

## **Efektivitas Penggunaan Bola Spons Untuk Meningkatkan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Pada Pembelajaran Penjasorkes Siswa Kelas IV SD Negeri 1 Kemadu Kabupaten Rembang**

**Alif Muhammad Firdaus Utama<sup>1</sup>, Setyawan<sup>2</sup>**  
email: [alifbyu74@gmail.com](mailto:alifbyu74@gmail.com) [setyawan@upgris.ac.id](mailto:setyawan@upgris.ac.id)  
**Universitas PGRI Semarang**

### **Abstract**

*This research seeks to investigate the efficacy of sponge balls as a tool for modifying learning to enhance the underhand passing abilities of fourth-grade students at Kemadu State Elementary School 1. The rationale behind this study stems from observations indicating that certain students in the class have not adequately mastered fundamental volleyball techniques, thereby necessitating the use of alternative media such as sponge balls to facilitate the learning process. Employing a quantitative methodology with a pre-experimental design and a one-group pretest and posttest framework, this study utilizes total sampling methods, encompassing all fourth-grade students. Data were gathered through the Bradey Volley Ball underhand passing assessment to evaluate students' skills, which were subsequently analyzed using normality tests, homogeneity as prerequisites, and hypothesis testing (t-test). The findings reveal a notable enhancement in underhand passing skills following the intervention. Pretest scores varied from 4 to 20, with a mean of 13.05 (standard deviation 4.304), while posttest scores improved to a range of 5 to 21, with an average of 14.50. Statistically, the t-calculated value of 3.029 surpasses the t-table value of 2.079, and the significance level of 0.006 is below 0.05, signifying that the implementation of sponge balls has demonstrably impacted and significantly improved underhand passing skills. It is concluded that the modification of learning through the use of sponge balls effectively enhances the underhand passing skills of fourth-grade students at SD Negeri 1 Kemadu, with an average improvement of 9.35%.*

**Keywords:** *Sponge Ball, Underhand Pass, Volleyball.*

### **Abstrak**

*Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki efektivitas bola spons sebagai alat untuk memodifikasi pembelajaran guna meningkatkan kemampuan passing bawah siswa kelas empat di Sekolah Dasar Negeri 1 Kemadu. Alasan di balik studi ini berasal dari observasi yang menunjukkan bahwa beberapa siswa di kelas belum menguasai teknik dasar bola voli dengan baik, sehingga diperlukan penggunaan media alternatif seperti bola spons untuk memfasilitasi proses pembelajaran. Dengan menggunakan metodologi kuantitatif dan desain pra-eksperimental serta kerangka pretest dan posttest satu kelompok, penelitian ini menggunakan metode total sampling yang mencakup semua siswa kelas empat. Data dikumpulkan melalui penilaian passing bawah Bradey Volley Ball untuk mengevaluasi keterampilan siswa, yang kemudian dianalisis menggunakan uji normalitas, homogenitas sebagai prasyarat, dan uji hipotesis (uji t). Temuan tersebut mengungkapkan adanya peningkatan yang signifikan dalam keterampilan passing bawah setelah intervensi. Skor pretest bervariasi dari 4 hingga 20, dengan rata-rata 13,05 (simpangan baku 4,304), sementara skor posttest meningkat ke kisaran 5 hingga 21, dengan rata-rata 14,50. Secara statistik, nilai t yang dihitung sebesar 3,029 melebihi nilai t tabel sebesar 2,079, dan tingkat signifikansi 0,006 berada di bawah 0,05, menandakan bahwa penerapan bola spons secara nyata memengaruhi dan secara signifikan meningkatkan keterampilan passing bawah. Disimpulkan bahwa modifikasi pembelajaran melalui penggunaan bola spons secara efektif meningkatkan keterampilan passing bawah siswa kelas empat di SD Negeri 1 Kemadu, dengan peningkatan rata-rata sebesar 9,35%.*

**Kata kunci:** *Bola Spons, Passing Bawah, Bola Voli.*

## **PENDAHULUAN**

Peraturan undang-undang yang menekankan pentingnya pengembangan potensi peserta didik secara holistik mengatur sistem pendidikan nasional di Indonesia. Hal ini mencakup aspek spiritual, sosial, intelektual, dan fisik. Oleh karena itu, sistem pendidikan diwajibkan untuk menyediakan lingkungan belajar yang kondusif dan inovatif (Muhajir & Raushanfikri, 2022). Guru, sebagai ujung tombak pelaksana pendidikan, memiliki tanggung jawab besar untuk mengimplementasikan metode pengajaran yang tidak hanya sesuai kurikulum, tetapi juga mampu merangsang daya nalar dan kreativitas siswa. Tanpa adanya inovasi, proses pembelajaran akan menjadi monoton dan tidak efektif dalam mencapai tujuan pendidikan yang komprehensif (Mashud, 2015).

Hasil belajar adalah manifestasi konkret dari perubahan tersebut, yang dapat diukur dan dievaluasi. Konsep belajar merujuk pada proses perubahan perilaku individu akibat interaksi dengan lingkungan (Djamaluddin & Wardana, 2019). Perubahan ini tidak terbatas pada peningkatan pengetahuan (kognitif), tetapi juga mencakup perubahan sikap (afektif) dan keterampilan (psikomotorik). Pada aspek pendidikan, hasil belajar yang optimal menjadi indikator keberhasilan suatu proses pembelajaran (Setiawan, 2017). Oleh karena itu, penting bagi pendidik untuk memastikan bahwa setiap metode yang digunakan dapat memfasilitasi tercapainya hasil belajar yang maksimal pada ketiga ranah tersebut (Krissanthy et al., 2020).

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di Sekolah Dasar memiliki peran vital dalam membentuk karakter dan fisik siswa. Pembelajaran PJOK tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga menanamkan nilai-nilai sportivitas, kerja sama, dan disiplin (Herlina & Suherman, 2020). Namun, pembelajaran PJOK sering kali dihadapkan pada tantangan, terutama dalam materi yang membutuhkan koordinasi gerak kompleks, seperti senam lantai. Metode konvensional yang mengandalkan demonstrasi langsung oleh guru kadang tidak efektif, mengingat keterbatasan visual dan psikomotorik siswa dalam meniru gerakan secara sempurna (Wati & Nurhasannah, 2024).

Media pembelajaran memegang peranan penting dalam menghadapi tantangan tersebut. Media pembelajaran berfungsi sebagai alat bantu yang menjembatani komunikasi antara guru dan siswa, sehingga materi yang abstrak dapat disajikan dengan lebih konkret. Salah satu media yang sangat potensial adalah media bola (Sasmita, 2021). Penggunaan bola spons sebagai media modifikasi pembelajaran efektif dalam meningkatkan keterampilan passing bawah bola voli pada siswa sekolah dasar karena sifatnya yang aman dan mengurangi rasa takut siswa. Bola modifikasi yang terbuat dari spons menawarkan lingkungan belajar yang menyenangkan dan mendukung perkembangan motorik siswa, menjadikannya solusi praktis dan terjangkau untuk pembelajaran pendidikan jasmani (Santoso, 2019).

Pendidikan jasmani di sekolah dasar mencakup berbagai cabang olahraga, dan bola voli adalah salah satunya. Sekolah menjadi wadah ideal untuk memperkenalkan dan mengajarkan teknik dasar bola voli secara benar kepada siswa. Penguasaan teknik dasar yang kuat, seperti servis, passing, smash, dan block, sangatlah krusial sebagai fondasi untuk mengembangkan taktik permainan yang baik dan teratur. Tanpa penguasaan dasar yang memadai, sulit bagi siswa untuk berkembang lebih jauh dalam permainan bola voli (Samsudin, 2017)

Passing merupakan teknik fundamental dalam bola voli yang berfungsi untuk mengumpan bola atau mengembalikannya kepada lawan (Putro dan Ismoko, 2017). Dari berbagai teknik dasar, passing bawah menjadi salah satu yang menantang. Banyak siswa, khususnya di tingkat sekolah dasar, mengalami kesulitan. Beberapa kesalahan umum yang sering terjadi antara lain posisi tangan yang tidak tepat, kurangnya konsentrasi, dan ketakutan akan benturan bola (Hidayat & Rifki, 2019).. Kelemahan ini dapat menghambat keberhasilan siswa dalam permainan.

Untuk mengatasi tantangan tersebut, diperlukan pendekatan pembelajaran yang lebih efektif dan menyenangkan. Penggunaan model pembelajaran bermain dengan modifikasi alat, seperti bola spons, terbukti menjadi solusi inovatif. Bola spons yang lunak dan aman dapat mengubah suasana belajar menjadi lebih santai dan interaktif. Metode ini sejalan dengan prinsip PAIKEM (Pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan) (Yono & Sodikin, 2020).

Dengan demikian, siswa dapat belajar teknik passing bawah tanpa rasa takut, yang pada akhirnya dapat meningkatkan motivasi dan hasil belajar peserta didik.

## **METODE PENELITIAN**

Riset ini adalah penelitian kuantitatif yang menggunakan metode pre-experimental design dengan rancangan one group pretest and posttest design. Tujuan utamanya adalah untuk mengukur sejauh mana penggunaan media bola spons sebagai media pembelajaran terhadap kemampuan passing bawah bola voli. Dalam penelitian ini, teknik total sampling digunakan, sehingga seluruh siswa kelas IV SD Negeri 1 Kemadu yang berjumlah 22 orang dijadikan sampel. Untuk mengumpulkan data, instrumen yang dipakai adalah tes penilaian psikomotor passing bawah bola voli. Tembok atau dinding, bola voli, stopwatch, meteran, nomor-nomor, tali dan alat tulis untuk mencatat hasil tes terlampir merupakan sarana prasarana yang digunakan dalam pengukuran kemampuan passing bawah bola voli. Winarno (2006) mengemukakan validitas untuk instrumen tes passing bawah bola voli yang telah dilaporkan dalam naskah laporannya, Validitas statistik dari tes passing bawah ini adalah 0,86, angka ini diperoleh dari hasil korelasi antara skor yang dicapai mahasiswa pada saat melakukan tes dengan penilaian 4 juri. Sedangkan untuk reliabilitas tes passing bawah ini sebesar 0,925. Analisis data dimulai dengan uji prasyarat yaitu uji normalitas dan homogenitas. Setelah itu, untuk menguji hipotesis, digunakan uji t-test.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan olahraga Desa Kemadu Kecamatan Sulang Kabupaten Rembang. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada tanggal 1 Mei 2025 sampai dengan 30 Mei 2025. Sampel dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas IV SD Negeri Kemadu yang berjumlah 22 orang. Hasil yang didapat dari lapangan kemudian dicatat dan dibuat tabulasi data sehingga mempermudah peneliti untuk dianalisis selanjutnya. Adapun distribusi sampel berdasarkan jenis kelamin dan usia dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 1 Distrbusi Sampel Penelitian

Gender	Frekuensi	Persen (%)
Laki-laki	14	63,6
Perempuan	8	36,4
Total	22	100
Usia	Frekuensi	Persen (%)
9 tahun	4	18,2
10 tahun	16	72,7
11 tahun	2	9,1
Total	22	100

Sumber : Data yang diolah, 2025.

Diperoleh informasi bahwa sampel peelitian ini sebagian besar adalah berjenis kelamin laki- laki dan sampel yang berusia 10 tahun merupakan sampel yang paling banyak pada riset ini. Selanjutnya, deskriptif statistik dari keterampilan passing bawah bola voli pada peserta didik kelas IV SD Negeri Kemadu Kecamatan Sulang Kabupaten Rembang.

Tabel 2 Data Statistik

Data	Min	Maks	Mean	Std. Deviasi	N
Pretest Passing Bawah	4	20	13,05	4,304	22
Pretest Passing Bawah	5	21	14,5	4,377	22

Sumber : Data yang diolah, 2025.

lebih jelasnya terkait keterampilan passing bawah bola voli pada peserta didik kelas IV SD Negeri Kemadu Kecamatan Sulang Kabupaten Rembang sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan media pembelajaran menggunakan media spons dapat dilihat pada gambar berikut ini.

Data dikatakan normal jika nilai signifikansi atau nilai probabilitas lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ). Adapun hasil uji normalitas pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 3 Uji Normalitas

Kelompok Data	Nilai Sig.	Keterangan
Pretest Passing	0,536	Normal
Posttest Passing	0,356	Normal

Sumber : Data yang diolah, 2025.

Diperoleh informasi bahwa data pretest dan posttest passing bola voli dalam penelitian ini berdistribusi normal maka layak dilanjutkan pada analisis berikutnya.

Tabel 4 Uji Homogenitas

Data	Nilai Sig.	Keterangan
Passing bawah bola voli	0,951	Homogen

Sumber : Data yang diolah, 2025.

Diperoleh informasi bahwa data nilai Sig. sebesar 0.951 artinya data passing bawah bola voli pada peserta didik kelas IV SD Negeri Kemadu bersifat homogen maka layak dilanjutkan pada analisis berikutnya.

Untuk mengevaluasi dampak penggunaan media bola spons terhadap peningkatan passing bawah bola voli pada peserta didik kelas IV SD Negeri Kemadu, analisis data dilakukan dengan menggunakan uji t-test.

Tabel 5 Hasil Uji ttest

Kelompok Pre-Post	t hitung	t tabel	Nilai Sig.	Keterangan
Passing bawah – Media Spons	3.029	2.079	0.006	Berpengaruh

Sumber : Data yang diolah, 2025.

Data analisis statistik menunjukkan bahwa nilai t yang dihitung sebesar 3,029 melebihi nilai t tabel standar sebesar 2,079, sementara nilai signifikansi sebesar 0,006 kurang dari ambang batas 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan bola spons sebagai alat modifikasi untuk pembelajaran telah terbukti memberikan dampak positif dan meningkatkan keterampilan passing bawah di antara siswa kelas empat di SD Negeri 1 Kemadu. Efektivitas bola spons sebagai alat modifikasi pembelajaran telah divalidasi, menunjukkan peningkatan yang signifikan terampil passing bawah untuk siswa-siswa ini, yang dapat dijelaskan sebagai berikut.

Tabel 6 Hasil Uji Peningkatan

Kelompok Pre-Posttest	Peningkatan (%)	Keterangan
Passing bawah – Media Spons	9,35	Meningkat

Sumber : Data yang diolah, 2025.

Telah dilaporkan bahwa peningkatan pemanfaatan media bola spons sebagai alat

modifikasi pembelajaran telah berpengaruh signifikan dan meningkatkan keterampilan passing bawah siswa kelas empat di SD Negeri 1 Kemadu sebesar 9,35%.

Penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari penggunaan bola spons sebagai media modifikasi pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan passing bawah pada siswa kelas IV SD Negeri 1 Kemadu. Peningkatan keterampilan siswa mencapai 9,35%, dan hasil analisis statistik ( $t$  hitung sebesar 3,029 lebih besar dari  $t$  tabel sebesar 2,079) serta nilai signifikansi (0,006 lebih kecil dari 0,05) membuktikan bahwa metode ini efektif. Temuan ini sejalan dengan penelitian serupa, seperti yang dilakukan oleh Hakim et al. (2023) yang menunjukkan peningkatan hasil belajar gerak dasar passing bawah dan oleh Gustianto et al. (2018) yang juga menemukan pengaruh positif penggunaan bola spons terhadap teknik dasar servis. Hal ini mengindikasikan bahwa bola spons adalah alat pembelajaran yang relevan dan berhasil dalam pendidikan jasmani.

Penggunaan bola spons sebagai media pembelajaran sangatlah efektif karena karakternya yang ringan dan lunak. Sifat ini secara langsung mengurangi rasa takut siswa terhadap benturan bola, yang sering menjadi kendala psikologis utama. Dengan berkurangnya rasa takut, siswa dapat lebih fokus pada teknik gerakan yang benar, seperti posisi lengan dan pergerakan tubuh, tanpa merasa terbebani. Metode ini sangat cocok untuk siswa kelas IV SD karena mendukung perkembangan motorik mereka dengan aman dan menyenangkan. Selain itu, bola spons mudah didapat dan biaya rendah, menjadikannya solusi praktis dan terjangkau untuk sekolah. Keseluruhan, penerapan media ini tidak hanya meningkatkan keterampilan siswa, tetapi juga menumbuhkan kecintaan mereka terhadap olahraga bola voli.

#### SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan analisis data hasil penelitian dan pembahasan disimpulkan penggunaan media bola spons sebagai alat modifikasi pembelajaran dapat dikatakan berpengaruh dalam meningkatkan keterampilan passing bawah pada siswa kelas IV SD

Negeri 1 Kemadu Kecamatan Sulang Kabupaten Rembang. Dari hasil analisis data diperoleh informasi bahwa peningkatan keterampilan passing bawah peserta didik kelas IV SD Negeri Kemadu sebesar 9,35%.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Andi Setiawan, M. (2017). Belajar Dan Pembelajaran (Vol. 3, Issue 2). Uwais Inspirasi Indonesia.  
<https://doi.org/10.24952/fitrah.v3i2.945>
- Djamaluddin, A., & Wardana. (2019). Belajar dan Pembelajaran 4 Pilar Peningkatan Kompetensi Pedagogis. CV Kaaffah Learning Center.
- Herlina, H., & Suherman, M. (2020). Potensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (Pjok) Di Tengah Pandemi Corona Virus Disease (Covid)-19 Di Sekolah Dasar. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(1), 1–7.  
<http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/PJKR/article/view/16186>
- Hidayat, F., & Rifki, M. S. (2019). Pengaruh Latihan Drill Terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Bawah Bolavoli. *Jurnal Stamina*, 3(11), 805–811.  
<http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/693>
- Krissanthy, A., Kurniawan, F., & Resita, C. (2020). Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Tingkat Konsentrasi Siswa di SMA 9 Bekasi. *Jurnal Literasi Olahraga*, 1(1), 77–81.  
<https://journal.unsika.ac.id/index.php/JLO>
- Mashud. (2015). Pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Era abad 21. *Jurnal Multilateral*, 14(2), 89–114.
- Muhajir, & Raushanfikri, Z. (2022). Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas I.
- Putro, D. E., & Ismoko, A. P. (2017). Teknik Dasar Bola Voli “Sebuah Model Pembelajaran.” LPPM Press STKIP PGRI Pacitan. <http://lppm.stkippacitan.ac.id/>
- Samsudin. (2017). Metode Mengajar Servis Bolavoli. *Prosiding Seminar Dan Lokakarya FIK UNJ*, 2(1), 106–110. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/prosidingfik/article/view/9019>
- Santoso, D. A. (2019). Peran Pengembangan Media Terhadap Keberhasilan Pembelajaran PJOK di Sekolah. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*, 2(Prosiding Seminar IPTEK Olahraga (SENALOG)), 1–16.
- Sasmita, I. A. P. (2021). Penerapan Metode Demonstrasi Berbasis Video Animasi Untuk Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Peserta Didik Kelas V SD Negeri 4 Munduk. *Daiwi Widya: Jurnal Pendidikan*, 08(2), 25–33.
- Wati, S., & Nurhasannah, N. (2024). Penguatan Kompetensi Guru Dalam Menghadapi Era Digital.



- Jurnal Review Pendidikan Dasar : Jurnal Kajian Pendidikan Dan Hasil Penelitian, 10(2), 149–155. <https://doi.org/10.26740/jrpd.v10n2.p149-155>
- Yono, T., & Sodikin, F. A. (2020). Modifikasi Bola Plastik sebagai Media Pembelajaran Bola Voli. Jurnal Sparta, 2(2), 26–31. <https://doi.org/10.35438/sparta.v2i2.170>