



Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Manipulatif Passing Bawah Melalui Permainan Lempar Tangkap Bola Kelas V SDN Ngadirejo 1 Kota Kediri

Efforts To Improve Learning Outcomes Of Manipulative Movements Of Underwear Passing Through The Game Of Throwing And Catching A Ball In Grade V SDN Ngadirejo 1, Kediri City

Ilham Maulana Riszxi¹, Bambang Yuwono², Weda³

^{1,2} Universitas Nusantara PGRI Kediri

³SDN Ngadirejo 1 Kota Kediri

Email: ilhammaulana83886@gmail.com

Article Info

Article history :

Received : 04-08-2025

Revised : 05-08-2025

Accepted : 07-08-2025

Published : 10-08-2025

Abstract

The purpose of this study was to improve the learning outcomes of manipulative movement through the ball throwing and catching game for fifth grade students of SDN Ngadirejo 1 Kediri City. This study used the Classroom Action Research (CAR) method which was collaborative between the PJOK teacher and the researcher. This study consisted of four main stages, namely planning, acting, observing, and reflecting. The research procedure was carried out through three stages, namely pre-cycle, cycle I, and cycle II. Based on the results of In the study, student learning outcomes showed improvement, demonstrated by an increased percentage completion of 45% in the pre-cycle, increasing to 65% in cycle I, and reaching 85% in cycle II. These findings suggest that using the ball throwing and catching game is an effective strategy for enhancing student learning outcomes of basic manipulative volly hand passing movements in PJOK learning.

Keywords : Learning Outcomes, Ball Throwing Game, Basic Manipulative Movement Skills.

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar gerak manipulatif melalui permainan lempar tangkap bola pada siswa kelas V SDN Ngadirejo 1 Kota Kediri. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang bersifat kolaboratif antara guru PJOK dan peneliti. Penelitian ini terdiri dari empat tahapan utama, yaitu perencanaan (planning), tindakan (acting), pengamatan (observing), dan refleksi (reflecting). Prosedur penelitian dilaksanakan melalui tiga tahapan, yakni pra siklus, siklus I, dan siklus II. Berdasarkan hasil penelitian, terdapat peningkatan hasil belajar siswa, dengan persentase ketuntasan sebesar 45% , meningkat 65% Di siklus 1, Dan siklus 2 mencapai 85% Di siklus 2. Di Hasil ini membuktikan bahwa pemberian permainan lempar tangkap bola efektif dalam meningkatkan hasil belajar gerak dasar manipulatif passing bawah bolavoli pada pembelajaran PJOK.

Kata Kunci: Hasil Belajar, Permainan Lempar Tangkap Bola, Keterampilan Gerak Dasar Manipulatif.

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam bentuk fisik, mental, serta emosional. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam bentuk fisik,



mental, serta emosional. (Febriati, 2022), Salah satu mata pelajaran yang diajarkan di sekolah dasar adalah pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) (Darsana et al., 2021). Peran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di sekolah dasar sangat penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan karakter, dan mempersiapkan siswa menghadapi tantangan masa depan. Pada jenjang sekolah dasar Gerak dasar diklasifikasikan menjadi tiga, yakni gerak lokomotor, gerak nonlokomotor, dan gerak manipulatif.

Mata pelajaran PJOK (Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan) merupakan salah satu mata pelajaran yang berfokus pada pengembangan keterampilan motorik, kebugaran jasmani, pemahaman tentang kesehatan, serta pembentukan karakter melalui aktivitas fisik dan olahraga. Salah satu pembelajaran yang diberikan pada jenjang pendidikan dasar adalah pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). (Wardika, 2019) PJOK bertujuan untuk membantu peserta didik meningkatkan kemampuan fisik, memahami pentingnya gaya hidup sehat, serta membentuk sikap sportif, disiplin, kerja sama, dan tanggung jawab. Mata pelajaran ini juga mengajarkan berbagai aspek kebugaran jasmani, keterampilan dasar olahraga, pola hidup sehat, serta kesadaran akan keselamatan dalam beraktivitas. Pada jenjang sekolah dasar peserta didik sering kali mengalami hambatan pada penguasaan pola gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulative. Sehingga apabila peserta didik kurang menguasai pola gerak dasar tersebut akan berdampak pada hasil belajar mereka. (Agustiara et al., 2024). Pada observasi awal peneliti menemukan siswa kelas V SDN Ngadirejo 1 kota Kediri masih kesulitan dalam memperagakan gerak dasar manipulatif selama proses pembelajaran PJOK, sehingga tidak dapat memenuhi kriteria ketercapaian tujuan pembelajaran. Oleh karena itu, meningkatkan hasil belajar siswa dalam situasi ini adalah dengan menentukan pembelajaran PJOK yang benar melalui permainan agar siswa lebih tertarik dalam pembelajaran.

Permainan lemar tangkap bola adalah permainan sederhana yang dapat melatih keterampilan motorik, koordinasi tangan-mata, serta kerja sama dalam kelompok. Permainan ini cocok untuk anak-anak, termasuk siswa SD dalam pembelajaran PJOK. Kemampuan gerak dasar manipulatif yang ada dalam permainan ini mengambil dari lempar tangkap bola, yaitu melempar dan menangkap. Melempar dan menangkap bola dengan kedua tangan merupakan teknik dasar dalam permainan tersebut. (Septi Sistiasih & Reza Pradana, 2022) melempar merupakan keterampilan manipulatif yang rumit yang menggunakan satu atau dua tangan untuk melontarkan objek menjauh badan ke udara, lemparan dapat dilakukan di bawah tangan, di atas kepala, di atas lengan atau di samping sesuai dengan perkembangan normal anak sedangkan Menangkap merupakan gerakan tangan untuk menghentikan suatu benda yang menggulir di lantai atau benda yang didekatnya. Dengan permainan gerak manipulatif yang dibuat ini dapat menunjang materi pembelajaran yang sesuai. (Nurunnabilah et al., 2022)

Tujuan penelitian ini difokuskan pada peningkatan hasil belajar passing bawah melalui lempar bola pada siswa sekolah Gerak dasar passing bawah dalam permainan bolavoli yang diajarkan di sekolah berperan sebagai tahap awal pembinaan keterampilan. Passing bawah merupakan teknik dasar yang paling awal diajarkan bagi siswa pemula. (Marzuki & Setyawan, 2023) Pembelajaran bolavoli di sekolah dasar bertujuan untuk membantu siswa mencapai tingkat prestasi yang optimal. (Saputra & Gusniar, 2019). Berdasarkan observasi awal yang dilakukan peneliti bersama guru PJOK di SDN Ngadirejo 1 kota Kediri, hasil prasiklus menunjukkan bahwa kemampuan gerak manipulatif siswa dalam permainan bolavoli, khususnya dalam melakukan



passing bawah, masih tergolong rendah. Hal ini dibuktikan dengan tingkat ketuntasan siswa yang hanya mencapai 42%. Berikut adalah tabel hasil prasiklus:

hasil observasi prasiklus :

Hasil	Frekuensi	Persentas
Tuntas	11	42%
Tidak Tuntas	15	58%

Melihat permasalahan yang ditemukan pada hasil prasiklus, peneliti tertarik untuk mencari solusi agar siswa dapat melakukan gerak dasar manipulatif passing bawah dengan lebih baik. Oleh karena itu, dalam penelitian tindakan kelas ini, peneliti mengangkat judul "Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Manipulatif Passing Bawah Melalui Permainan Lempar Tangkap Bola Siswa Kelas V SDN Ngadirejo 1 Kota Kediri."

METODE PENELITIAN

Penulisan Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang bersifat kolaboratif antara peneliti dan guru PJOK di **SDN Ngadirejo 1 Kota Kediri**. Tujuan penelitian ini supaya bisa mengembangkan gerak manipulatif passing bawah dalam bolavoli dari pembelajaran berbasis permainan lempar tangkap bola. Dalam penelitian tindakan terdiri dari empat komponen pokok yang juga menunjukkan langkah yaitu perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi. (Septi Sistiasih & Reza Pradana, 2022) sama dengan (Nafis, 2023) Penelitian ini terdiri dari beberapa siklus yang mencakup empat tahap utama, yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. PTK dilakukan dalam beberapa siklus untuk menganalisis peningkatan hasil belajar gerak manipulatif passing bawah dalam bolavoli serta partisipasi siswa dalam pembelajaran PJOK melalui metode permainan lempar tangkap bola.

Subyek Penelitian

Penelitian ini melibatkan siswa kelas V SDN Ngadirejo 1 Kota Kediri tahun ajaran 2025-2026 sebagai subjek. Jumlah peserta sebanyak 26 siswa, terdiri dari 11 laki-laki dan 15 perempuan. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan passing bawah bolavoli melalui permainan lempar tangkap bola dalam pembelajaran PJOK.

Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini mengumpulkan data melalui observasi dan tes. Observasi dilakukan pada tahap prasiklus untuk memperoleh gambaran awal keterampilan siswa. Sementara itu, tes digunakan untuk menilai hasil belajar gerak manipulatif passing bawah bolavoli. Tes ini berfungsi untuk mengungkap aspek psikomotor, yaitu kemampuan keterampilan gerak siswa dalam melakukan passing bawah dengan benar dan efektif. Data yang diperoleh digunakan untuk melihat peningkatan hasil belajar siswa dalam pembelajaran PJOK.

Analisa data

Penelitian ini menerapkan teknik analisis data kualitatif dan kuantitatif. Analisis kualitatif digunakan untuk menginterpretasikan data hasil observasi yang mencakup aktivitas belajar siswa



serta kinerja guru selama proses pembelajaran. Sementara itu, analisis kuantitatif digunakan untuk mendeskripsikan pencapaian hasil belajar siswa, terutama dalam kaitannya dengan tingkat penguasaan materi pembelajaran. Kombinasi kedua metode ini memungkinkan evaluasi yang lebih komprehensif terhadap efektivitas pembelajaran yang diterapkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus (Muharram & Kholis, 2018). Hal ini menunjukkan bahwa penelitian ini telah mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan oleh peneliti. Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus dengan tujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar gerak manipulatif passing bawah bolavoli melalui permainan lempar tangkap bola dalam mata pelajaran PJOK kelas V SDN Ngadirejo 1 Kota Kediri. Pengambilan data dilakukan satu kali dalam setiap siklus, dimulai dari tahap prasiklus dan berakhir pada siklus yang dianggap telah mencapai tingkat ketuntasan yang diharapkan oleh peneliti. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik kualitatif dan kuantitatif. Sebelum penelitian dilakukan, langkah awal yang perlu ditempuh adalah pelaksanaan tes awal. Tes ini dilakukan tanpa adanya intervensi, di mana siswa langsung diuji menggunakan instrumen yang telah disiapkan. Tes ini berguna untuk mengetahui tindakan yang harus dilakukan pada setiap siklus, selain itu juga berguna untuk mengetahui peningkatan hasil belajar setelah dilaksanakan pembelajaran pada siklus-siklus selanjutnya. (Pangkey & Mahfud, 2020).

Berikut Hasil yang diperoleh dalam setiap siklus adalah sebagai berikut:

Table 1. Gerak Dasar Manipulatif Pra Siklus

Hasil	Frekuensi	Persentase
Tuntas :	11	42%
Tidak Tuntas :	15	58%

Indikator dapat dilihat melalui penggunaan rumus:

$$p = f / n \times 100\%$$

Persentase ketuntasan belajar.

$$p = 11 / 26 \times 100\% = 42\%$$

Dari table prasiklus yang sudah ada dapat dilihat sebelum pembelajaran menggunakan permainan lempar tangkap bola, kemampuan gerak manipulatif siswa di kelas V yang berjumlah 26 siswa masih tergolong rendah. Hanya 11 siswa (42%) yang mencapai nilai tuntas, sedangkan 15 siswa lainnya (58%) memperoleh nilai di bawah 75. Karena hasil ini belum memenuhi indikator keberhasilan yang ditetapkan sebesar 75%, maka penelitian dilanjutkan ke siklus 1.

**Tabel 2. Gerak Dasar Manipulatif Siklus 1**

Rentang Nilai	Frekuensi	Persentas e
Tuntas	15	58%
Tidak Tuntas	11	42%

Berdasarkan tabel siklus I, terlihat bahwa setelah pembelajaran menggunakan permainan lempar tangkap bola, kemampuan gerak manipulatif siswa di kelas V mengalami peningkatan. Dari 26 siswa, sebanyak 15 siswa (58%) mencapai nilai tuntas, sementara 11 siswa (42%) masih memperoleh nilai di bawah 75. Karena hasil ini belum memenuhi indikator keberhasilan yang ditetapkan sebesar 75%, penelitian akan dilanjutkan ke siklus II.

Tabel 3. Gerak Dasar Manipulatif Siklus II

Rentang Nilai	Frekuensi	Persentas e
Tuntas	21	81%
Tidak Tuntas	5	19%

Berdasarkan tabel siklus II, terlihat bahwa setelah pembelajaran menggunakan permainan lempar tangkap bola, kemampuan gerak manipulatif siswa kelas V mengalami peningkatan yang sesuai dengan harapan peneliti. Dari 26 siswa, sebanyak 21 siswa (81%) mencapai nilai tuntas, sementara 5 siswa (19%) masih memperoleh nilai di bawah 75. Peningkatan ini terlihat jelas dari setiap siklus yang dilakukan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan pembelajaran passing bawah bolavoli melalui permainan lempar tangkap bola memberikan manfaat signifikan bagi siswa kelas V SDN Ngadirejo 1 Kota Kediri. Karena indikator keberhasilan telah tercapai dan melampaui target yang ditetapkan, penelitian dihentikan pada siklus II.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa hasil belajar peserta didik dalam pembelajaran PJOK, khususnya pada gerak dasar manipulatif melalui permainan lempar tangkap bola di kelas V SDN Ngadirejo 1 Kota Kediri, mengalami peningkatan. Peningkatan ini terlihat mulai dari hasil observasi pada tahap prasiklus hingga siklus II. Berikut adalah hasil indikator ketercapaian dari prasiklus hingga siklus II:

Tabel 4. Deskripsi Hasil Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Pembelajaran Gerak Dasar Manipulatif Passing Bawah.



KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memperoleh berbagai data terkait keterampilan gerak dasar manipulatif. Data yang diperoleh menunjukkan bahwa dalam pembelajaran gerak dasar manipulatif melalui permainan lempar tangkap bola pada siklus pertama terjadi peningkatan hasil belajar passing bawah dibandingkan dengan tes awal. Namun, peningkatan yang dicapai pada siklus pertama belum memenuhi target ketuntasan. Hal ini disebabkan karena siswa masih dalam tahap awal menerima stimulus pembelajaran sehingga membutuhkan waktu untuk beradaptasi. Oleh karena itu, untuk mencapai hasil belajar yang lebih optimal, peneliti merencanakan tindakan lanjutan pada siklus kedua. Setelah peneliti memberikan tindakan pada siklus kedua dengan mempergunakan bantuan guru, terdapat peningkatan hasil belajar gerak dasar manipulatif passing bawah siklus kedua. Hasil yang diperoleh pada siklus kedua diketahui bahwa hasil belajar yang diperoleh para siswa meningkat dan telah mencapai target yang diinginkan. Pencapaian target hasil belajar yang diperoleh para siswa disebabkan karena pemberian stimulan pada setiap siklus yang maksimal sehingga para siswa dapat menguasai gerak dasar manipulatif passing bawah dengan baik. Pencapaian hasil belajar tersebut diperoleh karena peserta didik sudah beradaptasi dengan pembelajaran yang telah diberikan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh. (Syaputra et al., 2023) Temuan penelitian memperlihatkan adanya kemajuan dalam proses pembelajaran aktivitas lempar tangkap bola. Pada siklus pertama, terjadi peningkatan sebesar 23% dalam kemampuan melempar dan 27% dalam menangkap, dengan tingkat ketuntasan masing-masing 64% dan 68%. Pada siklus kedua, peningkatan kembali terjadi, yaitu 22% untuk melempar dan 23% untuk menangkap. Dengan demikian, pada siklus kedua, tingkat ketuntasan mencapai 86% dalam kemampuan melempar dan 91% dalam menangkap. Selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan. (Muharram & Kholis, 2018). dalam penelitiannya bahwa hasil belajar passing bawah permainan bolavoli dapat meningkat dengan diterapkannya melalui permainan lempar tangkap bola.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan permainan lempar tangkap bola dalam pembelajaran PJOK berhasil meningkatkan hasil belajar peserta didik pada gerak manipulatif passing bawah bolavoli di kelas V SDN Ngadirejo 1 Kota Kediri. Peningkatan terlihat di setiap siklus, dengan rincian sebagai berikut: Rata rata dari prasiklus persentase ketuntasan Tercapai 42%, meningkat menjadi 58% pada siklus 1, dan mencapai 81% dan siklus 2. Hal ini membuktikan bahwa tujuan pembelajaran yang diharapkan telah tercapai. Dengan demikian, permainan lempar tangkap bola terbukti efektif dalam meningkatkan hasil belajar peserta didik dalam pembelajaran PJOK, khususnya pada gerak dasar manipulatif passing bawah bolavoli. (Wahyudi, 2021).

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiara, B., Purba, C. A., Sinamo, E. S., & Novianti, Z. Z. (2024). *JICN: Jurnal Intelek dan Cendekiawan Nusantara* *JICN: Jurnal Intelek dan Cendekiawan Nusantara*. September, 4376–4380.
- Darsana, I. M. A., Satyawan, I. M., Spyanawati, N. L. P., Astra, I. K. B., & Parta Lesmana, K. Y. (2021). Video Tutorial Model Permainan dalam PJOK untuk Mendukung Pembelajaran Tematik Tema 3 Kegiatanku. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(3), 182. <https://doi.org/10.23887/jiku.v9i3.39717>



- Febriati, E. W. (2022). Penerapan Kurikulum Merdeka Belajar Mata Pelajaran Pjok Di Smp Se-Kecamatan Gayamsari Kota Semarang. *Seminar Nasional Ke-Indonesiaan VII, November*, 844–849.
- Marzuki, G. A., & Setyawan, A. (2023). Penerapan Metode Permainan Dalam Meningkatkan Teknik Passing Bawah Bola Voli Siswa Sekolah Dasar. *PANDU : Jurnal Pendidikan Anak Dan Pendidikan Umum*, 1(2), 58–63. <https://doi.org/10.59966/pandu.v1i2.126>
- Muharram, N. A., & Kholis, M. N. (2018). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Servis Atas melalui Model Pembelajaran Problem Based Introduction dalam Permainan Bola Voli. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti (Jipcb)*, 5(2), 103–107. http://repository.unpkediri.ac.id/id/eprint/2749%0Ahttp://repository.unpkediri.ac.id/2749/1/KODE_0703098802.pdf
- Nafis, M. A. R. (2023). Manipulatif Memukul Bola Kasti Dengan Alat Modifikasi Tongkat Penyangga Bola Pada Siswa 2022 / 2023. *KARANGAN: Jurnal Kependidikan, Pembelajaran, Dan Pengembangan*, 05(02), 10–17.
- Nurunnabilah, N., Abdul Gani, R., & Gustiawati, R. (2022). Pengaruh Permainan Gerak Manipulatif Terhadap Konsentrasi Belajar. *Jurnal Porkes*, 5(2), 498–509. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i2.6109>
- Pangkey, F. R., & Mahfud, I. (2020). Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Roll Belakang Pada Anak Sekolah Dasar. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 33–40. <https://doi.org/10.33365/joupe.v1i1.183>
- Saputra, D. I. M., & Gusniar, G. (2019). Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli melalui Bermain Melempar Bola. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 3(1), 64–73. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i1.862>
- Septi Sistiasih, V., & Reza Pradana, S. (2022). Penerapan Metode Lempar Tangkap Bola Untuk Meningkatkan Hasil Passing Atas Bola Voli. *Jurnal Porkes*, 5(2), 571–580. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i2.7079>
- Syaputra, M. N., Kahri, M., Arifin, S., & -, M. (2023). Upaya meningkatkan kemampuan gerak dasar manipulatif (lempar tangkap) melalui model problem base learning. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7(2), 233–247. <https://doi.org/10.37058/sport.v7i2.7708>
- Wahyudi. (2021). Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Menggunakan Modifikasi Bola Pada Siswa SD. *Jurnal Profesi Keguruan*, 7(1), 101–110. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jpk/article/view/27092>
- Wardika, I. N. (2019). Penerapan Permainan Tradisional untuk mengatasi kejenuhan Belajar PJOK. *Journal of Education Action Research*, 3(3), 231. <https://doi.org/10.23887/jear.v3i3.17377> (Febriati, 2022)