

STRATEGI PEMBELAJARAN PASSING BAWAH UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN GERAK SISWA

Lylian Female Telaumbanua¹, Henrik Ahlwy², Rutnia Wati Br Panggabean³, Sesilia Tampubolon⁴, Ely Yusup Haloho⁵, Steven Timothy Niharme Saragih⁶, Amansyah⁷

lylianfemaletelaumbanua@gmail.com¹, hendrikalwi4@gmail.com²,
rutniawatipanggabean@gmail.com³, tampubolonksesilia@gmail.com⁴,
elyyusuphaloho@gmail.com⁵, steven27saragih@gmail.com⁶, amansyahsquash@gmail.com⁷

Universitas Negeri Medan

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menilai efektivitas strategi pembelajaran dalam meningkatkan keterampilan gerak siswa, khususnya pada teknik dasar passing bawah dalam permainan bola voli. Studi ini dilakukan di SMP Swasta Nasrani 3 Medan dengan latar belakang temuan awal yang menunjukkan bahwa banyak siswa mengalami kesulitan dalam melakukan passing bawah secara tepat. Kesulitan ini dipengaruhi oleh lemahnya koordinasi gerak serta metode pembelajaran yang kurang sesuai dengan tahapan perkembangan motorik siswa. Untuk menggali lebih dalam permasalahan tersebut, penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif melalui observasi, wawancara dengan guru PJOK, dan dokumentasi pembelajaran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan strategi pembelajaran berbasis motorik, seperti pendekatan bermain, demonstrasi teknik secara langsung oleh guru, serta pemberian umpan balik yang bersifat korektif, mampu meningkatkan akurasi dan koordinasi teknik passing bawah siswa secara signifikan. Strategi ini terbukti mendorong keterlibatan aktif siswa dalam proses belajar dan menyesuaikan pembelajaran dengan kemampuan motorik mereka. Temuan ini memberikan masukan penting bagi pendidik, khususnya guru PJOK, dalam merancang pembelajaran yang lebih efektif, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik.

Kata Kunci: Passing Bawah, Bola Voli, Keterampilan Gerak, Strategi Pembelajaran.

ABSTRACT

This study aims to assess the effectiveness of instructional strategies in improving students' motor skills, particularly in the fundamental underhand passing technique in volleyball. The study was conducted at SMP Swasta Nasrani 3 Medan, based on preliminary findings that revealed many students struggled to perform accurate underhand passes. These difficulties were influenced by weak motor coordination and instructional methods that were not well aligned with the students' stages of motor development. To explore this issue in greater depth, the research employed a descriptive qualitative approach through classroom observations, interviews with Physical Education (PE) teachers, and learning documentation. The results of the study show that the application of motor-based learning strategies such as play-based approaches, direct demonstration of techniques by the teacher, and corrective feedback significantly improved the students' accuracy and coordination in executing the underhand pass. These strategies effectively fostered active student engagement in the learning process and aligned the instruction with their motor capabilities. The findings offer valuable insights for educators, particularly PE teachers, in designing more effective, enjoyable, and developmentally appropriate instructional models tailored to the characteristics of their students.

Keywords: Under-Passing, Volleyball, Motor Skills, Instructional Strategies.

PENDAHULUAN

Olahraga bola voli merupakan salah satu aktivitas fisik yang sangat diminati di lingkungan pendidikan, terutama pada tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP). Popularitasnya tidak hanya terletak pada aspek kompetitif, tetapi juga pada nilai edukatif yang dikandungnya. Salah satu keterampilan dasar yang sangat penting untuk dikuasai

dalam bola voli adalah teknik passing bawah. Teknik ini menjadi fondasi utama dalam permainan, karena berfungsi sebagai respons pertama terhadap bola servis atau serangan dari tim lawan. Penguasaan passing bawah yang baik memungkinkan peserta didik untuk berperan aktif dalam skema permainan, baik dalam membangun serangan maupun mempertahankan area permainan. Sebagaimana diungkapkan oleh Mulyanto dan Prabowo (2024), pemahaman dan keterampilan dalam melakukan passing bawah merupakan komponen penting yang harus dimiliki setiap pemain pemula agar mampu mengikuti jalannya permainan dengan efektif dan efisien.

Efektivitas pelaksanaan teknik passing bawah sangat erat kaitannya dengan aspek keterampilan motorik siswa. Kemampuan seperti koordinasi gerak, keseimbangan tubuh, serta ketepatan posisi tangan dan kaki sangat menentukan kualitas teknik yang dihasilkan. Abadiet al (2023) menegaskan bahwa kemampuan ini tidak hanya terbentuk melalui latihan mekanis semata, melainkan juga melibatkan perkembangan psikomotorik yang komprehensif. Dalam konteks perkembangan anak usia sekolah, Utami et al (2024) menjelaskan bahwa proses pembelajaran teknik olahraga harus memperhatikan tahapan pertumbuhan motorik agar strategi pembelajaran dapat disesuaikan dengan kapasitas fisik dan kognitif siswa. Dengan demikian, strategi pengajaran teknik passing bawah perlu dirancang secara sistematis dan responsif terhadap kemampuan dasar siswa guna mencapai hasil pembelajaran yang optimal.

Namun, berdasarkan observasi awal yang dilakukan di SMP Swasta Nasrani 3 Medan, ditemukan bahwa masih banyak siswa yang mengalami hambatan dalam menguasai teknik passing bawah secara tepat. Hambatan ini tercermin dari rendahnya akurasi gerakan, kurangnya koordinasi antar anggota tubuh, dan lemahnya kontrol terhadap arah bola. Di samping itu, minimnya perhatian terhadap pengembangan kemampuan motorik dasar turut memperburuk proses akuisisi keterampilan. Kondisi ini menegaskan pentingnya pendekatan pedagogis yang mampu menjembatani kebutuhan siswa dengan metode pengajaran yang aplikatif dan relevan dengan karakteristik perkembangan mereka.

Dalam merancang pembelajaran olahraga yang efektif, sangat penting untuk mengintegrasikan pendekatan yang tidak hanya bersifat instruksional, tetapi juga berorientasi pada pengembangan aspek motorik. Pendekatan seperti pembelajaran berbasis permainan (*play-based learning*) dinilai mampu meningkatkan keterlibatan siswa secara aktif serta menciptakan pengalaman belajar yang bermakna. Maretno dan Taufan (2024) menyatakan bahwa strategi pembelajaran yang menyatukan teori dan praktik secara simultan lebih efektif dalam meningkatkan kompetensi siswa. Lebih lanjut, Riyanto et al (2016) menekankan bahwa pendekatan berbasis permainan mampu meningkatkan motivasi belajar, menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan, sekaligus memfasilitasi penguasaan teknik olahraga secara natural dan progresif.

Dukungan penelitian lain seperti yang dilakukan oleh Agus Urija (2020) menunjukkan bahwa demonstrasi langsung oleh guru, yang dikombinasikan dengan pemberian umpan balik yang konstruktif, memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan motorik siswa dalam permainan bola voli. Hasil tersebut memperkuat penelitian oleh Rosmi et al (2024), di mana proses belajar tidak hanya bergantung pada pengalaman langsung, tetapi juga pada observasi terhadap model atau teladan yang ditampilkan oleh orang lain. Observasi terhadap gerakan yang benar, ditambah dengan latihan terarah, dapat mempercepat proses internalisasi keterampilan oleh siswa, khususnya dalam penguasaan teknik passing bawah.

Dengan latar belakang tersebut, penting untuk mengevaluasi efektivitas strategi pembelajaran yang diterapkan dalam pengajaran teknik passing bawah di SMP Swasta Nasrani 3 Medan. Fokus utama dari kajian ini adalah untuk menilai sejauh mana pendekatan

pembelajaran yang digunakan mampu mengakomodasi kebutuhan motorik siswa serta meningkatkan kualitas keterampilan gerak mereka. Penilaian ini menjadi landasan penting bagi pengembangan model pembelajaran PJOK yang lebih adaptif terhadap karakteristik peserta didik.

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif terhadap praktik pengajaran di bidang Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), khususnya dalam konteks peningkatan keterampilan dasar bola voli. Selain itu, temuan penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan bagi para guru dalam merancang strategi pembelajaran yang tidak hanya efektif dari sisi teknis, tetapi juga menyenangkan dan sesuai dengan tahap perkembangan peserta didik. Dengan pendekatan yang tepat, proses pembelajaran olahraga di sekolah dapat menjadi lebih bermakna dan berdampak jangka panjang bagi perkembangan keterampilan siswa.

Oleh karena itu, tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi efektivitas penerapan strategi pembelajaran dalam meningkatkan keterampilan motorik siswa, dengan fokus khusus pada penguasaan teknik passing bawah dalam permainan bola voli. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang komprehensif mengenai praktik pembelajaran yang tepat bagi siswa SMP serta rekomendasi untuk pengembangan pembelajaran olahraga yang lebih kontekstual dan adaptif.

METODOLOGI

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Swasta Nasrani 3 Medan, sebuah institusi pendidikan menengah swasta yang telah mengintegrasikan pendidikan jasmani ke dalam kurikulum pembelajarannya secara sistematis.

Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif deskriptif sebagai kerangka metodologis utama, dengan tujuan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam dan kontekstual terkait efektivitas strategi pembelajaran dalam meningkatkan keterampilan teknik passing bawah dalam permainan bola voli. Pendekatan ini dipilih karena mampu menggambarkan fenomena secara utuh berdasarkan perspektif alami dan realitas yang terjadi di lingkungan pembelajaran. Dalam konteks penelitian ini, pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti untuk menggali dinamika interaksi antara guru dan siswa selama proses pelatihan, serta mengidentifikasi berbagai faktor yang memengaruhi keberhasilan penguasaan teknik. Sebagaimana dikemukakan oleh Moleong (2017), pendekatan kualitatif menekankan pentingnya pemahaman mendalam terhadap makna yang terkandung dalam tindakan sosial melalui keterlibatan langsung peneliti di lapangan. Oleh karena itu, data dikumpulkan melalui observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan dokumentasi kegiatan pembelajaran, sehingga memungkinkan interpretasi yang kaya terhadap fenomena yang diteliti. Strategi ini memberikan ruang bagi peneliti untuk menangkap nuansa-nuansa subtil dalam proses pembelajaran yang mungkin tidak terjangkau oleh pendekatan kuantitatif, serta mendukung upaya untuk menghasilkan temuan yang relevan secara praktis dan teoritis dalam konteks pendidikan jasmani di tingkat SMP.

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Swasta Nasrani 3 Medan serta guru PJOK yang mengajar di kelas tersebut. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive, yaitu dengan memilih siswa yang aktif dalam pembelajaran bola voli serta guru yang memiliki pengalaman mengajar PJOK. Pemilihan ini bertujuan untuk memperoleh data yang relevan dan mendalam mengenai efektivitas strategi pembelajaran teknik passing bawah.

Dalam penelitian ini, data dikumpulkan melalui tiga teknik utama, yakni observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teknik observasi dilakukan secara langsung di kelas pada saat kegiatan pembelajaran berlangsung, terutama ketika guru menyampaikan materi

mengenai teknik dasar passing bawah dalam bola voli. Melalui observasi ini, peneliti mencermati berbagai aspek pembelajaran, termasuk pendekatan atau metode yang digunakan guru, pola interaksi antara guru dan siswa, serta kemampuan motorik siswa saat melakukan latihan teknik passing bawah. Selain itu, wawancara semi-terstruktur dilakukan terhadap guru PJOK yang bertanggung jawab dalam pembelajaran tersebut. Wawancara ini bertujuan untuk menggali informasi lebih dalam mengenai strategi pembelajaran yang diterapkan, kendala yang dihadapi selama proses mengajar, serta pandangan guru terhadap perkembangan keterampilan siswa dalam menguasai teknik. Teknik dokumentasi juga digunakan untuk mendukung keabsahan data, yang meliputi pengambilan foto, rekaman video, dan pencatatan proses pembelajaran. Dokumen-dokumen ini berfungsi sebagai bukti pelengkap yang memperkuat hasil temuan dari observasi dan wawancara, sekaligus memberikan gambaran visual terhadap proses belajar-mengajar yang diteliti.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi pedoman observasi, pedoman wawancara, serta format analisis dokumentasi. Pedoman observasi dirancang untuk menilai aspek-aspek keterampilan passing bawah, yang mencakup beberapa indikator penting seperti posisi tubuh saat menerima bola, teknik penggunaan lengan dalam menahan dan mengarahkan bola, serta ketepatan arah hasil passing. Instrumen ini membantu peneliti dalam melakukan pengamatan sistematis terhadap performa siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Adapun pedoman wawancara terdiri atas sejumlah pertanyaan terbuka yang disusun secara fleksibel guna memungkinkan eksplorasi informasi secara mendalam. Pertanyaan-pertanyaan tersebut diarahkan untuk menggali strategi pembelajaran yang diterapkan guru, hambatan yang dihadapi, serta tanggapan siswa terhadap pendekatan pembelajaran yang digunakan. Sementara itu, format analisis dokumentasi digunakan untuk menstrukturkan penilaian terhadap data visual dan tertulis, seperti foto, video, dan catatan pembelajaran, yang berfungsi memperkuat dan melengkapi data hasil observasi serta wawancara.

Proses analisis data dalam penelitian ini dilakukan melalui pendekatan analisis tematik, yang bertujuan untuk mengungkap pola-pola makna yang konsisten dari hasil observasi dan wawancara. Peneliti secara cermat menelusuri dan mengklasifikasikan tema-tema sentral yang muncul selama pengumpulan data, sebagai langkah awal dalam memahami fenomena yang dikaji. Analisis dilaksanakan secara bertahap dan terstruktur, dimulai dengan proses reduksi data guna menyaring informasi yang dianggap relevan dan signifikan. Setelah itu, data yang telah diseleksi disusun dalam bentuk narasi deskriptif yang menyajikan gambaran mendalam mengenai temuan penelitian. Tahapan akhir dari proses ini adalah penarikan kesimpulan, yang dirancang untuk merepresentasikan esensi dari fenomena yang diteliti secara komprehensif dan bermakna.

Pendekatan metodologis ini diterapkan dengan tujuan untuk menghasilkan pemahaman yang menyeluruh dan tepat mengenai efektivitas strategi pembelajaran dalam mengajarkan teknik dasar passing bawah pada permainan bola voli. Penelitian secara khusus diarahkan untuk mengevaluasi sejauh mana strategi yang digunakan dapat berkontribusi terhadap peningkatan keterampilan gerak siswa di lingkungan SMP Swasta Nasrani 3 Medan. Dengan menekankan pada keakuratan data dan kelengkapan analisis, metode ini memungkinkan peneliti mengungkap keterkaitan antara proses pembelajaran yang diterapkan dengan kemampuan motorik siswa, terutama dalam aspek koordinasi, ketepatan, dan konsistensi gerakan passing bawah. Hasil penelitian diharapkan tidak hanya memberikan informasi empiris mengenai dampak strategi pembelajaran yang digunakan, tetapi juga memberikan dasar teoretis dan praktis bagi pengembangan model pembelajaran yang lebih efektif dalam konteks pendidikan jasmani di tingkat sekolah menengah pertama..

HASIL DAN PEMBAHASAN

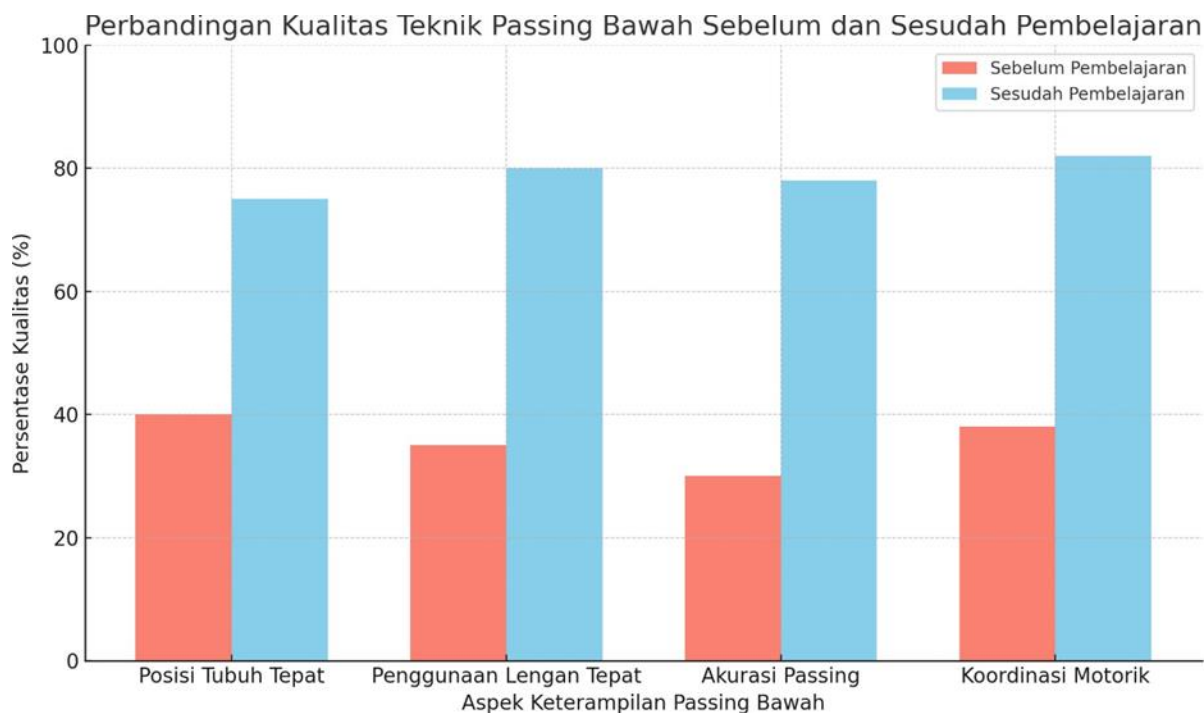
Hasil

Hasil penelitian ini mengungkap bahwa sebelum diterapkannya strategi pembelajaran berbasis pengembangan motorik, mayoritas siswa kelas VIII di SMP Swasta Nasrani 3 Medan menunjukkan kesulitan dalam menguasai teknik dasar passing bawah dalam permainan bola voli. Temuan awal dari observasi lapangan memperlihatkan bahwa kesalahan yang paling sering terjadi meliputi posisi tubuh yang tidak stabil, penggunaan lengan yang kurang optimal, serta ketidaktepatan dalam mengarahkan bola ke sasaran. Berdasarkan analisis awal, peneliti menyimpulkan bahwa permasalahan tersebut kemungkinan besar disebabkan oleh rendahnya kemampuan koordinasi motorik siswa serta kurangnya efektivitas metode pengajaran yang digunakan sebelumnya dalam mendukung perkembangan keterampilan motorik secara menyeluruh. Kelemahan ini menandakan adanya kebutuhan mendesak untuk merancang strategi pembelajaran yang lebih terstruktur dan responsif terhadap kebutuhan gerak siswa.

Setelah diterapkannya pendekatan pembelajaran yang mengintegrasikan metode bermain (*play-based learning*), demonstrasi teknik secara langsung oleh guru, dan pemberian umpan balik korektif yang dilakukan secara konsisten, terjadi peningkatan signifikan dalam kemampuan motorik siswa. Data observasi menunjukkan adanya transformasi positif dalam partisipasi siswa; mereka tampak lebih aktif, bersemangat, dan menunjukkan antusiasme yang tinggi selama proses pembelajaran berlangsung. Hal ini berdampak pada terciptanya suasana belajar yang lebih dinamis dan kondusif. Dari sisi keterampilan teknis, peningkatan tersebut tercermin pada aspek-aspek fundamental dalam gerakan passing bawah: posisi tubuh menjadi lebih stabil, penggunaan lengan lebih sesuai dengan prinsip biomekanika, serta akurasi arah bola ke target mengalami peningkatan yang nyata. Temuan ini menunjukkan efektivitas strategi yang diterapkan dalam mengembangkan keterampilan gerak dasar melalui pendekatan pembelajaran yang lebih kontekstual dan menyenangkan.

Keterangan yang diperoleh dari wawancara dengan guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) turut memperkuat hasil observasi. Guru menyatakan bahwa penerapan pendekatan bermain tidak hanya meningkatkan motivasi belajar siswa, tetapi juga mengurangi kecemasan yang sering muncul ketika siswa dihadapkan pada materi teknik baru. Dalam pandangan guru, strategi tersebut menjadikan proses pembelajaran lebih inklusif dan ramah terhadap berbagai gaya belajar. Demonstrasi teknik oleh pengajar memberikan representasi visual yang konkret bagi siswa, sehingga mereka dapat memahami dan menirukan gerakan dengan lebih efektif. Sementara itu, pemberian umpan balik korektif secara langsung membantu siswa untuk mengenali kesalahan mereka secara spesifik dan memperbaikinya dalam waktu yang relatif singkat. Guru juga menekankan bahwa strategi pembelajaran ini bersifat progresif, karena memungkinkan perbaikan keterampilan secara berkelanjutan dan adaptif terhadap kemampuan individual siswa.

Berikut disajikan grafik batang yang memperlihatkan perbandingan kualitas aspek teknik passing bawah sebelum dan sesudah penerapan strategi pembelajaran di SMP Swasta Nasrani 3 Medan.



Grafik ini menunjukkan peningkatan signifikan pada beberapa aspek penting, seperti posisi tubuh, penggunaan lengan, akurasi passing, dan koordinasi motorik siswa setelah metode pembelajaran berbasis motorik diterapkan.

Secara keseluruhan, temuan dalam penelitian ini menegaskan bahwa penerapan strategi pembelajaran yang berorientasi pada pengembangan keterampilan motorik, melalui integrasi pendekatan bermain, demonstrasi teknik secara langsung, serta pemberian umpan balik yang bersifat konstruktif, memberikan dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan passing bawah dalam permainan bola voli. Strategi ini terbukti tidak hanya berkontribusi pada aspek teknis, seperti ketepatan gerakan dan koordinasi tubuh, tetapi juga memberikan pengaruh yang substansial terhadap peningkatan partisipasi aktif siswa dalam kegiatan pembelajaran. Keterlibatan yang lebih intens ini tercermin dari meningkatnya antusiasme, motivasi, dan kepercayaan diri siswa dalam mempelajari teknik olahraga, khususnya dalam konteks pendidikan jasmani di SMP Swasta Nasrani 3 Medan. Dengan demikian, strategi pembelajaran yang dirancang secara holistik ini dapat dianggap sebagai pendekatan yang efektif dalam menciptakan pengalaman belajar yang bermakna, menyenangkan, serta mampu menjawab tantangan dalam pengembangan keterampilan motorik siswa secara berkelanjutan.

Pembahasan

Temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa penerapan strategi pembelajaran berbasis pengembangan motorik yang mengombinasikan pendekatan bermain, demonstrasi teknik secara langsung, serta pemberian umpan balik korektif secara konsisten, mampu memberikan peningkatan yang signifikan terhadap penguasaan teknik dasar passing bawah pada siswa SMP Swasta Nasrani 3 Medan. Hasil ini selaras menurut Abadi et al (2023), yang menyatakan bahwa kemampuan motorik merupakan fondasi utama dalam penguasaan teknik olahraga, termasuk dalam konteks bola voli. Strategi pembelajaran yang disusun secara sistematis dan menyesuaikan dengan tahapan perkembangan motorik siswa terbukti memberikan dukungan efektif dalam mengasah keterampilan teknis secara berkelanjutan.

Pendekatan bermain (*play-based learning*) yang diterapkan dalam proses pembelajaran menunjukkan efektivitas yang tinggi dalam meningkatkan motivasi intrinsik dan keterlibatan siswa. Kondisi ini sejalan dengan penelitian Wulandari et al (2024) yang

mengungkap bahwa metode pembelajaran berbasis permainan tidak hanya memicu keterlibatan aktif, tetapi juga mempercepat proses internalisasi keterampilan motorik melalui suasana belajar yang menyenangkan, interaktif, dan tidak menimbulkan tekanan. Ketika siswa terlibat dalam aktivitas yang menyenangkan, mereka cenderung lebih konsisten dalam berlatih, sehingga terjadinya pengulangan teknik seperti passing bawah dapat berlangsung secara alami dan produktif.

Peran guru dalam memberikan demonstrasi teknik secara langsung juga terbukti memiliki kontribusi signifikan terhadap efektivitas pembelajaran. Visualisasi gerakan melalui contoh konkret memungkinkan siswa memahami konsep teknik secara lebih jelas dan aplikatif. Hal ini diperkuat oleh Ester et al (2021) yang menyatakan bahwa demonstrasi yang dikombinasikan dengan umpan balik korektif merupakan strategi efektif untuk meningkatkan pemahaman gerak dan memperbaiki kesalahan teknik. Dalam penelitian ini, umpan balik diberikan secara spesifik dan langsung saat siswa melakukan kesalahan, yang pada akhirnya mendorong proses pembelajaran yang adaptif dan memungkinkan peningkatan akurasi serta koordinasi gerakan secara bertahap.

Aspek koordinasi motorik, sebagai salah satu determinan penting dalam pelaksanaan teknik passing bawah, juga menjadi fokus utama dalam pembelajaran. Penelitian Reihan (2025) menunjukkan bahwa perkembangan koordinasi motorik pada anak dan remaja merupakan proses bertahap yang memerlukan pendekatan pedagogis yang tepat. Strategi yang diterapkan dalam penelitian ini telah mempertimbangkan karakteristik perkembangan tersebut, sehingga intervensi yang dilakukan mampu mendorong siswa mencapai kematangan gerak yang lebih baik dalam konteks olahraga bola voli.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menggarisbawahi pentingnya desain pembelajaran yang bersifat pedagogis dan kontekstual, khususnya dalam pendidikan jasmani yang menekankan penguasaan teknik dasar olahraga. Pendekatan yang menyentuh aspek psikologis, kognitif, dan motorik secara terpadu terbukti meningkatkan efektivitas pembelajaran dan mendorong pencapaian keterampilan yang optimal. Hal ini sejalan dengan argumen Windarsih (2016) yang menempatkan umpan balik sebagai komponen esensial dalam proses pembelajaran, terutama dalam pembelajaran keterampilan motorik yang memerlukan evaluasi berkelanjutan.

Dengan demikian, guru PJOK diharapkan mampu mengembangkan model pembelajaran yang menekankan proses belajar siswa secara utuh, bukan hanya pada pencapaian hasil akhir. Model yang bersifat interaktif, memadukan elemen permainan, demonstrasi, serta umpan balik yang tepat sasaran, dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih bermakna dan mendorong peningkatan keterampilan teknik passing bawah secara signifikan. Strategi seperti ini penting untuk diterapkan secara luas dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif dan berorientasi pada perkembangan.

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan empiris yang diperoleh dari penelitian di SMP Swasta Nasrani 3 Medan, dapat disimpulkan bahwa implementasi strategi pembelajaran berbasis motorik, yang dilaksanakan melalui integrasi pendekatan bermain, demonstrasi teknik langsung oleh guru, serta pemberian umpan balik korektif secara berkelanjutan, terbukti memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan keterampilan teknik passing bawah pada permainan bola voli. Siswa menunjukkan perkembangan yang signifikan, khususnya dalam aspek ketepatan gerakan, koordinasi tubuh, serta pemahaman konseptual terhadap prinsip dasar teknik passing bawah. Perubahan ini mencerminkan keberhasilan pendekatan pembelajaran yang menyesuaikan dengan kebutuhan motorik dan karakteristik belajar siswa di jenjang pendidikan menengah pertama.

Lebih dari sekadar peningkatan kemampuan teknis, strategi ini juga berperan dalam mendorong keterlibatan aktif siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Peningkatan partisipasi ini disertai dengan munculnya motivasi belajar yang lebih tinggi serta antusiasme yang meningkat dalam mengikuti aktivitas pembelajaran olahraga. Pendekatan yang bersifat menyenangkan dan adaptif terhadap tahap perkembangan motorik tidak hanya menciptakan suasana belajar yang positif, tetapi juga membangun kepercayaan diri siswa dalam mempraktikkan keterampilan yang dipelajari. Temuan ini mempertegas bahwa intervensi pedagogis yang dirancang secara tepat, sesuai dengan prinsip perkembangan anak dan remaja, mampu menghasilkan dampak positif yang signifikan terhadap baik proses maupun hasil pembelajaran, khususnya dalam konteks penguasaan keterampilan dasar olahraga seperti bola voli.

DAFTAR PUSTAKA

- Abadi, M. N., & Kuntjoro, B. F. T. (2023). PENINGKATAN KEMAMPUAN MOTORIK SISWA SEKOLAH DASAR MELALUI PASSING BAWAH PERMAINAN BOLA VOLI. *JOURNAL OF SCIENCE AND SOCIAL RESEARCH*, 6(3), 845-850.
- Alsaudi, A. T. B. D. (2024). Strategi Pembelajaran Olahraga Yang Efektif Meningkatkan Kinerja Atlet Sekolah. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 7(12), 4632-4638.
- Candra, O., Pranoto, N. W., Ropitasari, R., Cahyono, D., Sukmawati, E., & Cs, A. (2023). Peran pendidikan jasmani dalam pengembangan motorik kasar pada anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 2538-2546.
- Darmawan, M. R., Hidayat, D., & Hoerniasih, N. (2025). KOMPETENSI PEDAGOGIK PENDIDIK DALAM MENGEMBANGKAN MOTORIK HALUS ANAK USIA DINI DI PLAMBOYAN 3 KARAWANG. *Comm-Edu (Community Education Journal)*, 8(1), 150-158.
- Mulyanto, J., & Prabowo, B. Y. (2024). Tingkat Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Siswa Kelas VII SMP Negeri 5 Tanjung Jabung Timur. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 6(2), 168-177.
- Najwa Utami Humaira, Nayla Arifa Rayhan, Putri Ayu Lestari, Fransiska Sitinjak, Fajar Sidik Siregar. (2024). Peran Pendidikan Jasmani Dalam Perkembangan Motorik Anak Usia Sekolah Dasar: Tinjauan Literatur. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(10).
- Riyanto, I. A., & Kristiyanto, A. K. (2017). Pengembangan Model Pembelajaran Keterampilan Motorik Berbasis Permainan Untuk Anak Sekolah Dasar Usia 9-10 Tahun. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 1(1), 94-110.
- Rosmi, F., & Nurhuda, F. (2024). Keterampilan Motorik Pada Pendidikan Jasmani untuk Meningkatkan Pembelajaran Gerak Seumur Hidup. *SEMNASFIP*.
- Siagian, C. E. M., & Pinem, S. H. (2021). Persepsi mahasiswa terhadap umpan balik korektif dosen pada mata kuliah speaking. *Jurnal Darma Agung*, 29(2), 287-297.
- Urija, A. (2020). Penerapan Metode Demonstrasi Dalam Meningkatkan Teknik Dasar Passing Bawah Bolavoli Siswa Kelas VIII 1 SMP Negeri 5 Kerinci Kanan Kabupaten Siak (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Windarsih, C. A. (2016). Aplikasi Teori Umpan Balik (Feedback) Dalam Pembelajaran Motorik Pada Anak Usia Dini. *Tunas Siliwangi: Jurnal Program Studi Pendidikan Guru PAUD STKIP Siliwangi Bandung*, 2(1), 20-29.
- Wulandari, S. A., & Safitri, S. (2024). Penerapan Metode Pembelajaran Berbasis Game Based Learning dalam Materi Sejarah Bandung Lautan Api di Kelas XI IPS SMA Negeri 4 Pagar Alam. *Jurnal Inovasi Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 2(1), 34-41.