

PENINGKATAN HASIL BELAJAR PASSING BAWAH PADA PERMAINAN BOLA VOLI MELALUI METODE PROBLEM BASED LEARNING (PBL) SISWA KELAS V SDN 24 AMPENAN

^{1*} Erlina Sugiarti, ² Farozi Wirasaputra, ³ Haris Sutro Wilda

¹²³ Pendidikan Jasmani, Pendidikan Profesi Guru Universitas Pendidikan Mandalika

*Corresponding Author e-mail: sugiartierlina@gmail.com

ABSTRACT

Underhand passing is a fundamental volleyball skill that requires coordination of the initial stance, arm platform, ball contact, body control, and directional accuracy. This classroom action research aimed to improve the learning outcomes of underhand passing through Problem Based Learning (PBL) among fifth-grade students of SDN 24 Ampenan. The participants were 25 students. The action was implemented in two cycles, each following the stages of planning, action, observation, and reflection. Learning outcomes were assessed through psychomotor, cognitive, and affective components, while achievement was interpreted using a minimum individual score of 78 and a classical mastery target of 75%. Descriptive analysis showed that the mean final score increased from 70.80 at the initial test to 80.24 in Cycle I and 83.76 in Cycle II. In Cycle I, 18 students (72%) achieved mastery, so the classical target had not yet been reached. Reflection identified difficulties in the initial stance, arm position, ball direction, confidence, and independent correction of movement errors. Cycle II therefore strengthened technical demonstrations, direct guidance during practice, and immediate feedback. Following these improvements, 21 students (84%) achieved mastery and the classical criterion was reached. The psychomotor mean increased from 68.60 at baseline to 83.68 in Cycle II, accompanied by improvements in cognitive and affective scores. These findings indicate that PBL, when combined with structured practice and reflective feedback, can support meaningful improvement in elementary-school volleyball underhand passing learning outcomes.

Keywords: *problem based learning, underhand passing, volleyball, learning outcomes, elementary physical education*

ABSTRAK

Passing bawah merupakan keterampilan dasar bola voli yang menuntut koordinasi sikap awal, posisi lengan, perkenaan bola, pengendalian tubuh, dan ketepatan arah. Penelitian tindakan kelas ini bertujuan meningkatkan hasil belajar passing bawah melalui Problem Based Learning (PBL) pada siswa kelas V SDN 24 Ampenan. Subjek penelitian berjumlah 25 siswa. Tindakan dilaksanakan dalam dua siklus yang meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Hasil belajar dinilai melalui komponen psikomotor, kognitif, dan afektif, dengan ketuntasan individual minimal 78 dan target ketuntasan klasikal 75%. Analisis deskriptif menunjukkan nilai akhir rata-rata meningkat dari 70,80 pada tes awal menjadi 80,24 pada Siklus I dan 83,76 pada Siklus II. Pada Siklus I, 18 siswa (72%) mencapai ketuntasan sehingga target klasikal belum tercapai. Refleksi menunjukkan kesulitan utama terdapat pada sikap awal, posisi kedua tangan, ketepatan arah bola, kepercayaan diri, dan kemampuan memperbaiki kesalahan

gerak secara mandiri. Pada Siklus II, pembelajaran diperbaiki melalui demonstrasi teknik yang lebih jelas, pendampingan langsung selama praktik, dan umpan balik segera. Setelah perbaikan tersebut, 21 siswa (84%) mencapai ketuntasan dan indikator keberhasilan klasikal terpenuhi. Rata-rata psikomotor meningkat dari 68,60 pada tes awal menjadi 83,68 pada Siklus II, disertai peningkatan komponen kognitif dan afektif. Hasil ini menunjukkan bahwa PBL yang dipadukan dengan praktik terstruktur dan refleksi berbasis umpan balik dapat mendukung peningkatan hasil belajar passing bawah bola voli pada siswa sekolah dasar. **Revisi: Penelitian ini merupakan Classroom Action Research (CAR) atau Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan pada konteks satu kelas, sehingga interpretasi hasil dibatasi pada perubahan proses dan hasil belajar siswa kelas V SDN 24 Ampenan.**

Kata kunci: problem based learning, passing bawah, bola voli, hasil belajar, pendidikan jasmani sekolah dasar

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani di sekolah dasar memiliki posisi penting karena proses belajar tidak hanya diarahkan pada penguasaan keterampilan gerak, tetapi juga pada perkembangan pengetahuan, sikap, rasa percaya diri, kerja sama, dan kebiasaan hidup aktif. Intervensi yang terstruktur pada anak dan remaja terbukti dapat memperkuat kompetensi motorik, sedangkan variasi program aktivitas fisik yang dirancang secara sistematis memberi peluang perbaikan keterampilan gerak secara bermakna (Khodaverdi et al., 2022; Hassan et al., 2022). Pembelajaran yang baik karena itu perlu memberikan pengalaman gerak yang sesuai dengan tahap perkembangan anak dan memberi ruang bagi siswa untuk memahami mengapa suatu gerakan dilakukan dengan cara tertentu. Kajian sistematis pada pendidikan jasmani sekolah dasar menunjukkan bahwa strategi yang aktif, kreatif, partisipatif, dan beragam lebih mendukung keterlibatan peserta didik, sementara kajian model pedagogis mutakhir juga menegaskan manfaat pendekatan yang berpusat pada pengalaman belajar siswa (Artihung et al., 2024; Ortiz et al., 2023; Zhang et al., 2024).

Bola voli merupakan salah satu materi permainan yang dipelajari dalam pendidikan jasmani. Salah satu keterampilan dasarnya adalah passing bawah, yaitu tindakan memainkan bola menggunakan kedua lengan bagian bawah untuk menerima, mengendalikan, atau mengarahkan bola kepada rekan. Keberhasilan passing bawah dipengaruhi oleh kesiapan sikap awal, keseimbangan, posisi kedua lengan, bidang perkenaan bola, koordinasi gerak lutut dan tubuh, serta kemampuan mengarahkan bola. Pada siswa sekolah dasar, komponen-komponen tersebut belum selalu terbentuk secara otomatis sehingga pembelajaran memerlukan demonstrasi, repetisi yang cukup, umpan balik, dan kesempatan memperbaiki kesalahan gerak. Bukti sintesis terbaru menunjukkan bahwa observational learning atau pembelajaran melalui model gerak dan pemberian feedback yang tepat dapat meningkatkan pembelajaran keterampilan motorik dalam pendidikan jasmani (Han et al., 2022a, 2022b).

Temuan pada konteks lokal juga menunjukkan bahwa penguasaan teknik dasar bola voli masih perlu diperkuat. Pada aspek passing bawah, sebagian besar siswa dalam studi JONTAK berada pada kategori sedang, sementara sebagian lainnya masih berada pada kategori kurang, sehingga pembelajaran yang terarah dan kesempatan latihan yang memadai tetap diperlukan (Arisandi et al., 2023).

Hasil tes awal pada siswa kelas V SDN 24 Ampenan menunjukkan bahwa pembelajaran passing bawah masih perlu ditingkatkan. Nilai akhir rata-rata pada kondisi awal sebesar 70,80, sedangkan rata-rata komponen psikomotor sebesar 68,60. Data tersebut mengindikasikan bahwa persoalan utama bukan hanya mengingat konsep, tetapi juga menerapkan konsep tersebut dalam tindakan gerak. Dalam proses praktik, siswa masih memerlukan bantuan untuk mengatur sikap awal, membentuk bidang lengan yang stabil, mengarahkan bola, dan menjaga kepercayaan diri ketika melakukan tugas gerak.

Berdasarkan kajian sebelumnya, sebagian besar penelitian PBL pada pembelajaran bola voli berfokus pada peningkatan skor hasil belajar, tetapi belum banyak menjelaskan bagaimana masalah gerak autentik, refleksi antar siklus, dan umpan balik guru digunakan secara sistematis untuk memperbaiki kesalahan teknik passing bawah pada siswa sekolah dasar. Oleh karena itu, penelitian ini diarahkan untuk mengisi celah tersebut melalui penerapan PBL berbasis refleksi siklus.

Salah satu pendekatan yang relevan untuk kondisi tersebut adalah Problem Based Learning (PBL). Dalam PBL, pembelajaran dimulai dari masalah yang bermakna, kemudian siswa diarahkan untuk mengidentifikasi penyebab masalah, menguji alternatif solusi, melakukan praktik, mengomunikasikan hasil, serta merefleksikan proses yang telah dilakukan. Dalam pendidikan jasmani, masalah dapat diwujudkan secara langsung, misalnya mengapa bola hasil passing terlalu tinggi, mengapa arah bola menyimpang, atau mengapa bidang lengan tidak stabil. Dengan demikian, masalah gerak tidak hanya diberi jawaban oleh guru, tetapi dijadikan bahan pengamatan dan pemecahan masalah oleh siswa melalui pengalaman belajar langsung. Kajian tentang PBL pada pendidikan olahraga dan pendidikan jasmani menunjukkan bahwa model ini memberi ruang bagi pembelajaran aktif, pemecahan masalah, dan keterlibatan siswa, termasuk pengembangan kolaborasi dalam tugas-tugas gerak (Jang, 2023; Rahmadi et al., 2023; Rozi et al., 2025). Struktur pembelajaran kooperatif juga relevan karena dapat memperkuat hasil sosial dan keterlibatan dalam pendidikan jasmani (Schulze & von Huth, 2022).

Penelitian lima tahun terakhir memberikan dukungan yang semakin konsisten terhadap penggunaan PBL dalam pembelajaran bola voli. Utami

et al. (2022) menunjukkan peningkatan hasil belajar passing atas melalui pendekatan saintifik yang dipadukan dengan PBL, sedangkan Pratama et al. (2023) melaporkan peningkatan kemampuan passing bawah pada siswa kelas V setelah penerapan PBL. Temuan serupa juga terlihat pada penelitian tindakan kelas untuk pembelajaran passing bola voli (Aldi et al. 2024; Nanda et al. 2025; Gulo et al. 2025; Istiowati et al. 2025). Peningkatan hasil belajar psikomotor passing bawah melalui dua siklus tindakan. Pola peningkatan bertahap (Avandi et al. 2025; Triviona et al. 2025; Setiyawan & Azizah, 2026; Sujana et al., 2026)

Meskipun demikian, penerapan PBL perlu dipahami sesuai konteks kelas dan karakteristik peserta didik. PBL pada pendidikan jasmani tidak hanya berkaitan dengan keterampilan motorik, tetapi juga dapat berhubungan dengan sikap, motivasi, dan keterlibatan siswa (Indrawati et al., 2024). Faktor kepercayaan diri juga relevan karena dapat berinteraksi dengan hasil belajar pada penerapan model pembelajaran berbasis masalah (Safitri et al., 2023). Pada tingkat sekolah dasar, implementasi PBL dapat menghadapi keterbatasan sarana, media pembelajaran, serta kebutuhan adaptasi siswa terhadap pola belajar yang lebih aktif (Rohmah et al., 2024). Nilai tambah penelitian ini terletak pada penerapan tindakan reflektif dua siklus pada siswa kelas V SDN 24 Ampenan dengan penilaian yang memadukan komponen psikomotor, kognitif, dan afektif. Dengan desain tersebut, peningkatan hasil tidak hanya dilihat dari nilai akhir, tetapi juga dari perubahan tiap komponen dan perbaikan tindakan berdasarkan masalah yang ditemukan pada siklus sebelumnya. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar passing bawah bola voli melalui metode Problem Based Learning pada siswa kelas V SDN 24 Ampenan dan mendeskripsikan perubahan hasil belajar dari tes awal, Siklus I, hingga Siklus II.

Secara teoritis, PBL berlandaskan konstruktivisme yang memandang siswa membangun pengetahuan melalui pengalaman dan pemecahan masalah. Dalam pembelajaran keterampilan motorik, proses tersebut diperkuat melalui experiential learning, motor learning, observational learning, dan pemberian feedback yang membantu siswa memahami kesalahan gerak serta melakukan koreksi secara bertahap.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan dua siklus. Setiap siklus mengikuti alur perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Siklus berikutnya disusun berdasarkan kelemahan yang ditemukan pada siklus sebelumnya. Desain ini dipilih

karena tujuan penelitian adalah memperbaiki proses pembelajaran sekaligus meningkatkan hasil belajar passing bawah dalam kelas yang diteliti, bukan membandingkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dua siklus dipilih karena hasil refleksi Siklus I digunakan sebagai dasar modifikasi tindakan Siklus II. Keberhasilan tindakan ditentukan berdasarkan ketuntasan klasikal minimal 75% dengan nilai individual minimal 78.

Subjek dan Indikator Keberhasilan

Subjek penelitian adalah 25 siswa kelas V SDN 24 Ampenan yang mengikuti pembelajaran passing bawah bola voli. Ketuntasan individual ditetapkan pada nilai minimal 78. Siswa dengan nilai akhir ≥ 78 dinyatakan tuntas, sedangkan nilai di bawah 78 dinyatakan belum tuntas. Ketuntasan klasikal ditetapkan sebesar 75%, sehingga tindakan dinyatakan mencapai indikator keberhasilan apabila sekurang-kurangnya 75% siswa memenuhi ketuntasan individual.

Pelaksanaan Tindakan Berbasis PBL

Penerapan PBL dioperasionalkan ke dalam masalah-masalah gerak yang muncul selama pembelajaran passing bawah. Guru berperan sebagai fasilitator yang mengarahkan siswa untuk mengamati kesalahan, mendiskusikan penyebab, mencoba alternatif perbaikan, dan mengevaluasi hasil praktik. Pengoperasionalan tersebut konsisten dengan karakter PBL pada pendidikan jasmani yang menekankan orientasi pada masalah autentik, penyelidikan, kolaborasi, presentasi solusi, dan refleksi terhadap hasil belajar (Jang, 2023; Rozi et al., 2025). Alur tindakan yang digunakan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Operasionalisasi Problem Based Learning dalam pembelajaran passing bawah

Tahap PBL	Aktivitas Pembelajaran	Fokus Passing Bawah
Orientasi masalah	Guru menampilkan atau menjelaskan contoh masalah gerak yang muncul saat passing bawah.	Sikap awal, bidang lengan, arah bola.
Mengorganisasi siswa	Siswa bekerja dalam kelompok kecil untuk mengidentifikasi penyebab dan kemungkinan solusi.	Menghubungkan kesalahan dengan prinsip teknik.
Penyelidikan/praktik	Siswa mencoba passing bawah, mengamati teman, dan memperbaiki gerakan dengan bimbingan guru.	Koordinasi tungkai-lengan, perkenaan bola, kontrol arah.
Menyajikan hasil	Kelompok mendemonstrasikan hasil perbaikan dan menjelaskan solusi yang digunakan.	Kualitas gerak dan pemahaman konsep.

Tahap PBL	Aktivitas Pembelajaran	Fokus Passing Bawah
Evaluasi dan refleksi	Guru dan siswa mengevaluasi hasil, memberi umpan balik, dan menetapkan perbaikan berikutnya.	Konsistensi teknik, kepercayaan diri, koreksi diri.

Instrumen dan Pengumpulan Data

Data hasil belajar diperoleh dari tiga komponen, yaitu psikomotor, kognitif, dan afektif. Komponen psikomotor digunakan untuk menggambarkan keterampilan praktik passing bawah, komponen kognitif untuk menggambarkan pemahaman siswa terhadap materi, sedangkan komponen afektif menggambarkan sikap selama pembelajaran. Nilai akhir digunakan sebagai dasar penentuan ketuntasan individual. Data dikumpulkan pada tes awal, Siklus I, dan Siklus II agar perubahan hasil belajar dapat diamati secara bertahap.

Tabel 2. Komponen penilaian hasil belajar

Komponen	Fokus Pengukuran	Bentuk Data
Psikomotor	Pelaksanaan teknik passing bawah selama praktik.	Skor keterampilan
Kognitif	Pemahaman siswa terhadap konsep dan prosedur passing bawah.	Skor pengetahuan
Afektif	Sikap, keterlibatan, kepercayaan diri, dan tanggung jawab selama pembelajaran.	Skor sikap
Nilai akhir	Rekapitulasi hasil belajar untuk menentukan ketuntasan individual.	Skor akhir dan status tuntas

Teknik Analisis Data

Analisis dilakukan secara deskriptif menggunakan nilai rata-rata, jumlah siswa tuntas dan belum tuntas, serta persentase ketuntasan klasikal. Perubahan rata-rata dibandingkan antara tes awal, Siklus I, dan Siklus II. Hasil refleksi digunakan untuk menjelaskan masalah pembelajaran yang masih muncul dan menentukan perbaikan tindakan pada siklus berikutnya. Karena desain penelitian merupakan PTK satu kelas, interpretasi difokuskan pada perubahan proses dan hasil belajar dalam konteks kelas yang diteliti. Analisis deskriptif dipilih karena karakteristik PTK menekankan evaluasi perubahan proses pembelajaran dalam kelas tertentu, bukan pengujian perbedaan antar kelompok. Perubahan skor dianggap bermakna secara pedagogis apabila disertai perubahan perilaku belajar, kualitas gerak, dan ketercapaian indikator tindakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar secara bertahap. Pada tes awal, nilai akhir rata-rata kelas adalah 70,80. Setelah tindakan pada Siklus I, rata-rata meningkat menjadi 80,24, kemudian meningkat kembali menjadi 83,76 pada Siklus II. Perubahan tersebut juga tampak pada komponen psikomotor, kognitif, dan afektif sebagaimana disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Perkembangan rata-rata hasil belajar pada setiap tahap

Komponen	Tes Awal	Siklus I	Siklus II	Perubahan Awal-II
Psikomotor	68,60	79,68	83,68	+15,08
Kognitif	72,92	80,56	83,00	+10,08
Afektif	82,92	84,28	87,08	+4,16
Nilai akhir	70,80	80,24	83,76	+12,96

Peningkatan paling besar terjadi pada komponen psikomotor, yaitu dari 68,60 pada tes awal menjadi 83,68 pada Siklus II. Hal ini penting karena passing bawah merupakan keterampilan yang dominan bersifat performatif. Komponen kognitif meningkat dari 72,92 menjadi 83,00, sedangkan komponen afektif meningkat dari 82,92 menjadi 87,08. Pola tersebut menunjukkan bahwa perbaikan tidak hanya terjadi pada kemampuan melakukan gerak, tetapi juga pada pemahaman dan sikap belajar siswa.

Siklus I

Pada Siklus I, 18 dari 25 siswa dinyatakan tuntas, sedangkan 7 siswa belum tuntas. Persentase ketuntasan klasikal sebesar 72% masih berada di bawah target 75%, sehingga tindakan perlu dilanjutkan ke Siklus II. Meskipun target klasikal belum tercapai, rata-rata nilai akhir telah meningkat menjadi 80,24. Hasil ini menunjukkan bahwa tindakan awal memberikan perubahan positif, tetapi belum merata pada seluruh siswa.

Refleksi Siklus I memperlihatkan beberapa kendala. Sebagian siswa masih kesulitan menempatkan sikap awal yang tepat, menyatukan dan menstabilkan kedua tangan, serta mengarahkan bola ke sasaran. Selain itu, masih terdapat siswa yang kurang percaya diri dan belum mampu mengenali serta memperbaiki kesalahan gerak secara mandiri. Temuan reflektif tersebut menjadi dasar perbaikan tindakan pada siklus berikutnya.

Siklus II

Perbaikan pada Siklus II dilakukan dengan memperjelas demonstrasi teknik passing bawah, meningkatkan pendampingan guru ketika praktik, dan memberikan umpan balik langsung terhadap kesalahan

gerakan. Siswa diberi kesempatan lebih terarah untuk menghubungkan masalah yang diamati dengan solusi gerak yang harus dilakukan. Penerapan ini mempertahankan karakter PBL, tetapi disertai scaffolding yang lebih kuat sesuai kebutuhan siswa sekolah dasar.

Hasil Siklus II menunjukkan 21 siswa mencapai ketuntasan dan 4 siswa belum tuntas. Ketuntasan klasikal meningkat menjadi 84% dan telah melampaui target 75%. Nilai akhir rata-rata juga meningkat menjadi 83,76. Ringkasan ketuntasan dari Siklus I ke Siklus II disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Rekapitulasi ketuntasan belajar Siklus I dan Siklus II

Tahap	Tuntas	Belum Tuntas	Ketuntasan Klasikal	Target	Keterangan
Siklus I	18 siswa	7 siswa	72%	75%	Belum tercapai
Siklus II	21 siswa	4 siswa	84%	75%	Tercapai

Dari Siklus I ke Siklus II terjadi kenaikan ketuntasan klasikal sebesar 12 poin persentase. Secara keseluruhan, nilai akhir rata-rata meningkat 12,96 poin dari tes awal ke Siklus II. Peningkatan tersebut memperlihatkan bahwa perbaikan tindakan berbasis refleksi memberi dampak praktis pada hasil belajar kelas yang diteliti.

PEMBAHASAN

Peningkatan nilai dari tes awal ke Siklus II menunjukkan bahwa PBL dapat digunakan sebagai kerangka pembelajaran yang membantu siswa memecahkan masalah teknik secara aktif. Dalam pembelajaran passing bawah, masalah gerak dapat segera diamati dari arah bola, kestabilan bidang lengan, atau posisi tubuh. Ketika siswa diminta mengidentifikasi penyebab dan mencoba perbaikan, proses belajar menjadi lebih dari sekadar meniru demonstrasi. Siswa belajar menghubungkan informasi tentang teknik dengan pengalaman gerak yang mereka lakukan sendiri. Prinsip ini konsisten dengan kajian PBL dalam pendidikan jasmani yang menempatkan masalah autentik, kerja sama, dan refleksi sebagai bagian dari proses membangun pemahaman (Jang, 2023; Rahmadi et al., 2023; Rozi et al., 2025).

Komponen psikomotor menunjukkan perubahan paling menonjol, dari rata-rata 68,60 menjadi 83,68. Perubahan ini dapat dijelaskan melalui repetisi yang lebih bermakna. Siswa tidak hanya melakukan pengulangan passing, tetapi mengulang dengan tujuan perbaikan tertentu, misalnya menstabilkan lengan, mengatur lutut, atau mengarahkan bola. Setiap percobaan menjadi sumber informasi untuk percobaan berikutnya. Penjelasan ini sejalan dengan bukti bahwa demonstrasi/model gerak dan feedback dapat meningkatkan pembelajaran keterampilan motorik, serta bahwa intervensi motorik yang terstruktur penting bagi perkembangan

kompetensi gerak anak (Han et al., 2022a, 2022b; Hassan et al., 2022; Khodaverdi et al., 2022). Pada konteks passing bawah kelas V, peningkatan psikomotor melalui PBL juga telah dilaporkan secara langsung oleh Avandi et al. (2025).

Peningkatan komponen kognitif dari 72,92 menjadi 83,00 juga penting. Penguasaan teknik motorik pada anak akan lebih kuat ketika siswa memahami tujuan dan prinsip gerakan yang sedang dilakukan. Diskusi masalah dalam PBL membantu siswa menyebutkan penyebab kesalahan, memilih alternatif perbaikan, dan menjelaskan kembali langkah teknik. Dengan demikian, pemahaman kognitif berfungsi mendukung koreksi gerak. Penelitian pada passing bola voli menunjukkan bahwa penerapan PBL dapat meningkatkan aspek pengetahuan sekaligus keterampilan, baik melalui tindakan kelas konvensional maupun dukungan teknologi pembelajaran (Gulo et al., 2025; Istiowati et al., 2025; Nanda et al., 2025). Pada siswa kelas V, Pratama et al. (2023) juga menemukan bahwa PBL memberi ruang bagi pemecahan masalah, pemahaman konsep, dan peningkatan kemampuan passing bawah.

Komponen afektif sejak awal berada pada nilai yang relatif lebih tinggi dan tetap meningkat hingga 87,08 pada Siklus II. Kenaikan yang lebih kecil dibandingkan psikomotor tidak berarti komponen afektif tidak penting. Dalam pembelajaran praktik, keberanian mencoba, menerima umpan balik, bekerja sama, dan bertanggung jawab terhadap tugas kelompok dapat menentukan konsistensi keterlibatan siswa. Penelitian PBL dalam PJOK menunjukkan perbaikan sikap dan motivasi, sedangkan kajian lain menempatkan self-confidence sebagai faktor yang berkaitan dengan hasil belajar pada model berbasis masalah (Indrawati et al., 2024; Safitri et al., 2023). Temuan tersebut sejalan dengan bukti bahwa struktur belajar kooperatif dan strategi aktif-kreatif dalam pendidikan jasmani dapat mendukung hasil sosial, keterlibatan, dan pengalaman belajar yang lebih inklusif (Artihung et al., 2024; Schulze & von Huth, 2022).

Ketuntasan klasikal pada Siklus I sebesar 72% belum memenuhi target. Hasil refleksi menunjukkan bahwa beberapa siswa masih menghadapi kendala pada sikap awal, posisi tangan, arah bola, serta kepercayaan diri. Kondisi ini menegaskan bahwa PBL bukan berarti guru mengurangi dukungan instruksional. Pada siswa sekolah dasar, pemecahan masalah tetap membutuhkan demonstrasi yang jelas, contoh konkret, pertanyaan pengarah, dan umpan balik. Bukti sintesis menunjukkan bahwa feedback yang terarah bermanfaat bagi pembelajaran keterampilan motorik, sementara implementasi PBL di sekolah dasar tetap perlu memperhatikan kesiapan siswa serta dukungan sarana dan media (Han et al., 2022a; Rohmah et al., 2024). Pada Siklus II, penambahan pendampingan langsung dan umpan balik segera membantu siswa

mengubah informasi dari refleksi menjadi koreksi gerak yang lebih tepat. Pola perbaikan melalui siklus tindakan juga sejalan dengan penelitian PBL pada pembelajaran passing bola voli (Aldi et al., 2024). Setelah perbaikan tersebut, ketuntasan meningkat menjadi 84%.

Pola peningkatan dua siklus sejalan dengan penelitian tindakan kelas lima tahun terakhir pada pembelajaran bola voli. (Utami et al. 2022; Nanda et al. 2025; Gulo et al. 2025; Triviona et al. 2025) melaporkan peningkatan ketuntasan pada pembelajaran passing bola voli setelah tindakan PBL. Pada konteks sekolah dasar, hasil penelitian ini juga konsisten (Avandi et al. 2025; Setiyawan dan Azizah 2026; Sujana et al. 2026) bahkan menunjukkan bahwa peningkatan melalui PBL dapat terjadi secara serempak pada ranah afektif, kognitif, dan psikomotor. Kesamaan pola tersebut memperkuat relevansi tindakan reflektif dalam pembelajaran keterampilan olahraga: guru mengidentifikasi kesulitan aktual, merancang perbaikan, kemudian mengevaluasi kembali hasil tindakan. Meskipun menggunakan metode pembelajaran langsung, pola perbaikan melalui evaluasi siklus, variasi latihan, dan umpan balik mendukung pentingnya tindakan reflektif dalam pembelajaran keterampilan bola voli (Negare et al., 2022).

Secara praktis, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa masalah teknik yang spesifik dapat dijadikan pemicu PBL. Guru tidak harus menggunakan kasus yang abstrak; situasi seperti bola menyimpang, lengan terpisah, atau posisi tubuh terlalu tegak dapat menjadi masalah autentik yang diamati, didiskusikan, dicoba, dan diperbaiki. Cara ini berpotensi membuat pembelajaran lebih dekat dengan pengalaman siswa dan membantu siswa membangun kemampuan koreksi diri. Secara lebih luas, kajian pedagogi permainan dan model hibrida dalam pendidikan jasmani menunjukkan bahwa pengalaman belajar yang representatif, partisipatif, dan berpusat pada siswa dapat mendukung hasil teknis maupun psikososial (Ortiz et al., 2023; Zhang et al., 2024).

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, penelitian dilakukan pada satu kelas dengan jumlah 25 siswa, sehingga hasil tidak dapat digeneralisasikan secara luas. Kedua, desain PTK tidak menggunakan kelompok pembandingan, sehingga peningkatan tidak dapat dipisahkan sepenuhnya dari faktor lain seperti latihan berulang, adaptasi terhadap tes, atau perkembangan alami selama pembelajaran. Ketiga, data yang tersedia berfokus pada skor hasil belajar dan ketuntasan; pelaporan validitas, reliabilitas, serta rincian rubrik instrumen belum tersedia dalam sumber data. Keterbatasan metodologis seperti variasi desain, instrumen, dan teknik analisis juga telah dicatat dalam kajian PBL pendidikan jasmani di Indonesia (Rozi et al., 2025). Penelitian berikutnya perlu menggunakan instrumen yang tervalidasi, dokumentasi keterlaksanaan PBL yang lebih

rinci, dan desain pembeding apabila tujuan penelitian diarahkan pada pengujian efektivitas kausal.

KESIMPULAN

Penerapan Problem Based Learning pada pembelajaran passing bawah bola voli menunjukkan peningkatan hasil belajar siswa kelas V SDN 24 Ampenan. Nilai akhir rata-rata meningkat dari 70,80 pada tes awal menjadi 80,24 pada Siklus I dan 83,76 pada Siklus II. Pada Siklus I, 18 siswa (72%) mencapai ketuntasan dan target klasikal 75% belum tercapai. Setelah perbaikan berupa demonstrasi yang lebih jelas, pendampingan langsung, dan umpan balik segera pada Siklus II, jumlah siswa tuntas meningkat menjadi 21 orang (84%) sehingga indikator keberhasilan klasikal tercapai. Peningkatan terbesar terjadi pada komponen psikomotor, dari 68,60 menjadi 83,68. Dengan demikian, PBL yang diterapkan melalui masalah gerak autentik, praktik terarah, dan refleksi dapat digunakan untuk mendukung perbaikan hasil belajar passing bawah pada konteks kelas yang diteliti. Kontribusi penelitian ini adalah memberikan gambaran penerapan PBL berbasis masalah gerak autentik dan refleksi siklus pada pembelajaran passing bawah dalam konteks sekolah dasar. Temuan tidak dimaksudkan sebagai generalisasi efektivitas PBL secara luas, tetapi sebagai bukti perubahan pada kelas yang diteliti.

REKOMENDASI

1. Guru PJOK disarankan menggunakan masalah gerak yang konkret sebagai pemicu pembelajaran, misalnya kesalahan sikap awal, bidang lengan, perkenaan bola, dan arah passing, agar siswa belajar menganalisis sekaligus memperbaiki teknik.
2. Penerapan PBL pada siswa sekolah dasar perlu tetap disertai demonstrasi yang jelas, pertanyaan pengarah, pendampingan selama praktik, dan umpan balik segera agar proses pemecahan masalah tidak terlepas dari prinsip teknik yang benar.
3. Sekolah perlu mendukung ketersediaan bola, area praktik, dan pengaturan kelompok yang memungkinkan setiap siswa memperoleh kesempatan latihan yang cukup.
4. Penelitian berikutnya disarankan melibatkan lebih dari satu kelas atau sekolah, menggunakan rubrik yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, mendokumentasikan keterlaksanaan PBL, serta mempertimbangkan kelompok pembeding untuk memperkuat kesimpulan mengenai efektivitas pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

Aldi, M., Nugraha, U., & Muzaffar, A. (2024). Upaya meningkatkan proses belajar passing atas bola voli melalui model pembelajaran Problem

- Based Learning pada siswa SMK. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 13(1), 68-83. <https://doi.org/10.22437/csp.v13i1.27350>
- Arisandi, T., Susilawati, I., & Maulidin. (2023). Survey tingkat kemampuan teknik dasar bermain bola voli. *Journal Sport Science, Health and Tourism of Mandalika (Jontak)* e-ISSN 2722-3116, 4(1), 31-40. <https://doi.org/10.36312/jontak.v4i1.343>
- Artiluhung, R. R., Mahendra, A., Yulianto, A. G., & Aman, M. S. (2024). Systematic literature review: Strategies for active and creative learning in elementary school physical education. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 13(3), 542-547. <https://doi.org/10.15294/peshr.v13i3.13854>
- Avandi, R. I., Aji, M. N. F. S., Nudyanda, M. F., Asyhari, M. A., Aditia, M. B. R., Aufa, M. F. N., & Setyawan, R. (2025). Application of problem based learning to improve lower passing volleyball for 5th grade students. *Bravo's: Journal of Physical Education and Sport Science*, 13(2), 435-449. <https://doi.org/10.32682/bravos.v13i2/121>
- Gulo, P. P. J., Wijaya, M. A., & Adnyana, I. K. S. (2025). Penerapan model pembelajaran Problem Based Learning berbasis ICT untuk meningkatkan hasil belajar PJOK materi passing bola voli. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 25(2), 173-182. <https://doi.org/10.36728/jis.v25i2.5021>
- Han, Y., Syed Ali, S. K. B., & Ji, L. (2022a). Feedback for promoting motor skill learning in physical education: A trial sequential meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(22), 15361. <https://doi.org/10.3390/ijerph192215361>
- Han, Y., Syed Ali, S. K. B., & Ji, L. (2022b). Use of observational learning to promote motor skill learning in physical education: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16), 10109. <https://doi.org/10.3390/ijerph191610109>
- Hassan, M. A., Liu, W., McDonough, D. J., Su, X., & Gao, Z. (2022). Comparative effectiveness of physical activity intervention programs on motor skills in children and adolescents: A systematic review and network meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 11914. <https://doi.org/10.3390/ijerph191911914>
- Indrawati, Sabrina, R., & Hidayat, S. (2024). Penggunaan model pembelajaran berbasis masalah pada mata pelajaran Pendidikan

- Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas X SMAN 2 Krakatau Steel Cilegon. Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, 9(3). <https://doi.org/10.23969/jp.v9i3.17502>
- Istiowati, Agung, A. I., Anifah, L., Asto B, I. G. P., & Wiyono, A. (2025). Analysis of learning results of volleyball bottom passing using the Problem Based Learning mode. *International Journal of Research and Scientific Innovation*, 12(4), 515-521. <https://doi.org/10.51244/IJRSI.2025.12040046>
- Jang, J. S. (2023). Analysis of the problem-based learning model's application for the sustainable development of sports education. *Sustainability*, 15(18), 13684. <https://doi.org/10.3390/su151813684>
- Khodaverdi, Z., O'Brien, W., Duncan, M., & Clark, C. C. T. (2022). Motor competence interventions in children and adolescents - theoretical and atheoretical approaches: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 40(20), 2233-2266. <https://doi.org/10.1080/02640414.2022.2148897>
- Nanda, I. K. A. S., Suwiwa, I. G., & Adnyana, I. K. S. (2025). Implementasi model pembelajaran Problem Based Learning untuk meningkatkan hasil belajar passing bola voli. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 25(2), 234-241. <https://doi.org/10.36728/jis.v25i2.5084>
- Negare, P., Maulidin, & Mulyani, S. E. (2022). Upaya meningkatkan hasil belajar passing bawah menggunakan metode pembelajaran langsung (Direct Intruction) dalam permainan bola voli. *Journal Sport Science, Health and Tourism of Mandalika (Jontak)* e-ISSN 2722-3116, 3(1), 1-10. <https://doi.org/10.36312/jontak.v3i1.236>
- Ortiz, M., Merono, L., Morales-Belando, M. T., Vaquero-Cristobal, R., & Gonzalez-Galvez, N. (2023). Teaching Games for Understanding in game performance and psychosocial variables: Systematic review and meta-analysis of randomized control trial. *Children*, 10(3), 573. <https://doi.org/10.3390/children10030573>
- Pratama, B. Y., Utomo, A. W. B., & Wahyudi, A. N. (2023). Pengaruh model pembelajaran Problem Based Learning terhadap kemampuan passing bawah bola voli siswa kelas V MI Islamiyah Kedungwaru. *Global Education Journal*, 1(1), 263-276. <https://doi.org/10.59525/gej.v1i1.246>
- Rahmadi, Hardinata, R., Ahwan, M. T. R., Rubiyatno, & Suryadi, D. (2023). Enhancing 21st century collaboration skills in physical education

- through the problem-based learning model. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 4(3), 270-282.
[https://doi.org/10.25299/esijope.2023.vol4\(3\).14112](https://doi.org/10.25299/esijope.2023.vol4(3).14112)
- Rohmah, M. N. R., Wicaksono, L., Kurniawan, C., & Priyono, D. (2024). Implementation of the Problem Based Learning (PBL) learning model in the subject of Physical Education, Sports and Health (PJOK) at SD Negeri 1 Lanbaw, Gisting District, Tanggamus District. *Jurnal Pendidikan Jasmani (JPJ)*, 5(1), 9-16.
<https://doi.org/10.55081/jpj.v5i1.2211>
- Rozi, F., Wulansari, D. A., Daryanto, Sukmana, M. E., Syahputri, A. M., Hasan, S. N. S., Hasan, S. N. S., Ramadhan, F. S., & Zuhri, S. (2025). Exploring Problem-Based Learning within physical education in Indonesia: A content analysis. *Berkala Ilmiah Pendidikan*, 5(1), 1-10.
<https://doi.org/10.51214/bip.v5i1.1395>
- Safitri, R., Alnedral, Gusril, Wahyuri, A. S., & Ockta, Y. (2023). Pengaruh model pembelajaran Project Based Learning dan Problem Based Learning dengan self confidence terhadap hasil belajar atletik lari jarak pendek. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 7(1), 20-29. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v7i1.7292>
- Schulze, C., & von Huth, M. (2022). Effects of cooperative learning structures in physical education: A systematic review. *International Journal of Physical Education, Fitness and Sports*, 11(4), 1-11.
<https://doi.org/10.34256/ijpefs2241>
- Setiawan, S., & Azizah, A. R. (2026). Pengaruh model pembelajaran Problem Based Learning (PBL) untuk meningkatkan keterampilan passing bawah bola voli di SD Negeri 1 Sanguwatang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 10(1), 8654-8661.
<https://doi.org/10.31004/jptam.v10i1.37818>
- Sujana, I. M., Semarayasa, I. K., Adnyana, I. K. S., Adi, I. P. P., & Sptyanawati, N. L. P. (2026). Peningkatan hasil belajar PJOK pada materi passing bola voli melalui Problem Based Learning. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 26(1), 404-411.
<https://doi.org/10.36728/jis.v26i1.6133>
- Triviona, P., Haetami, M., Hidasari, F. P., Atiq, A., & Bafadal, M. F. (2025). Upaya meningkatkan hasil belajar passing bawah bola voli melalui pembelajaran Problem Based Learning. *Jambura Health and Sport Journal*, 7(1), 8-17. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v7i1.30139>

- Utami, I., Burhanuddin, S., & Sahabuddin. (2022). Implementation of a scientific approach using Problem Based Learning (PBL) models to improve learning outcomes of overhand pass in volleyball game. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 14(1), 115-134. <https://doi.org/10.26858/cjpko.v14i1.32521>
- Zhang, J., Soh, K. G., Bai, X., Mohd Anuar, M. A., & Xiao, W. (2024). Optimizing learning outcomes in physical education: A comprehensive systematic review of hybrid pedagogical models integrated with the Sport Education Model. *PLOS ONE*, 19(12), e0311957. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0311957>