

Meningkatkan Keterampilan Passing Atas Bola *Volley* Menggunakan Media *Medicine Ball* Pada Siswa Kelas VIII

Gayatri posiri¹, Gunawan², Adriana Bulu Baan³, Rahmayati⁴

^{1,2,3}Universitas Tadulako Palu, Sulawesi Tengah, Indonesia

⁴SMP Negeri 2 Palu, Sulawesi Tengah, Indonesia

Corresponding Author  Posirigayatri@gmail.com

ABSTRACT

Article Info

Article history:

Received

February 03,
2025

Revised

March 17,
2025

Accepted

June 29, 2025

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membantu siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Palu menjadi lebih mahir dalam passing atas dengan menggunakan media *medicine ball*. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus yang meliputi perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Berdasarkan hasil evaluasi, hanya 8 dari 30 siswa (26,7%) yang memenuhi Kriteria Ketuntasan Teknik Passing (KKTP) pada tahap prasiklus. Pembelajaran pada siklus I adalah membuat modul ajar yang menggunakan *medicine ball* untuk memperkuat otot lengan. Pada akhir siklus I, data menunjukkan bahwa ketuntasan meningkat menjadi 60%. Meskipun terjadi peningkatan, namun siklus II ditambah karena target ketuntasan belum terpenuhi. Penambahan jenis latihan *medicine ball* (rotasi, lemparan atas, dan wall pass), pemanasan dengan ice breaking, dan pemusatan perhatian pada kesalahan teknik merupakan beberapa perbaikan yang dilakukan pada siklus II. Dengan 26 siswa (86,7%) yang mencapai KKTP pada akhir siklus II, hasil menunjukkan peningkatan yang cukup berarti. Berdasarkan hasil penelitian, pemain bola voli kelas VIII SMP Negeri 2 Palu dapat meningkatkan kemampuan passing atas dengan menggunakan *medicine ball* sebagai alat latihan.

Kata Kunci: Penelitian Tindakan Kelas, Bola Voli, Passing Atas, *Medicine Ball*, Otot Lengan.

Journal Homepage <http://ojs.staialfurqan.ac.id/alqiyam>

This is an open access article under the CC BY SA license

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Published by Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI) Al-Furqan Makassar

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang wajib diajarkan di sekolah. Hal ini karena pendidikan jasmani sangat penting bagi pengembangan manusia seutuhnya. Pada hakikatnya, pendidikan jasmani menggunakan latihan untuk meningkatkan, membimbing, mengembangkan, dan memelihara kesejahteraan fisik dan mental seseorang sekaligus membawa perubahan holistik pada kualitas fisik, mental, dan emosionalnya. Olahraga merupakan salah satu aktivitas manusia yang dilakukan dengan tujuan menggerakkan tubuh untuk menunjukkan keterampilan. Tujuan manusia berolahraga dibagi menjadi empat bentuk yang sesuai dengan tujuannya, yaitu: untuk tujuan pendidikan, rekreasi, tingkat kemampuan fisik tertentu, dan prestasi. Keadaan ini telah mendorong berbagai usaha untuk mengembangkan satu bidang olahraga (Latuheru, 2020:60). Olahraga bola voli merupakan cabang olahraga yang sangat berkembang pesat di Indonesia baik dilingkungan sekolah, instansi pemerintah, swasta, perguruan tinggi maupun di lingkungan umum (Pratiwi et al., 2020). Hal ini dikarenakan cabang olahraga bola voli memerlukan peralatan yang sederhana, Olahraga bola voli ini dapat dimainkan oleh semua lapisan masyarakat mulai dari anak-anak

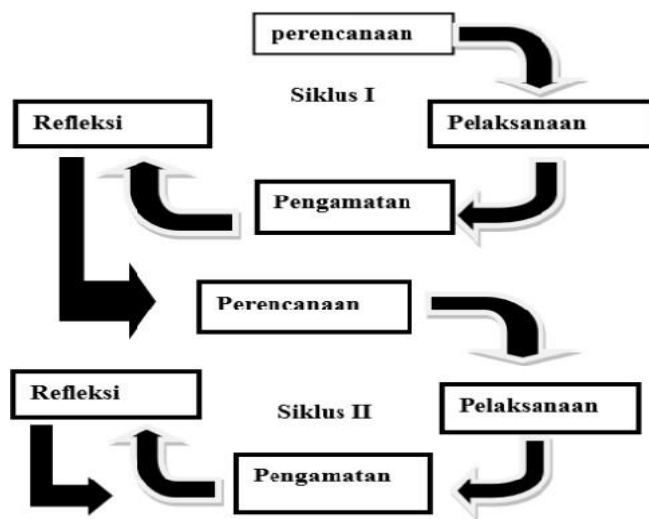
sampai orang tua, laki-laki maupun perempuan, baik masyarakat yang berada di kota maupun masyarakat yang ada di desa (Ismail & Tunggul, 2020). Bola voli adalah cabang olahraga permainan yang dimainkan di lapangan persegi panjang, dengan ukuran panjang 18 meter dan lebar 9 meter, di tengah lapangan diberi jaring pemisah atau net yang terpasang setinggi 1,24 meter untuk putri, dan 2,43 meter untuk putra (Shiddiq & Rahayu, 2022). Permainan cabang olahraga bola voli ini bisa dimainkan baik secara indoor maupun outdoor (Achmad, 2016). Tujuan permainan bola voli adalah melempar bola dari atas net agar jatuh ke daerah lawan, dan mencegah lawan melakukan serangan serupa (Syntia & Sugiharto, 2022).

Ada beberapa teknik dasar yang ada di dalam volley salah satunya adalah Teknik dasar passing atas. Untuk mendapatkan teknik-teknik dasar yang baik atau sempurna dapat dikuasai dengan melakukan latihan yang teratur dan terprogram secara tepat. Metode-metode latihan yang tepat akan mengurangi kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh seorang pemain. (Destriana, 2018). Untuk melakukan passing atas ada beberapa bentuk latihan yang dapat digunakan untuk memperkuat otot lengan agar mampu melakukan passing atas dengan benar. Kekuatan otot lengan memiliki arti sebagai latihan untuk melakukan suatu kontraksi terhadap beban secara lebih maksimal (Pribadi, dkk, 2017:28). Salah satu bentuk alat latihan untuk melatih otot lengan adalah medicine ball. Medicine ball merupakan bola yang berfungsi untuk melatih otot lengan, medicine terbuat dari karet yang berbentuk bola yang cukup dengan ukuran yang sudah ditentukan seperti 1 kg, 2 kg, 3 kg. Medicine ball merupakan suatu bentuk latihan untuk mengembangkan pola gerakan khusus yang diperlukan dalam meningkatkan kekuatan otot lengan (Windo Wiria Dinata & Lismadiana, (2019:26).

Kemampuan passing atas siswa kelas VIII D SMP 2 PALU pada permainan bola volley masih sangat rendah hal itu dikarenakan bentuk pembelajaran yang masih menggunakan metode pembelajaran yang masih monoton tanpa memperhatikan latar belakang dan minat siswa. Sehingga siswa kelas VIII D malas untuk mengikuti pembelajaran dan kurang antusias dalam melakukan latihan teruma pada teknik dasar passing atas pada permainan bola volley. Terlebih lagi guru yang sebelumnya yang menangani kelas tersebut masih kurang paham mengenai seperti apa itu teknik dasar passing atas, siswa hanya sekedar diberikan penjelasan tentang bagaimana cara melakukannya tapi tidak diberitahukan bagaimana cara melatih otot lengan mereka agar mampu melakukan passing atas dengan benar.

METODE PENELITIAN

Model penelitian ini menggunakan desain siklus dari Kemmis dan McTaggart, yang terdiri atas empat tahap, yaitu: (1) Perencanaan (*Planning*), (2) Pelaksanaan Tindakan (*Action*), (3) Observasi (*Observation*), (4) Refleksi (*Reflection*) Setiap siklus dalam penelitian ini akan menjadi dasar untuk perbaikan pada siklus berikutnya hingga tercapai hasil yang optimal. Seperti yang terlihat pada gambar 1 (Model Kemmis dan Mc. Taggart 2016) semua tahapan saling berhubungan begitu pula pada pelaksanaannya pada siklus 1 dan siklus berikutnya. Setelah melaksanakan siklus 1 kemudian masuk pada siklus 2 yang merupakan siklus pembenahan dan perbaikan dari siklus 1. Kemudian Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dan kuantitatif secara bersamaan (*mixed methods*). Dimana pendekatan kualitatif berguna untuk menggambarkan proses pelaksanaan tindakan, aktivitas siswa, keterlibatan siswa dalam pembelajaran, serta hasil observasi dan refleksi yang terjadi selama tindakan berlangsung. Sedangkan pendekatan kuantitatif berguna untuk menggambarkan proses pelaksanaan tindakan, aktivitas siswa, keterlibatan siswa dalam pembelajaran, serta hasil observasi dan refleksi yang terjadi selama tindakan berlangsung.



Gambar 1. Alur penelian PTK (Kemmis dan McTaggart)

Indikator keberhasilan hasil belajar secara klasikal yang diperoleh minimal yaitu 85% dari jumlah Peserta Didik mencapai KKM >85. Apabila angka yang didapatkan pada siklus 2 telah mencapai 85% maka pembelajaran ini telah berhasil dan dapat dikatakan mencapai target yang telah ditentukan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Dalam proses meningkatkan kemampuan siswa kelas VIII di SMP 2 PALU guru telah mengambil data awal kemampuan mereka dalam melakukan passing atas permainan bola *volley*, data yang diambil menjadi acuan dalam penelitian ini. Dimana masih banyak siswa yang mendapatkan nilai KKTP yang dibawah rata rata.

Tabel 1. Hasil tes awal kemampuan pasing bawah

interval	kategori	frekuensi	persentase	keterangan
100-81	Sangat baik	0	0%	Tuntas
80-61	Baik	2	6,7 %	Tuntas
60-41	Sedang	6	20 %	tuntas
40-21	Kurang	14	46,7 %	Tidak tuntas
< 20	Kurang sekali	8	26,6 %	Tidak tuntas

Dari data yang didapatkan pada penilaian awal dengan menggunakan rubrik penilaian Dimana siswa diberikan kesempatan untuk untuk melakukan pasing kedinding dengan kesempatan 10 kali dan harus mengenai target yang telah disediakan setiap target memiliki nilai yang berbeda, hasil dari yang telah disiapkan, dari 30 orang siswa yang mendapatkan nilai kategori sangat baik tidak ada, kemudian yang mendapatkan nilai baik 2 orang (6,7%), lalu siswa dengan kategori sedang 6 orang (20%), kemudian siswa dengan kategori kurang ada 14 orang (46,7%), dan yang mendapatkan nilai dengan kategori sangat rendah ada 8 orang (26,6%). Dari data tersebut dapat dilihat bahwa siswa siswi tersebut belum menguasai Teknik passing atas bola *volley* hal tersebut disebabkan oleh factor Latihan yang kurang tepat dan juga pembelajaran yang menarik sehingga menyebabkan siswa kurang antusias

mengikuti pembejarian tersebut serta keadaan kekuatan otot lengan siswa yang kurang kuat karena tidak pernah mendapatkan pelatihan yang dapat menguatkan otot lengan. Maka dari itu penelitian ini dilakukan. Setelah melaksanakan pembelajaran siklus 1 selama 2 kali pertemuan, guru kembali melakukan penilaian terhadap kemampuan passing atas siswa kelas VIII SMP 2 PALU dengan menggunakan media medicine ball. Data ini diambil menggunakan rubrik penilaian kemampuan passing.

Tabel 2. Hasil tes siklus 1 kemampuan passing atas

interval	kategori	frekuensi	persentase	keterangan
100-81	Sangat baik	2	6,7%	Tuntas
80-61	Baik	6	20%	Tuntas
60-41	Sedang	10	33,3%	tuntas
40-21	Kurang	8	26,7%	Tidak tuntas
< 20	Kurang sekali	4	13 %	Tidak tuntas

Media medicine ball memberikan dampak positif bagi kenaikan kemampuan passing atas siswa kelas VIII SMP 2 PALU. Terbukti dengan pemberian pola Latihan yang baik dan benar menggunakan media medicine ball kemampuan siswa pun ikut meningkat. Kemampuan otot lengan yang dilatih sangat mempengaruhi, sesuai dengan data yang ada siswa yang telah mengikuti pembelajaran selama 2 kali pertemuan yang mencapai KKTP sudah naik menjadi 60%. Dimana dari angka tersebut terdiri dari siswa yang mendapatkan kategori sangat baik 2 orang (6,7%), kemudian siswa kategori baik 6 orang (20%), lalu kategori sedang 10 orang (33,3%), kemudian siswa yang belum mengalami ketuntasan ada 40% yang terdiri dari 8 orang (26,7%) siswa yang mendapatkan nilai kurang dan 4 orang (13%) siswa yang mendapatkan nilai kurang sekali. Hal ini menunjukkan dampak positif namun penelitian ini akan dilanjutkan ke siklus 2 dikarenakan jumlah rata-rata ketuntasan siswa belum mencapai 85%.

Berdasarkan penilaian yang telah dilakukan pada siklus satu yang mendapatkan rata-rata ketuntasan sudah menyentuh angka 60%, maka penelitian ini dilanjutkan ke siklus 2 yang akan dilaksanakan selama 2 kali pertemuan. Tentunya siklus dua ini akan memperhatikan refleksi yang ada pada topik satu untuk Menyusun rencana pembelajaran.

Tabel 3. Hasil tes siklus 2 hasil kemampuan passing atas

interval	kategori	frekuensi	persentase	keterangan
100-81	Sangat baik	5	16,7 %	Tuntas
80-61	Baik	10	33,3 %	Tuntas
60-41	Sedang	11	36,7%	tuntas
40-21	Kurang	3	10 %	Tidak tuntas
< 20	Kurang sekali	1	3,3 %	Tidak tuntas

Table 3 di atas menunjukkan hasil penilaian yang diperoleh pada pertemuan terakhir pada siklus 2. Hasil tes yang di atas sangat memuaskan, Dimana peningkatan ketuntasan sudah menjadi 86,7% dibandingkan dengan data awal dan data pada siklus 1. Sebanyak 26 siswa sudah mencapai KKTP yang ada, siswa tersebut terdiri beberapa kategori Dimana siswa yang mendapatkan kategori sangat baik ada 5 orang (16,7) kemudian dengan kategori baik ada 10 orang (33,3%) lalu kategori sedang 11 orang (36,7%). Dan hanya ada 4 orang saja yang tidak mencapai ketuntasan yang terdiri dari kategori kurang ada 3 orang (10%), dan 1 orang (3,3%) yang mendapatkan nilai kurang sekali. Dari hasil penilaian ini dapat kita simpulkan bahwa melatih otot lengan dengan menggunakan media medicine ball dapat meningkatkan

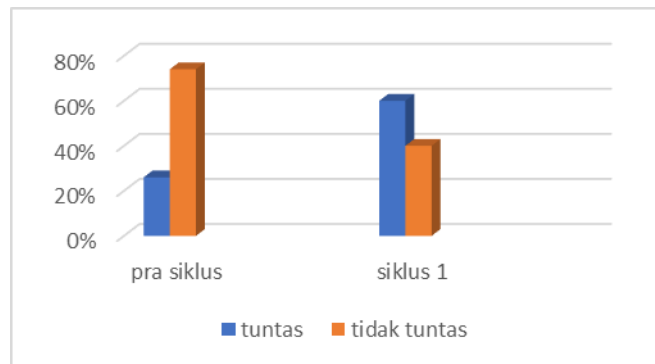
kemampuan passing atas siswa kelas VIII SMP 2 PALU, mengapa demikian dikarenakan pada hasil penilaian kedua sebanyak 86% siswa sudah mengalami ketuntasan dan sudah melebihi KKTP.

Pembahasan

Pra siklus ke siklus 1 merupakan sebuah proses Dimana pada pra siklus guru mengambil penilaian untuk mengetahui kemampuan passing atas pada permainan bola volley siswa kelas VII SMP 2 PALU. Pada data awal ditemukan bahwa kemampuan passing atas permainan bola volley sangatlah rendah dari 30 orang siswa hanya 8 orang atau sekitar 26,7% saja siswa yang dapat mencapai KKTP kemampuan Teknik dasar passing permainan bola volley dan ada sekitar 22 orang atau 73,3% anak yang tidak tuntas. Maka dilakukan lah penelitian ini guna untuk meningkatkan kemampuan siswa kelas VIII tersebut. Untuk meningkatkan kemampuannya tentu membutuhkan pelatihan otot lengan untuk meningkatkan kemampuan mereka maka peneliti memutuskan untuk menggunakan media medicine ball untuk membantu melatih otot lengan siswa. Pada siklus 1 sebelum melakukan pembelajaran guru harus Menyusun modul pembelajaran yang akan dibawakan, Dimana modul tersebut mengacu pada data yang telah didapatkan pada penilaian pra siklus. Rencdانا pembelajaran yang akan dibawakan adalah (1) guru menyusul modul ajar yang akan dibawakan selama 2 kali pertemuan. (2) guru memberikan pemahamannya kepada siswa tentang bagaimana cara melakukan passing atas dengan baik dan benar, guru juga dapat menampilkan video cara melakukan passing atas. (3) memberikan pemanasan yang dapat meningkatkan semangat siswa misalnya berupa game game kecil yang melibatkan semua siswa didalam kelas. (4) guru merumuskan program Latihan dengan menggunakan media medicine ball, dengan tujuan melatih otot lengan siswa dan program tersebut dilakukan setiap pertemuan, (5) guru membagi siswa secara berpasangan agar siswa dapat melakukan Gerakan passing disaat setelah melakukan program Latihan. Selama proses pembelajaran guru melakukan observasi pembelajaran agar dapat melihat perkembangan siswa kemudian guru juga melakukan refleksi sekaligus penilaian pada akhir pertemuan siklus 1. Penilaian tersebut dilakukan untuk melihat sejauh mana program Latihan menggunakan media medicine ball dapat melatih otot lengan siswa kelas VIII SMP 2 PALU agar mereka dapat melakukan teknis dasar passing atas pada permainan bola *volley*.

Tabel 4. Model pembelajaran menggunakan media medicine ball siklus 1

Nama Latihan	Deskripsi Gerakan	Set & Repetisi	Tujuan Latihan
Chest Pass ke Dinding	Siswa memegang bola di depan dada, mendorong bola lurus ke dinding seperti chest pass	3 set × 10–15 repetisi	Menguatkan otot dada dan trisep untuk dorongan saat passing
Overhead Pass	Bola diangkat di atas kepala, lalu dilempar ke dinding/pasangan secara vertikal	3 set × 10 repetisi	Melatih otot bahu dan koordinasi passing atas
Rotational Throw	Siswa berdiri menyamping, memutar tubuh, dan melempar bola menyilang ke dinding	3 set × 8 repetisi per sisi	Melatih kekuatan otot lengan dan otot inti tubuh
Medicine Ball Push-Up	Push-up dengan satu tangan di atas bola, lalu berganti tangan	3 set × 5–10 repetisi	Melatih kekuatan lengan, dada, dan kestabilan tubuh
Vertical Pass Simulation	Siswa melempar bola ke atas seperti passing atas, lalu menangkap kembali	3 set × 10 repetisi	Menirukan gerakan passing atas sambil memperkuat lengan



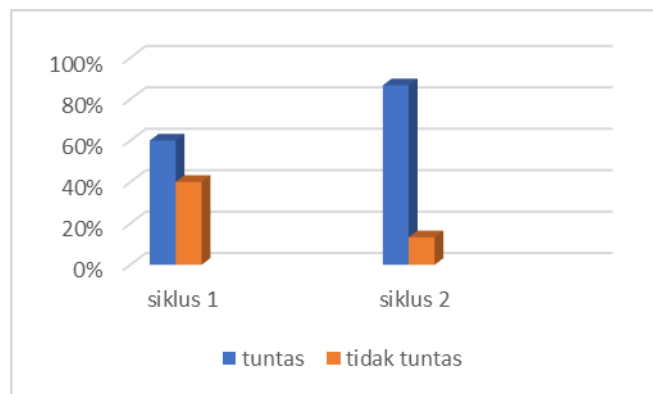
Gambar 1. Bagan ketuntasan siswa pra siklus ke siklus 1

Media medicine ball memberikan dampak positif bagi kenaikan kemampuan passing atas siswa kelas VIII SMP 2 PALU. Terbukti dengan pemberian pola Latihan yang baik dan benar menggunakan media medicine ball kemampuan siswa pun ikut meningkat. Kemampuan otot lengan yang dilatih sangat mempengaruhi, sesuai dengan data yang ada siswa yang telah mengikuti pembelajaran selama 2 kali pertemuan yang mencapai KKTP sudah naik menjadi 60%. Dimana dari angka tersebut terdiri dari siswa yang mendapatkan kategori sangat baik 2 orang (6,7%), kemudian siswa kategori baik 6 orang (20%), lalu kategori sedang 10 orang (33,3%), kemudian siswa yang belum mengalami ketuntasan ada 40% yang terdiri dari 8 orang (26,7%) siswa yang mendapatkan nilai kurang dan 4 orang (13%) siswa yang mendapatkan nilai kurang sekali. Hal ini menunjukkan dampak positif namun penelitian ini akan dilanjutkan ke siklus 2 dikarenakan jumlah rata rata ketuntasan siswa belum mencapai 85%.

Setelah melaksanakan siklus 1 maka penelitian akan dilanjutkan ke siklus 2 dimana pada siklus ini akan kembali dilakukan perencanaan pembelajaran guna memaksimalkan kemampuan siswa dalam melakukan passing atas. Dalam siklus 2 pada tahap perencanaan guru melakukan beberapa perbaikan diantaranya adalah, (1) guru merancang kembali modul ajar dimana modul ajar pada siklus 2 akan ditambahkan variasi Latihan medicine ball seperti (rotasi, overhead throws, dan wall passes. Serta memberikan sedikit penekanan terhadap Teknik passing atas dengan lebih detail lagi. (2) guru memberikan kembali penyampaian tentang cara melakukan Teknik dasar secara lebih detail lagi, serta memberikan penekanan pada kesalahan umum yang sering terjadi dan cara untuk menghindarinya, guru bisa juga menambahkan video pembelajaran diiringi dengan demonstrasi oleh guru. (3) guru memberikan pemanasan kepada siswa serta memberikan berupa ice breaking dalam bentuk permainan, seperti lempar tangkap bola beregu. (4) guru memberikan tambahan program dalam menggunakan medicine ball dengan menambahkan tantangan dari variasi Gerak didalamnya seperti lempar tangkap medicine ball bergantian dengan pasangan, kemudian setelah melakukan Latihan medicine ball langsung menggunakan passing atas, lalu melakukan passing sambil melangkah atau berjalan. Pada tahap pelaksanaan guru menjalankan pembelajaran yang menggunakan media medicine ball sesuai dengan perencanaan yang dilakukan guna untuk meningkatkan kemampuan passing atas siswa kelas VIII SMP 2 PALU.

Tabel 4. Model pembelajaran menggunakan media medicine ball siklus 2

Nama Latihan	Deskripsi Kegiatan	Durasi / Repetisi	Tujuan Latihan
Pemanasan Dinamis + Game	Gerakan dinamis (lari kecil, lompat tali, arm swing) dilanjutkan dengan game lempar tangkap bola kecil	10 menit	Meningkatkan suhu tubuh & kesiapan otot
Chest Pass ke Pasangan	Lempar bola ke pasangan setinggi dada, bergantian menangkap dan melempar	3 set × 12 repetisi	Melatih otot lengan dan koordinasi antar anggota tubuh
Overhead Throw ke Dinding	Medicine ball dilempar dari atas kepala ke dinding dan ditangkap kembali	3 set × 10 repetisi	Melatih kekuatan bahu dan otot punggung
Passing Atas + Medicine Ball	Lakukan 1–2 passing atas langsung setelah latihan lempar medicine ball	3 set × 8 repetisi	Menghubungkan kekuatan dan teknik passing
Rotasi Pasangan Passing	Siswa berganti pasangan setiap 3 menit sambil melakukan passing atas berulang	3 putaran × 3 menit	Meningkatkan kerja sama dan adaptasi teknik dengan pasangan berbeda
Latihan Passing Bertarget	Passing atas diarahkan ke sasaran (lingkaran di lantai atau keranjang)	3 set × 10 repetisi	Melatih akurasi dan kontrol arah bola



Gambar 1. Bagan ketuntasan siswa siklus 1 ke siklus 2

Berdasarkan penilaian yang telah dilakukan pada siklus satu yang mendapatkan rata-rata ketuntasan sudah menyentuh angka 60%, maka penelitian ini dilanjutkan ke siklus 2 yang akan dilaksanakan selama 2 kali pertemuan. Tentunya siklus dua ini akan memperhatikan refleksi yang ada pada topik satu untuk Menyusun rencana pembelajaran. Bagan diatas menunjukkan hasil penelian yang diperoleh pada pertemuan terakhir pada siklus 2. Hasil tes yang diatas kan sangat memuaskan, Dimana peningkatan ketuntasan sudah menjadi 86,7% dibandingkan dengan data awal dan data pada siklus 1. Sebanyak 26 siswa sudah mencapai KKTP yang ada, siswa tersebut terdiri beberapa kategori Dimana siswa yang mendapatkan kategori sangat baik ada 5 orang (16,7) kemudian dengan kategori baik ada 10 orang (33,3%) lalu kategori sedang 11 orang (36,7%). Dan hanya ada 4 orang saja yang tidak mencapai ketuntasan yang terdiri dari kategori kurang ada 3 orang (10%), dan 1 orang (3,3%) yang mendapatkan nilai kurang sekali. Dari hasil penilaian ini dapat kita simpulkan bahwa melatih otot lengan dengan menggunakan media *medicine ball* dapat meningkatkan kemampuan passing atas siswa kelas VIII SMP 2 PALU, mengapa demikian dikarenakan

pada hasil penilaian kedua sebanyak 86% siswa sudah mengalami ketuntasan dan sudah melebihi KKTP.

KESIMPULAN

Penelitian tindakan kelas ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan passing atas siswa kelas VIII SMP 2 PALU, kemampuan passing siswa pada kelas tersebut sangat rendah dikarenakan metode pembelajaran yang kurang menarik sehingga kurang membangkitkan semangat dan gairah siswa untuk mengikuti pembelajaran serta kekuatan otot lengan mereka yang tidak dilatih dengan baik dan benar. Hal itu sangat mempengaruhi kemampuan passing atas mereka. Pada data yang diambil pada pra siklus terdapat 26,7% saja siswa yang mendapatkan nilai ketuntasan, dan 73,7% siswa yang tidak meraih ketuntasan. Maka pada saat memasuki siklus 1 satu guru menyusul perencanaan pembelajaran dengan mengkombinasikan media *medicine ball*. Setelah itu guru melanjutkan dengan pembelajaran dengan mengacu pada rencana yang telah disusun. Tertemuan pada siklus satu dilakukan selama 2 kali pertemuan. Pada akhir pembelajaran guru melakukan observasi serta refleksi dengan tujuan mengati bagaimana perkembangan siswa. Pada siklus 1 didapatkan nilai ketuntasan siswa meningkat menjadi 60% dan siswa yang tidak mendapatkan nilai ketuntasan menurun menjadi 40%. Hal ini sangat membawa dampak positif pada siswa. Media *medicine ball* dan juga pembelajaran yang dikombinasikan dengan game game mampu membangkitkan semangat serta minat siswa dalam mengikuti pembelajaran. Namun tidak sampai disitu saja. Dikarenakan nilai ketuntasan yang meningkat belum mencapai KKTP sebanyak 85% maka penelitian ini dilanjutkan ke siklus dua yang dilakukan selama 2 kali pertemuan lagi. Tentunya sebelum memulai pembelajaran siklus 2 ada sedikit perbaikan pada perencanaan pembelajaran dengan yang akan dibawakan, Dimana guru melihat hasil observasi dan refleksi yang telah diambil dari siklus 1 untuk menjadi acuan perbaikan untuk pembelajaran siklus 2. Modul ajar mengalami sedikit perbaikan serta metode pelatihan menggunakan media *medicine ball* yang ditambahkan beberapa bentuk Latihan lagi yang lebih banyak variasi dan inovasinya. Setelah perencanaan selesai maka guru melaksanakan pembelajaran sesuai dengan Perencanaan yang telah dibuat. Guru juga melakukan observasi dan refleksi Kembali guna melihat kemajuan siswa pada setiap pertemuan. Pada saat pembelajaran selesai dipertemuan terakhir siklus 2 didapatkan nilai dari kemampuan passing atas kelas VIII SMP 2 PALU menggunakan media *medicine ball* cukup memuaskan Dimana siswa yang telah mencapai KKTP meningkat menjadi 86,7% atau sekitar 26 siswa dan hanya 4 siswa (13,3) yang tidak tuntas. Hal ini menjadi angin segar dalam penelitian ini dan media *medicine ball* terbukti efektif dalam membantu pembelajaran untuk meningkatkan kemampuan passing atas.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, I. Z. (2016). Hubungan Antara Power Tungkai, Koordinasi Matatangan, Dan Rasa Percaya Diri Dengan Hasil Keterampilan Open Spike Bola Voli. Pendidikan Unsika, 4(1), 78–90
- Destriana. (2018). No Title Latihan Pasing Atas Double Contact terhadap Keterampilan Bola Voli. Ilmu Olahraga Dan Kesehatan, 7(1), 24–32.
- Latuheru, R. V. (2020) ‘Pengaruh Latihan Half Squat Jump Dan Latihan Alternate Leg Bound Terhadap Kemampuan Lompat Tinggi Pada Rata-Rata Daya Ledak Yang

- Sama', *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*.
- Kemmis, S. & McTaggart, R. (2016). *The Action Research Planner: Doing Critical Participatory Action Research*. Singapore: Springer.
- Komarruzaman. (2018). *Pendidikan Jasmani dalam Perspektif Pendidikan Nasional*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Pribadi, A. R., Apriyanto, T. and Sujarwo, S. (2017) 'Hubungan antara kekuatan otot lengan dan panjang lengan terhadap kemampuan overhand pass pada anggota ekstrakurikuler bola tangan smk negeri 26 jakarta', *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*.
- Pratiwi, E., Barikah, A., & Asri, N. (2020). Perbandingan Kebugaran Jasmani Atlet Bolavoli Indoor Dan Bolavoli Pasir Pbsvi Provinsi Kalimantan Selatan. *Jurnal Olympia*, 2(1), 1–7
- Pasaribu, S. & Daulay, R. (2018). *Pengembangan Gerak Dasar Anak Sekolah Dasar*. Medan: Universitas Negeri Medan Press.
- Prasetyawati, V. (2021). Metode cooperative learning dalam meningkatkan kualitas hasil belajar di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Epistema*, 2(2).
- Rahmawati, R. (2018). Teams Games Tournament (TGT) sebagai strategi mengaktifkan kelas dengan mahasiswa yang mengalami hambatan komunikasi. *Jurnal Pendidikan Khusus*, 14(2).
- Smail, M., & Tunggul, E. (2020). Pengaruh Latihan Bench Step Terhadap Kemampuan Smash Semi Dalam Permainan Bola Voli Pada Club Hmbs. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(1), 131–136.
- Syntia, H., & Sugiharto. (2022). Kontribusi Latihan Overhead Tricep Extension Terhadap Servis Atas Bola Voli Siswa. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 3(1).
- Shiddiq, F. I. A., & Rahayu, E. T. (2022). Kontribusi Model Personalized System for Instruction (PSI) terhadap Passing Bawah Bola Voli Siswa. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 3(1).
- Windo Wiria Dinata dan Lismadiana (2019) 'Pengaruh Latihan Medicine Ball dan Koordinasi terhadap Kemampuan Passing Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket.', *Jurnal sporta saintika*.
- Widya, A., Supriyadi, T., & Nugroho, R. A. (2019). Pendidikan jasmani sebagai bagian integral dari pendidikan umum. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15(2), 75–82.