta menjadi bahan pertimbangan bagi sekolah dalam memilih model pembelajaran bola voli mini.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian tindakan kelas (*classroom action research*) karena bertujuan memperbaiki praktik pembelajaran secara langsung di kelas melalui tindakan yang dilakukan berulang dalam siklus. Setiap siklus terdiri atas perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi (Arikunto, 2015; Burhanuddin, 2020), dan hasil refleksi pada satu siklus menjadi dasar perbaikan pada siklus berikutnya seperti ditunjukkan pada Gambar 1.

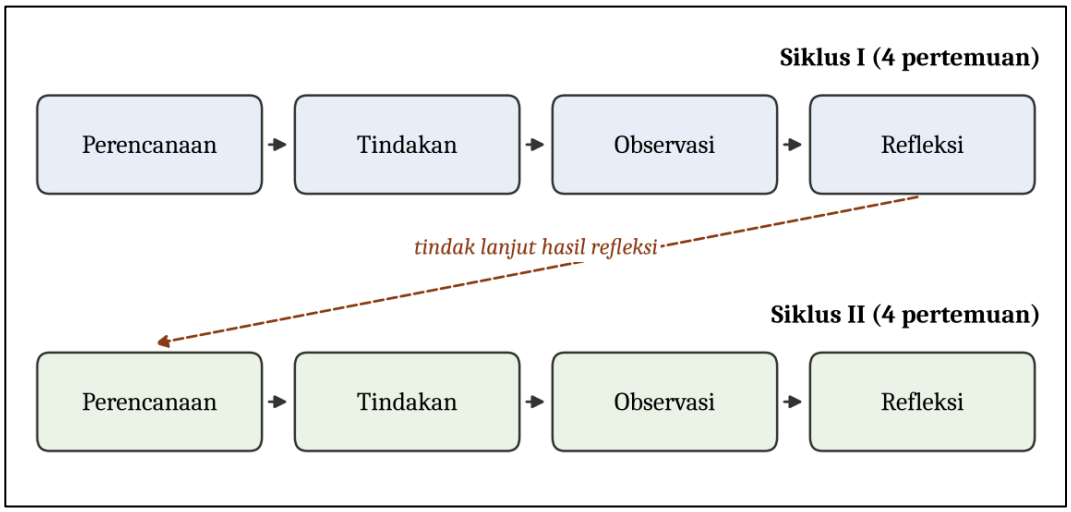
Penelitian dilaksanakan di SDN Mamajang, pada bulan November. Pembelajaran PJOK berlangsung satu kali pertemuan dalam seminggu. Subjek penelitian adalah seluruh murid kelas V yang berjumlah 16 orang, dengan objek penelitian berupa kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli mini. Peneliti melaksanakan tindakan dengan dibantu rekan sejawat sebagai penilai selama proses penelitian berlangsung.

Setiap siklus terdiri atas empat pertemuan, yaitu tiga pertemuan pembelajaran dan satu pertemuan tes hasil belajar, dengan alokasi dua jam pelajaran per pertemuan. Pada tahap tindakan, murid dibagi menjadi pasangan dan setiap pasangan memperoleh satu bola voli mini. Murid berhadapan, kemudian saling melakukan passing bawah setelah aba-aba peneliti. Pembelajaran diawali kegiatan pendahuluan (berbaris, berdoa, presensi, pemanasan, dan penyampaian tujuan), dilanjutkan kegiatan inti berupa pemberian contoh dan praktik passing bawah secara berpasangan, dan diakhiri kegiatan penutup berupa penjelasan kesalahan gerakan, tanya jawab, dan doa. Berdasarkan refleksi Siklus I, pada Siklus II peneliti memperpanjang waktu aktivitas passing

bawah dari 40 menit menjadi 50 menit, memperluas area latihan setiap pasangan dari 3 × 3 m menjadi 4 × 4 m, dan memberi perhatian lebih pada murid yang masih memiliki kekurangan.

Data dikumpulkan melalui tes dan lembar observasi. Tes mencakup tiga aspek, yaitu psikomotor (tes passing bawah berpasangan, skor maksimal 16 dengan bobot 50), afektif (skor maksimal 10 dengan bobot 30), dan kognitif (skor maksimal 10 dengan bobot 20), sehingga nilai akhir merupakan jumlah ketiga aspek dengan skala 0–100. Lembar observasi berbentuk daftar cek (ceklis) yang digunakan untuk mengamati aktivitas murid selama pembelajaran. Instrumen dikonsultasikan kepada dosen pembimbing agar memiliki kualitas yang baik. Tes diberikan pada pertemuan keempat setiap siklus, sedangkan data awal diambil sebelum tindakan.

Data dianalisis secara deskriptif kuantitatif dengan menghitung persentase ketuntasan, nilai rata-rata, serta nilai minimum dan maksimum pada data awal, Siklus I, dan Siklus II. Murid dinyatakan tuntas apabila memperoleh nilai ≥ 70 sesuai kriteria ketuntasan minimal (KKM) yang ditetapkan sekolah. Indikator keberhasilan tindakan adalah meningkatnya aktivitas murid dan nilai rata-rata pada setiap siklus.



Gambar 1. Alur Penelitian Tindakan Kelas Dua Siklus (diadaptasi dari Arikunto, 2015)

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian disajikan berdasarkan tiga tahap pengamatan, yaitu data awal sebelum tindakan, Siklus I, dan Siklus II. Ringkasan ketuntasan murid ditampilkan pada Tabel 1, statistik nilai pada Tabel 2, dan perbandingan ketuntasan pada Gambar 2. Sebelum tindakan, 14 dari 16 murid (87,50%) belum tuntas dan hanya 2 murid (12,50%) yang mencapai nilai ≥ 70, dengan nilai rata-rata kelas 65,25 (rentang 53–73).

Tabel 1. Ketuntasan Kemampuan Passing Bawah Murid Kelas V pada Data Awal, Siklus I, dan Siklus II (n = 16)

Tahap	Tuntas (orang)	Tuntas (%)	Tidak tuntas (orang)	Tidak tuntas (%)
Data awal	2	12,50	14	87,50
Siklus I	10	62,50	6	37,50
Siklus II	15	93,75	1	6,25

Pada Siklus I, tindakan berlangsung dalam empat pertemuan. Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian murid belum bersungguh-sungguh saat pemanasan, cenderung bermain-main dan ribut pada kegiatan inti, hanya sebagian murid yang aktif, dan sebagian lainnya masih ragu-ragu melakukan gerakan passing bawah. Kegaduhan mulai berkurang pada pertemuan kedua dan ketiga, tetapi satu dua murid masih kurang bersungguh-sungguh. Hasil tes pada pertemuan keempat menunjukkan ketuntasan meningkat menjadi 10 murid (62,50%), sedangkan 6 murid (37,50%) belum tuntas (Tabel 1), dengan nilai rata-rata 73,38 (Tabel 2). Karena indikator keberhasilan secara klasikal belum tercapai, tindakan dilanjutkan ke Siklus II dengan memperbaiki temuan refleksi, yaitu murid yang masih bermain dan bercerita dengan temannya, kurang memperhatikan penjelasan guru, dan ragu-ragu dalam bergerak.

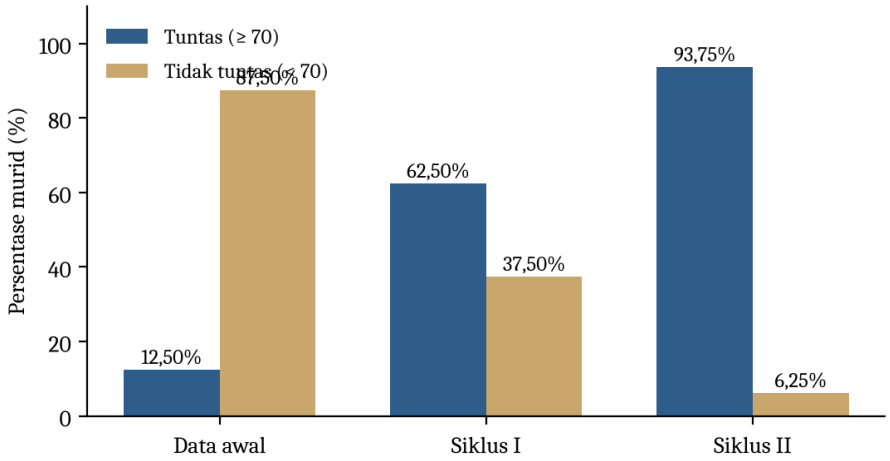
Pada Siklus II, perbaikan dilakukan dengan memperpanjang waktu aktivitas passing bawah dari 40 menit menjadi 50 menit, memperluas area latihan setiap pasangan dari 3 × 3 m menjadi 4 × 4 m, menyajikan tiga bentuk aktivitas passing bawah berpasangan, serta memberi perhatian lebih pada murid yang masih memiliki kekurangan. Hasil observasi menunjukkan bahwa murid bersungguh-sungguh sejak pemanasan, seluruh murid aktif dan memperhatikan penjelasan, tidak lagi ragu melakukan gerakan, dan berlomba mengangkat tangan

ketika diminta memperagakan materi di akhir pembelajaran. Pada tes akhir, 15 murid (93,75%) tuntas dan 1 murid (6,25%) belum tuntas (Tabel 1), dengan nilai rata-rata 81,19 (Tabel 2). Karena refleksi tidak lagi menemukan kendala yang berarti dan indikator keberhasilan tercapai, penelitian dihentikan pada Siklus II.

Tabel 2. Statistik Deskriptif Nilai Kemampuan Passing Bawah Murid

Tahap	Rata-rata	Nilai minimum	Nilai maksimum
Data awal	65,25	53	73
Siklus I	73,38	63	83
Siklus II	81,19	68	92

Tabel 2 menunjukkan bahwa nilai rata-rata kelas naik dari 65,25 pada data awal menjadi 73,38 pada Siklus I dan 81,19 pada Siklus II, atau meningkat 15,94 poin secara keseluruhan. Nilai terendah naik dari 53 menjadi 68, dan nilai tertinggi naik dari 73 menjadi 92. Peningkatan ketuntasan dari 12,50% menjadi 62,50% dan 93,75% ditampilkan pada Gambar 2.



Gambar 2. Persentase Ketuntasan Kemampuan Passing Bawah pada Data Awal, Siklus I, dan Siklus II

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan model berpasangan diikuti oleh peningkatan kemampuan passing bawah murid kelas V SDN Mamajang, baik dari sisi ketuntasan maupun nilai rata-rata. Ketuntasan naik dari 12,50% pada data awal menjadi 62,50% pada Siklus I dan 93,75% pada Siklus II, sehingga hipotesis tindakan yang diajukan didukung oleh data penelitian ini. Arah peningkatan ini sejalan dengan Aryanto et al. (2023) yang menerapkan pembelajaran berpasangan untuk meningkatkan passing bawah pada bola voli mini, serta dengan Hadi dan Sudijandoko (2022) yang melaporkan peningkatan kemampuan passing bawah pada anak yang berlatih secara berpasangan. Perbandingan besaran peningkatan dengan kedua penelitian tersebut perlu dilakukan hati-hati karena konteksnya berbeda: Hadi dan Sudijandoko (2022) meneliti siswa SMP, sedangkan penelitian ini melibatkan 16 murid kelas V SD tanpa kelompok pembanding.

Peningkatan tersebut dapat dijelaskan oleh karakteristik model berpasangan. Dalam model berpasangan, satu murid mengoper bola dan pasangannya menerima serta mengembalikannya, sehingga setiap murid terlibat aktif dan harus berkomunikasi serta berkoordinasi dengan pasangannya. Heriyadi dan Hadiana (2013), yang mengkaji pembelajaran sebaya pada teknik passing bawah, juga bertumpu pada interaksi antar murid sebagai bagian dari latihan teknik. Hal ini relevan karena passing bawah menuntut koordinasi mata dan tangan, posisi tubuh yang stabil, serta kemampuan membaca arah bola, yang berkembang melalui latihan teratur dengan teknik yang benar (Kresnapati, 2020), dan teknik ini merupakan keterampilan dasar yang menentukan kualitas permainan bola voli (Atsani, 2022; Hidayatullah, 2016).

Perbedaan hasil antara Siklus I dan Siklus II memperlihatkan pentingnya refleksi dalam penelitian tindakan. Pada Siklus I, murid masih ribut, pasif, dan ragu-ragu sehingga ketuntasan baru mencapai 62,50%. Setelah peneliti menegur dan memotivasi murid, memperpanjang waktu latihan, memperluas area gerak, dan memberi perhatian lebih pada murid yang belum tuntas, perilaku belajar berubah: murid lebih serius, tidak ragu bergerak, dan antusias, dan ketuntasan meningkat menjadi 93,75%. Siklus yang berulang memang dirancang agar hasil refleksi menjadi dasar perbaikan tindakan berikutnya (Arikunto, 2015; Burhanuddin,

2020). Perubahan ini juga menunjukkan bahwa pemilihan model oleh guru perlu disertai penyesuaian terhadap kondisi belajar murid (Imas & Berlin, 2015; Trianto, 2010), sebagaimana bola voli mini sendiri merupakan hasil modifikasi permainan agar sesuai dengan tingkat perkembangan anak sekolah dasar (Sukrisno, 2009).

Temuan Siklus II menunjukkan bahwa model berpasangan dapat dijalankan dengan sarana sederhana, yaitu satu bola untuk setiap pasangan dan area latihan sekitar 4 × 4 m. Hal ini relevan dengan konteks sekolah penelitian yang belum memiliki guru PJOK tetap dan pembelajarannya cenderung monoton, karena perbaikan antarsiklus (penambahan waktu latihan, perluasan area, tiga bentuk aktivitas, dan perhatian pada murid yang belum tuntas) dapat dilakukan guru tanpa peralatan tambahan. Pendekatan lain seperti modifikasi bola (Tamami & Hamid, 2013) dan model drill dan bermain (Suharjo, 2019) dapat dicoba sebagai pelengkap, sedangkan pelatihan bagi guru sekolah dasar (Utomo, 2020) tetap diperlukan agar variasi pembelajaran berlangsung berkelanjutan.

Hasil ini perlu dimaknai secara hati-hati. Penelitian tindakan kelas ini melibatkan satu kelas dengan 16 murid, tidak memiliki kelompok pembanding, dan dianalisis secara deskriptif tanpa uji statistik, sehingga peningkatan yang ditemukan menggambarkan perubahan di kelas tersebut dan belum dapat digeneralisasi. Selain itu, perubahan pada Siklus II tidak hanya berupa model berpasangan, tetapi juga penambahan waktu latihan, perluasan area latihan, dan peningkatan motivasi, sehingga kontribusi masing-masing faktor belum dapat dipisahkan. Satu murid juga masih belum mencapai batas ketuntasan pada Siklus II sehingga memerlukan pendampingan lanjutan.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Penerapan model berpasangan dalam pembelajaran PJOK diikuti peningkatan kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli mini pada murid kelas V SDN Mamajang. Ketuntasan murid meningkat dari 12,50% (2 murid) pada data awal menjadi 62,50% (10 murid) pada Siklus I dan 93,75% (15 murid) pada Siklus II, dengan nilai rata-rata yang naik dari 65,25 menjadi 73,38 dan 81,19. Hasil ini menunjukkan bahwa model berpasangan yang disertai refleksi dan perbaikan tindakan antar siklus dapat menjadi alternatif pembelajaran passing bawah di sekolah dasar, khususnya bagi sekolah yang membutuhkan variasi pembelajaran dengan sarana terbatas.

Berdasarkan pengalaman Siklus II, guru PJOK disarankan menerapkan model berpasangan sebagai alternatif pembelajaran passing bawah dengan (1) waktu aktivitas passing bawah sekitar 50 menit, (2) area latihan sekitar 4 × 4 m untuk setiap pasangan, (3) beberapa bentuk aktivitas passing bawah berpasangan agar pembelajaran tidak monoton, dan (4) perhatian lebih pada murid yang belum tuntas, dengan tetap menyesuaikan tingkat kemampuan murid. Sekolah diharapkan melengkapi dan memperbarui sarana olahraga yang mendukung pembelajaran. Peneliti selanjutnya disarankan menggunakan kelompok pembanding atau uji statistik, melibatkan subjek yang lebih banyak, mengkaji variasi model berpasangan secara lebih mendalam, serta mengukur retensi kemampuan passing bawah beberapa waktu setelah tindakan.

DAFTAR RUJUKAN

Arikunto, S. (2015). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.

Aryanto, H.N., Nur, S., & Hidayat, R. (2023). Penerapan metode berpasangan dalam meningkatkan kemampuan passing bawah pada permainan bola voli mini. *Jurnal Porkes, 6*(2), 747–759.

Atsani, M.R. (2022). Meningkatkan kemampuan passing bawah bola voli dengan metode bermain. *Jurnal Edu Sportivo, 1*(2), 88–96.

Burhanuddin, S. (2020). *Penelitian tindakan kelas dalam bidang pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan*. Global Research and Consulting Institute.

Hadi, A.N., & Sudijandoko, A. (2022). Pengaruh latihan passing berpasangan, passing bebas terhadap kemampuan passing bawah bola voli anak SMP di Dusun Tugu Cerme Gresik. *Jurnal Kesehatan Olahraga, 10*(2), 45–52.

Heriyadi, D., & Hadiana, O. (2013). Perbandingan model discovery learning dengan model peer teaching terhadap teknik passing bawah. *Jurnal Juara, 3*(2), 89–95.

Hidayatullah, G. (2016). Pengaruh koordinasi mata tangan dan power otot lengan bahu terhadap kemampuan passing bawah team bola voli putra SMK Muhammadiyah 3 Pekanbaru. *Jurnal Online Mahasiswa, 3*(2), 1–6.

Imas, K., & Berlin, S. (2015). *Ragam pengembangan model pembelajaran untuk peningkatan profesionalitas guru*. Kata Pena.

Kresnapati, P. (2020). Perbedaan latihan passing berpasangan dengan perubahan tinggi net berat bola terhadap kemampuan passing bawah. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education, 1*(1), 9–15.

Suharjo, J. (2019). Meningkatkan hasil belajar passing atas dalam permainan bola voli mini menggunakan model pembelajaran drill dan bermain. *Jurnal Penelitian Guru, 2*(22), 306–315.

Sukrisno. (2009). *Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan untuk SD/MI kelas IV*. Erlangga.

Tamami, T., & Hamid, A. (2013). Efektivitas pembelajaran passing bawah permainan bola voli mini dengan menerapkan modifikasi bola. *Jurnal Multilateral, 12*(2), 116–132.

Trianto. (2010). *Mendesain model pembelajaran inovatif-progresif: Konsep, landasan, dan implementasinya pada Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP)*. Kencana Prenada Media Group.

Utomo, A.W. (2020). Sosialisasi dan pelatihan permainan bola voli mini guru pendidikan jasmani sekolah dasar se-Kecamatan Karas Kabupaten Magetan. *Prosiding Seminar Nasional Rekarta*, 42–51.