



PENERAPAN PERMAINAN "*BOOM PASSING BAWAH*" SEBAGAI PEMANASAN DINAMIS DALAM PEMBELAJARAN BOLA VOLI PADA SISWA SMPN 7 KEDIRI

Anggun Putri Agustien¹, Elda Yofi Yusiana¹, Kharis Nurseha Rusyasin¹, M. Wildan Haqiqi¹, Moch. Iqbal Raihan Hilmi¹, Moch. Nizal Syah Bachri¹, Putra Juliansyah Alfaad¹, Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo², Muhammad Rofi'ussyen³

¹Prodi Pendidikan Profesi Guru, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

²Prodi Penjaskesrek, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

³SMP Negeri 7 Kediri

e-mail : anggunseha5@gmail.com, yofielda@gmail.com, khariz.rusyasin@outlook.fr, mwildanhaqiqi@gmail.com, hilmiqbalraihan@gmail.com, nizal.bachri22@gmail.com, putrajuliansyahalfaad@gmail.com, ardhimardiyantoindra@unpkediri.ac.id

ARTIKEL INFO

Article History :

Dikirim, 21 Juni 2026

Revisi, 4 Juli 2026

Diterima, 26 Juli 2026

Tersedia Online, 31 Juli 2026

Kata Kunci :

Bola Voli; Pemanasan Dinamis; *Passing Bawah*; Pembelajaran PJOK; Permainan Edukatif

Keywords :

Volleyball; Dynamic Warm-up; Underhand Passing; PJOK Learning; Game Based Learning



Jurnal Inovasi Pembelajaran dan Sains (JIPS), by CV. Nusantara Sporta is licensed under [Attribution-ShareAlike 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan permainan "*BOOM Passing Bawah*" sebagai bentuk pemanasan dinamis dalam pembelajaran bola voli di SMPN 7 Kediri. Permainan ini dirancang secara sistematis untuk meningkatkan kompetensi dasar *passing bawah*, konsentrasi kognitif, keterampilan kolaboratif, serta motivasi belajar intrinsik siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan subjek penelitian berupa siswa Sekolah Menengah Pertama dalam kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Pengumpulan data dilaksanakan melalui observasi terstruktur, dokumentasi sistematis, dan analisis reflektif guru. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa permainan ini mampu menciptakan suasana pembelajaran yang aktif, menyenangkan, dan interaktif. Siswa memperlihatkan antusiasme yang lebih tinggi serta kesiapan yang lebih baik dalam melaksanakan teknik *passing bawah* bola voli. Di samping itu, penerapan permainan ini secara efektif menumbuhkan perilaku kooperatif, kedisiplinan, dan sikap sportivitas pada diri siswa. Dengan demikian, permainan "*BOOM Passing Bawah*" sangat direkomendasikan sebagai alternatif pemanasan dinamis yang efektif dan komprehensif dalam pembelajaran bola voli.

ABSTRACT

This study aims to describe the implementation of the "BOOM Passing Bawah" game as a dynamic warm-up activity in volleyball learning at SMPN 7 Kediri. The game was systematically designed to enhance students' fundamental underhand passing competencies, cognitive concentration, collaborative skills, and intrinsic learning motivation. The research employed a qualitative descriptive methodology involving junior high school students during Physical Education, Sports, and Health (PJOK) instructional activities. Data were collected through structured observation, systematic documentation, and teacher reflective analysis. The findings demonstrated that the game successfully established an active, enjoyable, and highly



interactive learning environment. Students exhibited considerably greater enthusiasm and demonstrated markedly improved readiness in executing volleyball underhand passing techniques. Furthermore, the implementation of the game effectively cultivated cooperative behavior, disciplined conduct, and sportsmanlike attitudes among students. Consequently, the "BOOM Passing Bawah" game is highly recommended as an effective and comprehensive dynamic warm-up activity in volleyball instructional settings.

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan suatu proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik terstruktur sebagai wahana untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, serta memfasilitasi perkembangan sikap dan karakter peserta didik secara komprehensif (Depdiknas, 2006). PJOK menempati posisi strategis dalam sistem pendidikan nasional karena berkontribusi langsung terhadap pembentukan individu yang sehat, aktif, dan berkarakter.

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di satuan pendidikan formal tidak semata-mata berorientasi pada pengembangan kapasitas fisik peserta didik, melainkan juga mencakup pembentukan kecakapan sosial, kemampuan kolaboratif, kedisiplinan, dan penguatan karakter secara holistik (Hafiyyan et al., 2025). Dalam konteks pembelajaran bola voli secara khusus, peserta didik kerap menghadapi hambatan substansial dalam mengasimilasi teknik dasar *passing* bawah, yang antara lain disebabkan oleh ketidaksiapan fisik yang memadai serta rendahnya minat dan motivasi partisipatif pada fase pemanasan.

Kondisi tersebut diperparah oleh kecenderungan pelaksanaan pemanasan yang bersifat monoton dan kurang variatif, sehingga menyebabkan partisipasi peserta didik menjadi pasif dan tidak optimal (Amin et al., 2021). Fenomena ini mengindikasikan urgensi pengembangan inovasi dalam desain pemanasan pembelajaran yang lebih menarik, dinamis, dan mampu mempersiapkan peserta didik secara fisik maupun psikologis sebelum memasuki sesi pembelajaran inti. Pemanasan dinamis didefinisikan sebagai serangkaian gerakan aktif dan terarah yang bertujuan untuk meningkatkan suhu inti tubuh, meningkatkan elastisitas dan fleksibilitas otot, serta mempersiapkan sistem neuromuskuler sebelum melaksanakan aktivitas olahraga yang lebih intensif (Sople & Wilcox, 2025). Berbeda dengan pemanasan statis konvensional, pemanasan dinamis melibatkan gerakan-gerakan fungsional yang lebih relevan dengan aktivitas inti yang akan dilakukan.

Permainan "*BOOM Passing Bawah*" hadir sebagai alternatif pemanasan dinamis berbasis permainan edukatif yang secara integratif memadukan unsur-unsur teknik *passing* bawah, stimulasi konsentrasi kognitif, koordinasi kelompok, dan penciptaan suasana belajar yang menyenangkan. Melalui implementasi permainan ini, diharapkan peserta didik menunjukkan peningkatan keaktifan, fokus perhatian, dan kemampuan pemahaman terhadap teknik-teknik dasar permainan bola voli salah satunya adalah *passing* bawah. *Passing* bawah merupakan salah satu teknik fundamental dalam permainan bola voli yang berfungsi untuk menerima servis lawan maupun mengoperkan bola kepada rekan satu tim. Pelaksanaan teknik ini menuntut penguasaan posisi kedua lengan yang tepat, sikap tubuh yang stabil, serta koordinasi gerak yang harmonis antara gerakan kaki, tubuh, dan lengan (Henrique et al., 2022). Penguasaan teknik *passing* bawah yang baik menjadi prasyarat bagi kelancaran permainan dan pengembangan keterampilan bola voli pada tingkat yang lebih lanjut.



Pendekatan pembelajaran berbasis permainan (*game based learning*) terbukti secara empiris mampu meningkatkan motivasi intrinsik, partisipasi aktif, dan kualitas interaksi sosial peserta didik, sehingga proses pembelajaran berlangsung lebih menyenangkan, bermakna, dan efektif (Tokac et al., 2019). Dalam konteks pembelajaran PJOK, integrasi unsur permainan ke dalam aktivitas pemanasan dan pembelajaran utama dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan keterlibatan dan hasil belajar peserta didik.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif yang bertujuan untuk menggambarkan secara mendalam fenomena penerapan permainan "*BOOM Passing Bawah*" dalam konteks pembelajaran PJOK. Subjek penelitian adalah peserta didik SMPN 7 Kediri yang sedang mengikuti pembelajaran PJOK pada materi bola voli.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi : (1) Observasi partisipatif terhadap aktivitas dan perilaku belajar peserta didik selama permainan berlangsung; (2) Dokumentasi kegiatan pembelajaran dalam bentuk catatan lapangan dan rekaman visual; serta (3) Analisis reflektif guru terhadap efektivitas dan dinamika proses pembelajaran.

Prosedur penelitian dilaksanakan melalui tahapan sebagai berikut : (1) Guru menjelaskan aturan dan mekanisme permainan "*BOOM Passing Bawah*" secara sistematis; (2) Peserta didik diorganisasikan ke dalam beberapa kelompok yang tersusun dalam formasi lingkaran; (3) Permainan dilaksanakan sesuai aturan yang telah ditetapkan; (4) Guru melakukan pengamatan intensif terhadap aktivitas, keterampilan, dan respons afektif peserta didik; serta (5) Data yang terkumpul dianalisis secara deskriptif kualitatif.

Mekanisme permainan dilaksanakan sebagai berikut :

1. Peserta didik berdiri membentuk lingkaran sesuai kelompok yang telah ditentukan.
2. Bola dipindahkan secara bergantian menggunakan teknik *passing* bawah kepada teman berikutnya dengan memperhatikan posisi tangan, gerakan kaki, dan koordinasi gerak sesuai teknik *passing* bawah bola voli.
3. Selama permainan berlangsung, guru melakukan hitungan secara berurutan mulai dari angka 1 sampai 5 sambil peserta didik terus melakukan rotasi bola.
4. Setelah hitungan selesai atau pada waktu tertentu, guru memberikan aba-aba menggunakan peluit atau meneriakkan kata "*BOOM*".
5. Peserta didik yang terakhir memegang atau menerima bola saat aba-aba "*BOOM*" diberikan memperoleh hukuman ringan sesuai kesepakatan bersama.
6. Permainan dilakukan secara berulang untuk meningkatkan konsentrasi, kesiapan belajar, kerja sama, dan keterampilan *passing* bawah peserta didik.



Gambar 1. Mekanisme Permainan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan permainan “*BOOM Passing Bawah*” sebagai pemanasan berbasis permainan mampu meningkatkan antusiasme dan partisipasi aktif peserta didik dalam mengikuti pembelajaran bola voli. Selama pelaksanaan permainan, peserta didik terlihat lebih responsif, aktif, dan terfokus dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Peserta didik juga menunjukkan keberanian yang lebih tinggi dalam melaksanakan teknik *passing bawah* dibandingkan sebelum penerapan permainan dilakukan.

Selain hasil observasi, penelitian ini juga didukung oleh data angket respon siswa terhadap penerapan permainan “*BOOM Passing Bawah*” sebagai pemanasan berbasis permainan dalam pembelajaran bola voli. Angket diberikan kepada 32 peserta didik dengan jumlah 10 butir pernyataan menggunakan skala Likert empat tingkat, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

Berdasarkan hasil pengisian angket diperoleh total skor sebesar 1063 dari skor maksimal 1280. Skor maksimal diperoleh dari jumlah responden sebanyak 32 siswa dengan skor maksimal tiap responden sebesar 40, sehingga perhitungannya sebagai berikut:

$$32 \times 40 = 1280$$

Perhitungan persentase dilakukan menggunakan rumus:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase (%)



f = Skor yang diperoleh

N = Skor maksimal

Perhitungan hasil angket adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{1063}{1280} \times 100\%$$

$$P = 83,05\%$$

Tabel 1. Kategori Interpretasi Persentase Angket

Persentase	Kategori
81–100%	Sangat Baik
61–80%	Baik
41–60%	Cukup
21–40%	Kurang
0–20%	Sangat Kurang

Hasil persentase sebesar 83,05% menunjukkan bahwa respon siswa terhadap penerapan permainan “*BOOM Passing Bawah*” termasuk dalam kategori “Sangat Baik” karena berada pada rentang persentase 81–100%. Dengan demikian, permainan yang diterapkan memperoleh respon positif dari peserta didik dan layak digunakan sebagai pemanasan berbasis permainan dalam pembelajaran bola voli pada tingkat SMP.

Temuan hasil angket tersebut memperkuat hasil observasi selama pembelajaran berlangsung. Peserta didik terlihat lebih antusias mengikuti kegiatan pembelajaran sejak tahap awal pemanasan, lebih aktif berpartisipasi selama permainan berlangsung, serta menunjukkan kesiapan belajar yang lebih baik sebelum memasuki materi inti pembelajaran bola voli. Suasana pembelajaran yang terbentuk juga terlihat lebih menyenangkan dan interaktif sehingga peserta didik tidak menunjukkan tanda-tanda kebosanan selama pelaksanaan kegiatan.

Selain memberikan stimulasi terhadap keterampilan teknik passing bawah, permainan “*BOOM Passing Bawah*” juga memberikan dampak positif terhadap berbagai aspek perkembangan peserta didik. Selama pelaksanaan permainan, peserta didik menunjukkan peningkatan kerja sama kelompok, kemampuan konsentrasi, kedisiplinan dalam mengikuti aturan permainan, serta sikap sportivitas selama berinteraksi dengan teman sebayanya. Penerapan pemanasan berbasis permainan ini juga memberikan kesempatan kepada guru untuk melakukan koreksi teknik secara langsung dan kontekstual selama kegiatan berlangsung. Guru dapat memberikan umpan balik terhadap posisi tubuh, gerak lengan, dan koordinasi gerak peserta didik saat melakukan passing bawah tanpa mengurangi suasana belajar yang menyenangkan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat (Falah & Irawan, 2023; Fikri & Zainuddin, 2025; Tokac et al., 2019) yang menyatakan bahwa pembelajaran berbasis permainan mampu meningkatkan keterlibatan peserta didik baik dari aspek kognitif maupun afektif. Integrasi unsur permainan dalam pembelajaran PJOK menjadikan peserta didik lebih aktif, termotivasi, dan terlibat secara langsung dalam proses pembelajaran.



Dengan demikian, permainan “*BOOM Passing Bawah*” dapat dikategorikan sebagai bentuk pemanasan berbasis permainan yang efektif karena tidak hanya mempersiapkan kondisi fisik peserta didik sebelum pembelajaran inti, tetapi juga mampu mengembangkan aspek kognitif, sosial, afektif, dan keterampilan gerak peserta didik secara terpadu.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, penerapan permainan “*BOOM Passing Bawah*” sebagai pemanasan berbasis permainan dalam pembelajaran bola voli di SMPN 7 Kediri terbukti mampu meningkatkan antusiasme, partisipasi aktif, dan kesiapan belajar peserta didik. Permainan ini juga membantu meningkatkan keterampilan passing bawah, kerja sama, konsentrasi, kedisiplinan, dan sportivitas peserta didik selama proses pembelajaran berlangsung.

Hasil angket respon siswa menunjukkan persentase sebesar 83,05% yang termasuk dalam kategori “Sangat Baik”, sehingga permainan “*BOOM Passing Bawah*” memperoleh respon positif dari peserta didik dan layak digunakan sebagai alternatif pemanasan berbasis permainan dalam pembelajaran PJOK, khususnya pada materi bola voli tingkat SMP.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh peserta didik serta keluarga besar SMPN 7 Kediri atas partisipasi dan dukungannya selama pelaksanaan penelitian. Ucapan terima kasih yang tulus juga disampaikan kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan, motivasi, dan masukan selama proses penyusunan artikel ini. Selain itu, penulis menyampaikan apresiasi kepada guru pamong yang telah memberikan pendampingan, saran, serta dukungan selama pelaksanaan penelitian di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, A., Muhyi, M., & Wiyarno, Y. (2021). Pengembangan Model Pemanasan Berbasis Permainan Kecil sebagai Pengantar Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMA Al Islam Krian Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 66–73. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4420492>
- Depdiknas. (2006). *Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 22 Tahun 2006 Tentang Standart Isi Untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah*. Dirjen Dikdasmen.
- Falah, C., & Irawan, A. A. (2023). Pengaruh game warming up terhadap motivasi belajar bola voli Pendahuluan. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Rekreasi*, 6(2), 402–416. <https://doi.org/10.29408/porkes.v6i2.20681>
- Fikri, M., & Zainuddin, M. S. (2025). Peningkatan Keterampilan Passing Bawah (Underhand Pass) Pada. *Global Journal Sport Health*, 1(1), 170–176.
- Hafiyyan, D. N., Lestari, A., Marbun, Y. H. D., Pamungkas, S. A., Carsiwan, & Siahaan, D. R. P. (2025). Peran Pendidikan Jasmani Dalam Mengembangkan Karakter Peserta Didik. *Jurnal Edu Research Indonesian Institute For Corporate Learning And Studies*, 6(4), 103–109. <https://doi.org/https://doi.org/10.47827/jer.v6i4.1572>
- Henrique, A., Castro, D. O., Laporta, L., Lima, R. F., Conti, G. De, & Costa, T. (2022). Small-sided games in volleyball : A systematic review of the state of the art. *Biol Sport*, 39(4), 995–1010. <https://doi.org/10.5114/biol sport.2022.109960>
- Sople, D., & Wilcox. (2025). Dynamic Warm-ups Play Pivotal Role in Athletic Performance and



Injury Prevention. *ASMAR Special Issue: Injury Prevention and Rehabilitation*, 7(2), 1–8.
<https://doi.org/10.1016/j.asmr.2024.101023>

Tokac, U., Novak, E., & Thompson, C. G. (2019). Effects of game-based learning on students' mathematics achievement: A meta-analysis. *Journal of Computer Assisted Learning*, 35(3), 407–420. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/jcal.12347>