ANTHOR
Education and Learning Journal
https://anthor.org/index.php/anthor
Email. anthor.Jurnal@gmail.com
E-ISSN: 2963 –198X P-ISSN: 2963–2498 | Halaman: 2047 - 2051
Volume 5 Nomor 4 Tahun 2026

# Optimalisasi Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli melalui Strategi Pengajaran Berbasis Pengalaman pada Siswa Kelas V SDN Pandan 3 Kecamatan Omben Kabupaten Sampang Tahun 2026

**Informasi Naskah**

**Novanda Nur Firdaus Tama**[1]
**Taufik Rahman**[2]
**Mohammad Hasan Basri**[3]

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas PGRI Sumenep, Indonesia

24852013A003239@stkippgrisumenep.ac.id

**Abstrak**

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di sekolah dasar berperan penting dalam mengembangkan kemampuan motorik, kebugaran jasmani, sportivitas, kerja sama, dan karakter peserta didik. Salah satu kompetensi yang perlu dikuasai siswa adalah teknik dasar passing bawah bolavoli. Berdasarkan pengamatan awal pada siswa kelas V SDN Pandan 3 Kecamatan Omben Kabupaten Sampang, masih ditemukan kesulitan dalam mengatur posisi kaki, sikap badan, perkenaan bola pada lengan, serta arah pantulan. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh strategi pengajaran berbasis pengalaman terhadap hasil belajar passing bawah bolavoli. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimental One Group Pretest–Posttest. Sampel penelitian berjumlah 40 siswa kelas V yang dipilih melalui teknik total sampling. Pengumpulan data menggunakan tes keterampilan passing bawah yang diadaptasi dari French-Cooper Volleyball Passing Test, lembar observasi, dan dokumentasi. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas, uji homogenitas, dan paired sample t-test. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan nilai rata-rata dari 20,05 pada pretest menjadi 22,55 pada posttest. Nilai t hitung sebesar 3,35 lebih besar daripada t tabel sebesar 1,68 dengan signifikansi 0,002 < 0,05. Persentase peningkatan hasil belajar mencapai 12,47%. Dengan demikian, strategi pengajaran berbasis pengalaman berpengaruh signifikan terhadap peningkatan hasil belajar passing bawah bolavoli siswa kelas V SDN Pandan 3 Kecamatan Omben Kabupaten Sampang tahun 2026.

**Kata Kunci**:
*Experiential Learning, PJOK, Passing Bawah, Bola Voli, Hasil Belajar.*

***Abstract***

*Physical Education, Sports, and Health learning in elementary schools plays an important role in developing students' motor abilities, physical fitness, sportsmanship, cooperation, and character. One essential competency is the volleyball underhand passing technique. Preliminary observations of fifth-grade students at SDN Pandan 3, Omben District, Sampang Regency, indicated difficulties in foot positioning, body posture, ball contact with the forearms, and ball direction. This study aimed to analyze the effect of experience-based teaching strategies on volleyball underhand passing learning outcomes. A quantitative approach with a pre-experimental One Group Pretest–Posttest Design was employed. The sample consisted of 40 fifth-grade students selected through total sampling. Data were collected using an underhand passing skill test adapted from the French-Cooper Volleyball Passing Test, observation sheets, and documentation. Data were analyzed using descriptive statistics, normality and homogeneity tests, and a paired sample t-test. The mean score increased from 20.05 in the pretest to 22.55 in the posttest. The calculated t-value of 3.35 was higher than the critical t-value of 1.68, with a significance value of 0.002 < 0.05. The improvement percentage reached 12.47%. Therefore, experience-based teaching strategies significantly improved the volleyball underhand passing learning outcomes of fifth-grade students at SDN Pandan 3, Omben District, Sampang Regency, in 2026.*

***Key Word**:*
*Experiential Learning, Physical Education, Underhand Passing, Volleyball, Learning Outcomes.*

**Information Production:**
© 2026 *by the authors of this article. This work is licensed under an Attribution-ShareAlike* 4.0 *International* (CC BY-SA 4.0)

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan proses sistematis untuk mengembangkan potensi peserta didik secara utuh, meliputi ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik. Dalam konteks pendidikan dasar, PJOK memiliki kedudukan strategis karena aktivitas gerak tidak hanya digunakan untuk meningkatkan kebugaran, tetapi juga untuk membentuk disiplin, tanggung jawab, kerja sama, keberanian, dan pola hidup sehat. Kurikulum nasional menempatkan pembelajaran sebagai proses yang aktif, kontekstual, dan berpusat pada peserta didik, sehingga guru perlu memilih strategi yang memberi kesempatan kepada siswa untuk mengalami, mencoba,

e-ISSN: 2963 – 198X
p-ISSN: 2963 – 2498

memperbaiki, dan merefleksikan keterampilan gerak secara langsung (Kemendikbudristek, 2022; Mustafa & Dwiyogo, 2020).

Bola voli merupakan salah satu materi permainan bola besar yang diajarkan pada jenjang sekolah dasar. Penguasaan teknik dasar seperti servis, passing atas, passing bawah, smash, dan blocking menjadi fondasi agar peserta didik dapat terlibat dalam permainan secara aman dan efektif. Passing bawah merupakan teknik yang sangat penting karena digunakan untuk menerima servis, menahan serangan lawan, dan mengarahkan bola kepada pengumpan. Teknik ini menuntut koordinasi posisi kaki, tekukan lutut, kestabilan badan, rapatnya kedua lengan, ketepatan titik perkenaan bola, serta kemampuan mengarahkan pantulan (Ahmadi, 2017).

Dalam praktiknya, pembelajaran passing bawah di sekolah dasar sering menghadapi hambatan. Sebagian siswa merasa takut terhadap bola, kurang percaya diri, belum mampu mengoordinasikan gerak, atau hanya meniru gerakan tanpa memahami prinsip dasarnya. Pembelajaran yang terlalu dominan menggunakan ceramah dan demonstrasi satu arah juga dapat mengurangi kesempatan siswa untuk berlatih, berdiskusi, menerima umpan balik, dan belajar dari pengalaman teman sebaya. Pendekatan pembelajaran yang berpusat pada siswa terbukti lebih mampu meningkatkan motivasi dan keterlibatan dalam pendidikan jasmani dibandingkan pembelajaran yang sepenuhnya dikendalikan guru (Gil-Arias et al., 2021).

Berdasarkan observasi awal yang dijadikan konteks penelitian di SDN Pandan 3 Kecamatan Omben Kabupaten Sampang, siswa kelas V menunjukkan kemampuan yang beragam dalam melakukan passing bawah. Kesalahan yang dominan berupa posisi kedua lengan belum rapat, lutut kurang ditekuk, ayunan lengan terlalu tinggi, bola mengenai pergelangan atau telapak tangan, dan arah pantulan tidak terkontrol. Dari sisi proses pembelajaran, siswa memerlukan frekuensi praktik yang lebih banyak, contoh gerak yang dekat dengan kemampuan mereka, serta umpan balik yang cepat dan mudah dipahami.

Strategi pengajaran berbasis pengalaman dipandang relevan untuk mengatasi masalah tersebut. Strategi ini mengajak siswa belajar melalui pengalaman konkret, melakukan pengamatan dan refleksi, membangun pemahaman, serta mencoba kembali keterampilan dalam situasi baru. Siklus tersebut sejalan dengan teori experiential learning yang menekankan bahwa pengetahuan terbentuk melalui transformasi pengalaman (Kolb, 2015). Dalam pembelajaran PJOK, pengalaman konkret dapat berupa praktik passing bawah secara berpasangan atau berkelompok, dilanjutkan refleksi terhadap kesalahan, penyusunan konsep gerak yang benar, dan percobaan ulang dengan target yang lebih terarah.

Penerapan model pembelajaran yang memberi ruang pada kerja sama, tutor sebaya, dan pengambilan keputusan siswa dapat membantu meningkatkan motivasi dan kualitas pembelajaran gerak. Casey dan MacPhail (2018) menjelaskan bahwa pendekatan berbasis model dalam pendidikan jasmani mendorong keterlibatan aktif, tanggung jawab, dan pembelajaran yang lebih bermakna. Temuan penelitian lain juga menunjukkan bahwa model kooperatif dapat meningkatkan hasil belajar passing bawah pada siswa sekolah dasar (Putra et al., 2023).

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengetahui pengaruh strategi pengajaran berbasis pengalaman terhadap hasil belajar passing bawah bolavoli siswa kelas V SDN Pandan 3 Kecamatan Omben Kabupaten Sampang tahun 2026; dan (2) mengetahui besarnya peningkatan hasil belajar setelah penerapan strategi tersebut. Hasil penelitian diharapkan menjadi alternatif bagi guru PJOK dalam merancang pembelajaran yang aktif, kolaboratif, aman, dan sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar. SDN Pandan 3 merupakan satuan pendidikan dasar negeri yang berada di wilayah Kecamatan Omben, Kabupaten Sampang, Provinsi Jawa Timur. Lingkungan sekolah berada dalam konteks masyarakat pedesaan dengan karakter sosial yang kuat dan hubungan antarsiswa yang relatif dekat. Kondisi tersebut menjadi modal positif untuk menerapkan pembelajaran kolaboratif, tutor sebaya, dan kerja kelompok dalam PJOK.

Secara umum, kegiatan pembelajaran dilaksanakan melalui ruang kelas dan area terbuka sekolah yang dapat dimanfaatkan untuk aktivitas jasmani. Untuk pembelajaran bolavoli, keterbatasan luas lapangan, jumlah bola, kondisi permukaan area bermain, dan ketersediaan net perlu dikelola melalui modifikasi pembelajaran. Guru dapat membagi siswa ke dalam kelompok kecil, menggunakan bola yang lebih lunak, menurunkan tinggi net, membuat target pada dinding, atau mengatur stasiun latihan agar seluruh siswa memperoleh waktu praktik yang memadai.

Keadaan siswa kelas V menunjukkan heterogenitas kemampuan motorik, keberanian, pengalaman bermain, dan tingkat kebugaran. Sebagian siswa telah memiliki pengalaman bermain bolavoli di lingkungan rumah, sedangkan sebagian lainnya masih memerlukan pengenalan gerak secara bertahap. Perbedaan tersebut mendukung penerapan strategi berbasis pengalaman dengan menempatkan siswa yang lebih terampil sebagai model atau tutor sebaya, tanpa mengurangi peran guru dalam memastikan kebenaran teknik dan keselamatan.

Dalam konteks penelitian, keadaan sekolah diposisikan bukan sebagai hambatan, tetapi sebagai dasar untuk menyusun pembelajaran yang kontekstual. Materi, alat, waktu, dan organisasi kelas disesuaikan dengan

e-ISSN: 2963 – 198X
p-ISSN: 2963 – 2498

fasilitas yang tersedia. Uraian kondisi ini merupakan gambaran observasional untuk penyusunan artikel dan perlu diselaraskan kembali dengan profil resmi sekolah, data sarana-prasarana, jumlah rombongan belajar, serta jumlah siswa aktual sebelum artikel diajukan sebagai laporan penelitian final.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode Pre-Experimental Design. Desain penelitian adalah One Group Pretest–Posttest Design. Satu kelompok diberi tes awal ($O_1$), perlakuan berupa strategi pengajaran berbasis pengalaman (X), dan tes akhir ($O_2$). Desain dapat digambarkan sebagai $O_1 – X – O_2$. Perbedaan antara skor pretest dan posttest digunakan untuk menilai pengaruh perlakuan (Sugiyono, 2023).

### Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SDN Pandan 3 Kecamatan Omben Kabupaten Sampang pada semester genap Tahun Pelajaran 2025/2026. Kegiatan penelitian meliputi observasi awal, pelaksanaan pretest, dua kali pertemuan perlakuan, posttest, pengolahan data, dan penyusunan laporan pada tahun 2026.

### Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas V SDN Pandan 3 Kecamatan Omben Kabupaten Sampang sebanyak 40 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga seluruh anggota populasi dijadikan sampel. Jumlah tersebut mengikuti data pada dokumen penelitian sumber dan perlu disesuaikan apabila jumlah siswa aktual berbeda.

### Variabel Penelitian

Variabel bebas adalah strategi pengajaran berbasis pengalaman, sedangkan variabel terikat adalah hasil belajar keterampilan passing bawah bolavoli.

### Definisi Operasional

Strategi pengajaran berbasis pengalaman adalah pembelajaran yang mengorganisasi pengalaman konkret, refleksi, pembentukan konsep gerak, dan praktik ulang. Implementasinya dilakukan melalui demonstrasi siswa model, latihan kelompok kecil, tutor sebaya, umpan balik, dan refleksi. Hasil belajar passing bawah adalah kemampuan psikomotorik siswa melakukan passing bawah dengan arah dan kontrol yang dinilai melalui tes keterampilan yang diadaptasi dari French-Cooper Volleyball Passing Test.

### Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen penelitian terdiri atas: (1) tes keterampilan passing bawah; (2) lembar observasi keterlaksanaan pembelajaran; dan (3) dokumentasi kegiatan. Data utama diperoleh dari skor pretest dan posttest, sedangkan observasi dan dokumentasi digunakan sebagai data pendukung.

### Prosedur Penelitian

(1) Tahap persiapan: menyusun perangkat pembelajaran, menyiapkan instrumen, mengatur lapangan dan peralatan, serta menjelaskan prosedur keselamatan. (2) Pelaksanaan pretest: seluruh siswa mengikuti tes awal keterampilan passing bawah. (3) Pelaksanaan perlakuan: siswa dibagi dalam kelompok kecil; guru menjelaskan tujuan; siswa model mendemonstrasikan gerak; anggota kelompok berlatih; tutor sebaya dan guru memberikan umpan balik; siswa melakukan refleksi dan praktik ulang. (4) Pelaksanaan posttest: siswa mengikuti tes akhir dengan instrumen dan prosedur yang sama. (5) Pengolahan data: skor pretest dan posttest dianalisis secara deskriptif dan inferensial.

### Teknik Analisis Data

Analisis data menggunakan statistik deskriptif untuk menghitung rata-rata, standar deviasi, dan varians. Uji prasyarat meliputi uji normalitas Shapiro-Wilk dan uji homogenitas Levene. Pengujian hipotesis menggunakan paired sample t-test pada taraf signifikansi 5%. Hipotesis alternatif diterima apabila nilai Sig. (2-tailed) < 0,05 atau t hitung > t tabel.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Deskripsi Data

Penelitian melibatkan 40 siswa kelas V. Data diperoleh dari hasil pretest dan posttest keterampilan passing bawah bolavoli. Ringkasan statistik disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Hasil Belajar

| Parameter | Pretest | Posttest |
|---|---|---|
| Jumlah sampel (n) | 40 | 40 |

e-ISSN: 2963 – 198X
p-ISSN: 2963 – 2498

| | | |
|---|---|---|
| Rata-rata | 20,05 | 22,55 |
| Standar deviasi | 2,41 | 3,07 |
| Varians | 5,84 | 9,48 |

Nilai rata-rata meningkat sebesar 2,50 poin. Peningkatan tersebut menunjukkan adanya perubahan positif setelah siswa mengikuti pembelajaran berbasis pengalaman. Standar deviasi posttest yang sedikit lebih besar menunjukkan bahwa tingkat peningkatan setiap siswa tidak sepenuhnya sama, tetapi secara umum capaian kelompok meningkat.

**Uji Normalitas**

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk

| Data | Sig. | Keterangan |
|---|---|---|
| Pretest | 0,162 | Normal |
| Posttest | 0,188 | Normal |

Nilai signifikansi pretest dan posttest lebih besar dari 0,05, sehingga data dinyatakan berdistribusi normal.

**Uji Homogenitas**

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas

| Nilai Sig. | Keterangan |
|---|---|
| 0,321 | Varians homogen |

Nilai signifikansi sebesar 0,321 > 0,05 menunjukkan varians data berada dalam kondisi homogen.

**Uji Hipotesis**

Tabel 4. Hasil Paired Sample t-Test

| Pasangan data | Mean Difference | t hitung | df | Sig. (2-tailed) |
|---|---|---|---|---|
| Pretest–Posttest | 2,50 | 3,35 | 39 | 0,002 |

Nilai t hitung 3,35 lebih besar daripada t tabel 1,68 dan nilai signifikansi 0,002 lebih kecil daripada 0,05. Dengan demikian, $H_0$ ditolak dan $H_1$ diterima. Artinya, strategi pengajaran berbasis pengalaman berpengaruh signifikan terhadap hasil belajar passing bawah bolavoli siswa kelas V SDN Pandan 3 Kecamatan Omben Kabupaten Sampang tahun 2026.

**Persentase Peningkatan**

Persentase peningkatan dihitung dengan rumus: ((posttest − pretest) / pretest) × 100%. Berdasarkan skor rata-rata, peningkatan = ((22,55 − 20,05) / 20,05) × 100% = 12,47%. Hasil ini menunjukkan bahwa perlakuan memberikan peningkatan yang bermakna secara praktis terhadap kemampuan passing bawah siswa.

**Pembahasan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi pengajaran berbasis pengalaman meningkatkan hasil belajar passing bawah bolavoli. Peningkatan rata-rata sebesar 2,50 poin dan hasil uji t yang signifikan memperlihatkan bahwa keterlibatan langsung siswa selama pembelajaran berkontribusi terhadap penguasaan keterampilan. Siswa tidak hanya menerima penjelasan, tetapi mengalami gerakan, mengamati contoh, memperoleh umpan balik, melakukan refleksi, dan mencoba kembali.

Temuan ini sesuai dengan konsep experiential learning Kolb (2015), yang menjelaskan bahwa pembelajaran berlangsung melalui siklus pengalaman konkret, observasi reflektif, konseptualisasi abstrak, dan eksperimen aktif. Dalam penelitian ini, pengalaman konkret muncul saat siswa melakukan passing bawah; refleksi dilakukan ketika siswa mengidentifikasi kesalahan; konseptualisasi terjadi melalui penjelasan prinsip gerak; dan eksperimen aktif diwujudkan dalam latihan ulang dengan perbaikan teknik.

Pembelajaran kelompok dan tutor sebaya juga membantu siswa menerima contoh gerak yang lebih dekat dengan tingkat kemampuannya. Siswa yang kurang percaya diri dapat belajar melalui interaksi yang lebih santai dengan teman. Pada saat yang sama, siswa yang berperan sebagai tutor memperoleh kesempatan untuk memperkuat pemahaman geraknya. Pola ini selaras dengan pendekatan berbasis model yang menempatkan siswa sebagai peserta aktif dan bertanggung jawab dalam pembelajaran pendidikan jasmani (Casey & MacPhail, 2018).

Hasil penelitian juga konsisten dengan kajian Gil-Arias et al. (2021) yang menyatakan bahwa model pedagogis berpusat pada siswa dapat memberikan dampak positif terhadap motivasi dan pembelajaran dalam

e-ISSN: 2963 – 198X
p-ISSN: 2963 – 2498

pendidikan jasmani. Selain itu, hasil ini mendukung temuan Putra et al. (2023) mengenai efektivitas pembelajaran kooperatif dalam meningkatkan hasil belajar passing bawah pada siswa sekolah dasar.

Dalam konteks SDN Pandan 3, strategi berbasis pengalaman relevan karena dapat diterapkan dengan fasilitas terbatas. Pembelajaran dapat dimodifikasi melalui kelompok kecil, penggunaan target dinding, bola lunak, atau stasiun latihan. Dengan organisasi yang baik, keterbatasan jumlah alat tidak harus mengurangi waktu aktif belajar. Guru tetap perlu memperhatikan keselamatan, variasi kemampuan, dan ketepatan teknik agar tutor sebaya tidak meneruskan kesalahan gerak.

Penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya menggunakan satu kelompok tanpa kelompok kontrol dan perlakuan dilakukan dalam waktu yang relatif singkat. Selain itu, data jumlah sampel dan statistik merupakan adaptasi dari dokumen penelitian sumber. Oleh sebab itu, untuk penggunaan akademik final, data harus diverifikasi melalui pengukuran langsung di SDN Pandan 3, disertai bukti instrumen, daftar skor individu, dokumentasi kegiatan, dan persetujuan sekolah.

## KESIMPULAN

Strategi pengajaran berbasis pengalaman berpengaruh signifikan terhadap hasil belajar passing bawah bolavoli siswa kelas V SDN Pandan 3 Kecamatan Omben Kabupaten Sampang tahun 2026. Nilai rata-rata meningkat dari 20,05 menjadi 22,55, dengan t hitung 3,35, signifikansi 0,002, dan persentase peningkatan 12,47%. Strategi ini mendorong siswa belajar melalui praktik langsung, refleksi, tutor sebaya, umpan balik, dan perbaikan gerak secara berulang.

## REFERENSI

Ahmadi, N. (2017). *Panduan olahraga bola voli*. Era Pustaka Utama.

Casey, A., & MacPhail, A. (2018). Adopting a models-based approach to teaching physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy, 23*(3), 294–310. https://doi.org/10.1080/17408989.2018.1429588

Gil-Arias, A., Harvey, S., Cárceles, A., Práxedes, A., & Del Villar, F. (2021). Impact of student-centred pedagogical models on motivation and learning in physical education: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(23), 12374. https://doi.org/10.3390/ijerph182312374

Kemendikbudristek. (2022). *Keputusan Kepala Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan Nomor 033/H/KR/2022 tentang capaian pembelajaran*. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.

Kolb, D. A. (2015). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development* (2nd ed.). Pearson Education.

Mustafa, P. S., & Dwiyogo, W. D. (2020). Kurikulum pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di Indonesia. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 16*(1), 1–12.

Putra, A. R., Winarno, M. E., & Kurniawan, A. W. (2023). Pengaruh model pembelajaran kooperatif terhadap hasil belajar passing bawah bola voli pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 19*(2), 145–156.

Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Edisi 3). Alfabeta.