



Penerapan Media Bola Plastik Sebagai Alat Bantu Pembelajaran *Passing Atas Bola Voli* di Kelas VI SDN Kelapadua Kota Serang

Pardiman^{1),a)} Andi Fepriyanto^{2),b)} Andi Yohandi^{3), c)} M. Buang^{3), c)} Ferdi Dwi Saputra^{c), b)} Sahroni^{3), c)}
Suherman^{3), c)} Aziz Rahmatullah^{3), c)} Aminulloh^{3), c)}

^{1,3}Universitas Bina Bangsa, ²STKIP PGRI Sumenep

Email: pardiman727@gmail.com

Abstrak:

Permainan bola voli sangat diperlukan otot yang kuat dan terlatih dimana olahraga bola voli ini memerlukan kecepatan, kelincahan, koordinasi, kecepatan reaksi dan keseimbangan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh media bola plastik sebagai alat bantu pembelajaran passing atas bola voli kelas 6 SDN kelapadua Kota Serang. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif yaitu penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik. Sampel yang digunakan berjumlah 30 orang. Berdasarkan hasil penelitian nilai t-hitung untuk keterampilan passing atas adalah 19,370. Dengan nilai t-hitung tersebut dikonsultasikan dengan t-tabel dengan derajat kebebasan (db) pada keseluruhan distribusi yang diteliti dengan rumus $db=N-1$. Oleh karena jumlah keseluruhan siswa yang menjadi sampel pada penelitian ini sebanyak 30 siswa, maka db -nya $30-1= 29$, Sehingga nilai yang diperoleh pada t-tabel yaitu 1,699 (data terlampir pada lampiran) pada taraf signifikansi $< 0,05$. Dengan demikian kesimpulannya adalah bahwa nilai t-hitung $(19,370) > t$ -tabel $(1,699)$ maka H_0 ditolak dan menerima H_a , yang artinya ada pengaruh penggunaan media bola plastik sebagai alat bantu pembelajaran passing atas bola voli kelas 6 SDN kelapadua Kota Serang.

Kata kunci: Media Bola Plastik, Passsing Atas, Bola Voli

Pendahuluan

Pendidikan merupakan hal yang terpenting dalam kehidupan manusia, ini berarti bahwa setiap manusia Indonesia berhak mendapatkannya dan diharapkan untuk selalu berkembang di dalamnya, Pendidikan tidak akan ada habisnya, Pendidikan secara umum mempunyai arti suatu proses kehidupan dalam mengembangkan diri tiap individu untuk dapat hidup dan melangsungkan kehidupan(Dewi et al., 2024). Sekolah sebagai lembaga formal yang diserahi tugas untuk mendidik. Peranan Sekolah sangat besar sebagai sarana tukar pikiran diantara peserta didik(Niswah et al., 2023). Guru harus berupaya agar pelajaran yang diberikan selalu cukup untuk menarik minat anak, sebab tidak jarang anak menganggap pelajaran yang diberikan oleh Guru kepadanya tidak bermanfaat. Tugas Guru yang hanya semata-mata mengajar saat ini sudah keluar dari aturan-aturan itu. Guru harus mendidik yaitu harus membina para anak didik menjadi manusia dewasa yang bertanggung jawab. Hanya dengan inilah maka semua aspek kepribadian anak bisa berkembang. Peranan pendidikan sangat besar dalam mempersiapkan dan mengembangkan Sumber Daya Manusia (SDM) yang handal yang mampu bersaing secara sehat tetapi juga memiliki rasa kebersamaan dengan sesama manusia meningkat.

Olahraga pendidikan sebagai salah satu lingkup kegiatan keolahragaan tak lepas dari upaya pengembangan dan peningkatan kualitas dalam pelaksanaannya(Arifin, 2017). Hal ini terkait dengan amanat Undang-undang Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 25 ayat (1) yang menyatakan bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dan diarahkan sebagai satu kesatuan yang sistemis dan berkesinambungan dengan

sistem pendidikan nasional. Dari uraian di atas dapat dikatakan bahwa olahraga pendidikan merupakan lingkup kegiatan keolahragaan nasional yang sangat penting dan terkait dengan penyiapan modal dasar pembangunan nasional yaitu sumber daya manusia. Mengingat peran pentingnya olahraga pendidikan sebagai dasar bagi pengembangan lingkup kegiatan olahraga lainnya, maka diperlukan suatu perencanaan pembangunan keolahragaan nasional, khususnya dalam lingkup olahraga pendidikan.

Olahraga adalah aktifitas melatih tubuh seseorang, tidak hanya secara jasmani tetapi juga rohani, dan bertujuan untuk mencapai kebugaran jasmani (Sari et al., 2024). Olahraga juga merupakan salah satu bentuk dari pendidikan. Pendidikan jasmani merupakan rangkaian aktifitas jasmani, bermain dan berolahraga, untuk membangun peserta didik yang sehat dan kuat sehingga dapat menghasilkan prestasi akademik yang tinggi(Mustafa & Dwiyogo, 2020). Selain itu, salah satu contohnya adalah dengan melakukan olahraga. Salah satunya olahraga bola voli. Perkembangan psikomotor didapat dari gerakan gerakan bola voli yang sangat membutuhkan kekuatan fisik.

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang populer dikalangan masyarakat Indonesia dari kalangan bawah hingga atas olahraga (Budi, 2021). Bolavoli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang, sebab dalam permainan bolavoli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bolavoli. Permainan bola voli di pengaruhi oleh banyak faktor, antara lain 1) fisik (*bodi*), 2) psikis (*mind*), dan 3) jiwa (*soul*).Faktor-faktor tersebut hendaknya diperhitungkan atau diperhatikan dalam penyusunan “program latihan” atau rencana latihan tahunan, bulanan, mingguan, dan bahkan kegiatan harian. Hal tersebut dimaksudkan agar program kerja latihan dapat memberi hasil seoptimal mungkin. Pesiapan seseorang pelatih sungguh sangat memegang peran penting dalam memberi arah bagi terciptanya tujuan yang akan dicapai, baik itu tujuan latihan, baik itu latihan jangka pendek, maupun tujuan jangka panjang. Penyusunan program ini tentu akan memberi arah yang baik yang jelas tentang hal-hal yang ingin dicapai serta bagaimana upanya untuk mencapainya.

Berdasarkan hasil observasi awal dimana masih banyak siswa-siswi di sekolah yang belum bisa melakukan teknik dasar *passing* atas dengan baik dan benar khususnya siswa-siswi kelas 6 di SDN Kelapadua Kota Serang. Karena siswa-siswi merasa takut ketika berhadapan langsung dengan bola voli sehingga tidak dapat menikmati pembelajaran bola voli dan hasil pembelajaran tidak optimal Media atau alat sangat berperan penting dalam pembelajaran penjas. Dimana dalam pengajarannya memiliki tujuan yang sangat kompleks dan menyeluruh untuk meningkatkan aspek kognitif, efektif, dan psikomotor. Guru dituntut untuk mengembangkan kreativitas untuk menemukan dan memilih media atau alat yang bervariasi akan memberikan dampak positif bagi pembelajaran yang dilakukan dan tujuan yang diharapkan bisa tercapai optimal (Abdullah, 2017).

Media bola plastik sangat mudah didapatkan, harga yang murah serta tidak mudah membuat cedera bagi siswa saat melakukan *passing* atas pemanfaatan penggunaan media bola plastik sangat disarankan karena mengingat banyak sekali sekolah yang masih belum memiliki sarana yang lengkap bagi pembelajaran bagi olahraga khususnya pembelajaran bola voli (Haetami & Triansyah, n.d.). Dengan adanya penggantian dengan bola plastik pada saat proses pembelajaran selalu dihadapkan masalah-masalah seperti bola yang masih kurang atau tidak sesuai dengan rasio siswa pada saat pembelajaran berlangsung, dengan adanya bola yang dimodifikasi yang terbuat dari plastik harapan bisa membantu proses pembelajaran berlangsung siswa mampu melakukan *passing* atas bola voli dengan rasa senang, gembira dan selalu ingin melakukannya secara terus menerus

Metode Penelitian

Penelitian ini termasuk jenis penelitian kuantitatif dengan metode pre-eksperimen. Sugiyono menyatakan bahwa metode penelitian kuantitatif biasanya data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik (Balaka, 2022). Penelitian eksperimen ini menggunakan desain *one-*



group pretest and posttest design. Penelitian hanya melibatkan satu kelompok. Pengaruh perlakuan dapat diketahui dengan membandingkan antara hasil tes sebelum perlakuan diberikan dengan hasil tes yang dilakukan setelah perlakuan diberikan.

Populasi penelitian ini adalah seluruh Siswa Kelas 6 SDN Kelapadua Kota Serang yang berjumlah 30 Siswa. Dikarenakan jumlah Siswa Kelas 6 SDN Kelapadua Kota Serang kurang dari seratus yaitu berjumlah 30 orang, maka penelitian ini menggunakan jumlah keseluruhan populasi. Oleh karena itu sampel yang diambil sejumlah populasi yaitu 30 orang. Dengan demikian teknik pengambilan sampel yang digunakan penelitian ini adalah teknik sampling jenuh.

Hasil

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode pre eksperimen yaitu memberikan variasi latihan Menggunakan Bola Plastik Pada Keterampilan Passing Atas Bola Voli Kelas 6 SDN Kelapadua Kota Serang. Secara keseluruhan kegiatan penelitian ini dilaksanakan dalam tiga tahap. Tahap pertama yaitu pengumpulan data awal (*pre-test*), tujuannya adalah untuk mengetahui kemampuan awal siswa dalam melakukan passing atas bola voli. Selanjutnya tahap kedua adalah pemberian perlakuan dengan melakukan latihan menggunakan bola plastik. Untuk tahap ketiga merupakan tahap terakhir dalam proses penelitian ini yaitu dengan cara melakukan *post-test* dengan tujuan mengukur kemampuan akhir sampel setelah diberikan perlakuan dan mengikuti program latihan.

Setelah memperoleh data *pretest* dan *posttest* kemudian peneliti mengolah data dengan berbantuan SPSS 21 sehingga memperoleh hasil berikut ini:

Tabel 1 Data Penelitian Kemampuan Passing Atas Bola Voli

Keterangan	Rata-rata	Sd	Varian	Skor Max	Skor Min	N (Sampel)
Pretest	5.25062	2.23966	11,1058	70	50	30
Posttest	9.15028	2.86259	12,9294	85	75	

Tes awal pada penelitian ini melakukan passing atas bola voli dengan sampel melakukan tes passing atas, sehingga dalam tes awal ini tidak ada perlakuan pada Siswa Kelas 6 SDN Kelapadua Kota Serang. Dalam tes awal ini di dapat jumlah skor keseluruhan passing atas adalah 227 dengan demikian dapat dirata-ratakan passing atas dengan skor sebesar 5.25062. Tes akhir penelitian ini yaitu tes yang dilakukan setelah Siswa Kelas 6 SDN Kelapadua Kota Serang tersebut diberi perlakuan atau di beri latihan, sehingga pada tes akhir ini merupakan tes setelah melakukan latihan menggunakan bola plastik Pada Keterampilan Passing Atas Bola Voli Kelas 6 SDN Kelapadua Kota Serang. Pada tes akhir ini di dapat jumlah skor keseluruhan adalah 227. Dengan demikian rata-rata passing atas dengan skor sebesar 9.15028.

Jika dilihat dari hasil passing atas pada tes awal skor yang berjumlah 190 dibandingkan dengan jumlah hasil tes akhir passing atas dengan skor sebesar 227, terlihat tampak perbedaan diantara dua hasil tersebut. Hal ini dapat dilakukan dengan membandingkan tes awal dan tes akhir terhadap T_{hitung} dalam taraf kepercayaan 0,05. Apabila T_{hitung} lebih besar dari T_{tabel} ini berarti adanya perbedaan yang berarti dan sebaliknya apabila T_{hitung} lebih kecil dari T_{tabel} ini berarti tidak adanya perbedaan yang berarti.

Uji normalitas data dilakukan analisis data perlu diuji distribusi kenormalannya. Uji normalitas data dalam penelitian digunakan *Kolmogorov Semirnov* berbantuan program SPSS 21. Dinyatakan bahwa data berdistribusi normal apabila nilai signifikansi $> 0,05$. Hasil uji normalitas data dapat dilihat pada tabel 4.2.



Tabel 2 Test of normality latihan menggunakan bola plastik

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Passing Atas
N		30
Normal Parameters ^a	Mean	12.04
	Std.	
	Deviation	5.393
n		
Most Extreme	Absolute	.208
Differences	Positive	.117
	Negative	-.208
Kolmogorov-Smirnov Z		1.021
Asymp. Sig. (2-tailed)		.249

a. Test distribution is Normal.

Uji normalitas data tabel 2 menunjukkan bahwa yang dijadikan sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal karena nilai signifikansinya $> 0,05$.

Uji homogenitas data pada penelitian dilakukan uji *levene* dengan bantuan SPSS 16.0 pada taraf Signifikansi 0,05. Nilai signifikansi *levene* lebih besar dari 0,05 ($Sig > 0,05$) maka sampel yang diuji bersifat homogen. Hasil uji homogenitas keterampilan passing atas dapat dilihat tabel 4.3.

Tabel 3 Test of Homogeneity of variance

Test of Homogeneity of Variance			
Levene statistic	df1	df2	Sig.
1.790	3	27	,196

Uji homogenitas menunjukkan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($Sig > 0,05$) pada keterampilan passing atas, sehingga dikegiatan sampel bersifat homogen, sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal dan bersifat homogen dilanjutkan dengan uji analisis dengan menggunakan uji-t.

Uji hipotesis menggunakan uji analisis menggunakan *Uji Paired Samples t-test* dengan bantuan SPSS 21. Hipotesis diterima apabila uji- t memiliki signifikansi lebih kecil dari α ($sig < 0,05$), sedangkan apabila nilai signifikansi hitung lebih besar dari α ($sig > 0,05$) hipotesis ditolak

Tabel 4 Hasil Uji Hipotesis

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval Of the Difference		t	Df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
Minat Belajar Siswa	27.837	9.089	1.437	24.931	30.7448	19.370	29	0.000



Berdasarkan tabel 4 diketahui nilai t-hitung untuk keterampilan passing atas adalah 19,370. Dengan nilai t-hitung tersebut dikonsultasikan dengan t-tabel dengan derajat kebebasan (db) pada keseluruhan distribusi yang diteliti dengan rumus $db=N-1$. Oleh karena jumlah keseluruhan siswa yang menjadi sampel pada penelitian ini sebanyak 30 siswa, maka db-nya $30-1= 29$, Sehingga nilai yang diperoleh pada t-tabel yaitu 1,699 (data terlampir pada lampiran) pada taraf signifikansi $< 0,05$. Dengan demikian kesimpulannya adalah bahwa nilai t-hitung (19,370) $>$ t-tabel (1,699) maka H_0 ditolak dan menerima H_a , yang artinya ada Pengaruh Latihan Menggunakan Bola Plastik Pada Keterampilan Passing Atas Bola Voli Kelas 6 Sdn Kelapadua Kota Serang.

Pembahasan

Berdasarkan analisis data dan pengujian hipotesis yang menggunakan uji t- tes dalam penelitian ini, diharapkan menimbulkan kesimpulan yang dapat dan sesuai dengan data yang diperoleh. Dengan demikian dalam kesimpulan yang diambil nantinya akan memperlihatkan gambaran langsung dari data yang diharapkan selama eksperimen ini dilakukan. Untuk itu perlu kiranya pengkajian tentang metodologi dan kajian teori dari penelitian. Pengetahuan yang diperoleh melalui pendekatan ilmiah dan dibuat berdasarkan teori-teori secara sistematis dan dilakukan dengan langkah-langkah atau prosedur yang benar, maka pengetahuan yang di dapatkan tentu benar pula, dengan demikian hasil penelitian dapat diterima kebenaranya. Dalam pelaksanaan penelitian ini, peneliti mengkaji tentang peningkatan pada sampel Siswa Kelas 6 Sdn Kelapadua Kota Serang tersebut pada passing atas bola voli masih kurang dan di bawah rata-rata dengan adanya perlakuan maka passing atas bola voli pada sampel menjadi meningkat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode latihan dengan bola plastik memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan passing atas siswa dibandingkan latihan menggunakan bola voli standar diantaranya.

1. Efektivitas Bola Plastik dalam Latihan Dasar Bola plastik memiliki berat dan ukuran yang lebih ringan dibandingkan bola voli standar, sehingga siswa lebih mudah untuk mempraktikkan teknik passing atas tanpa rasa takut atau rasa tertekan. Selain itu, bola plastik lebih aman dan tidak menyebabkan cedera jika terjadi kesalahan teknik atau benturan. Hasil ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa penggunaan alat bantu yang ringan mampu meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam mempelajari teknik dasar olahraga, terutama bagi pemula.
2. Peningkatan Koordinasi Mata dan Tangan Penggunaan bola plastik membantu siswa dalam meningkatkan koordinasi antara mata dan tangan, yang merupakan keterampilan penting dalam melakukan passing atas pada permainan bola voli. Siswa dapat fokus pada pergerakan bola dan posisi tangan mereka secara lebih teliti, karena gerakan bola plastik cenderung lebih lambat, memungkinkan siswa memiliki waktu untuk mengatur gerakan tangan dengan lebih baik. Selama proses penelitian, banyak siswa menunjukkan perbaikan dalam mengatur posisi tangan dan memperkirakan arah bola, yang berkontribusi pada peningkatan akurasi passing.
3. Pengaruh Terhadap Rasa Percaya Diri Dalam sesi latihan, siswa yang awalnya ragu-ragu atau kurang percaya diri mulai menunjukkan peningkatan kepercayaan diri setelah beberapa kali latihan dengan bola plastik. Hal ini disebabkan oleh keberhasilan mereka melakukan passing dengan lebih mudah dan akurat. Faktor rasa percaya diri ini penting dalam pembelajaran keterampilan olahraga, karena siswa yang percaya diri cenderung lebih aktif berpartisipasi dalam latihan dan mencoba berbagai teknik baru tanpa rasa takut.
4. Peningkatan Konsistensi Passing Atas Hasil pengamatan menunjukkan bahwa latihan rutin menggunakan bola plastik juga meningkatkan konsistensi passing atas siswa. Banyak siswa yang mampu mempertahankan teknik yang benar secara berulang-ulang, dan pada sesi akhir latihan, beberapa siswa dapat mengatur pola passing dengan baik. Konsistensi ini penting untuk mempersiapkan siswa sebelum menggunakan bola voli standar, di mana latihan konsisten menggunakan bola plastik memberikan dasar teknik yang kuat.

5. Transisi ke Bola Voli Standar Meskipun latihan menggunakan bola plastik memberikan hasil yang positif, beberapa siswa mengalami kesulitan dalam transisi ke bola voli standar, terutama dalam menyesuaikan tenaga saat passing. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan bola plastik efektif dalam pengenalan teknik dasar, tetapi perlu dipadukan dengan latihan menggunakan bola standar agar siswa terbiasa dengan variasi berat dan kecepatan bola yang berbeda

Penggunaan bola plastik dapat meningkatkan passing atas bola voli, ini membutuhkan sebuah proses yang tidak mudah karena sampel tersebut harus selalu siap saat diberi program latihan, dari mulai pengambilan tes awal (*Pretest*) yaitu passing atas, sampel sebelum diberikan program latihan, dari tes awal passing atas skor yang tertinggi dalam melakukan tes sebesar 70, dan yang paling rendah adalah sebesar 50 dengan rata-rata dari keseluruhan tes awal adalah 5.25062 selanjutnya pada tahap perlakuan (*Treatment*) pada sampel latihan peserta melakukan latihan menggunakan bola plastik.

Berdasarkan analisis data dan pengujian hipotesis yang menggunakan rumus uji-t. dalam penelitian ini diharapkan dapat melahirkan kesimpulan yang tepat sesuai dengan data yang diperoleh. Adapun dapat dipahami yang diperoleh mengacu dan tidak lari dari data yang diperoleh. Dengan demikian akan memperlihatkan gambaran langsung dari data yang di dapatkan selama penelitian eksperimen dilakukan.

Dari analisis data yang dilakukan, ternyata hipotesis alternatif (*Ha*) yang dikemukakan dalam penelitian ini dapat diterima kebenarannya dengan menunjukkan tes awal dan tes akhir berbeda, dengan kata lain terjadi peningkatan antara tes awal dan tes akhir, dan dapat dipahami bahwa Latihan Menggunakan Bola Plastik Pada Keterampilan Passing Atas Bola Voli Kelas 6 Sdn Kelapadua Kota Serang mengalami peningkatan setelah dilakukan perlakuan (*treatmen*) dengan menggunakan metode latihan menggunakan bola plastik.

Penggunaan bola plastik dapat berpengaruh terhadap passing atas bola voli karena Penggunaan bola plastik juga memperbaiki gerakan passing atas bola voli dengan metode latihan menggunakan bola plastik. Metode latihan menggunakan bola plastik merupakan bentuk latihan yang diterapkan dalam peroses latihan dimana setiap peserta melakukan latihan passing atas secara bergantian.

Refrensi

- Abdullah, R. (2017). Pembelajaran dalam perspektif kreativitas guru dalam pemanfaatan media pembelajaran. *Lantanida Journal*, 4(1), 35–49.
- Arifin, S. (2017). Peran guru pendidikan jasmani dalam pembentukan pendidikan karakter peserta didik. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(1).
- Balaka, M. Y. (2022). *Metodologi penelitian kuantitatif*.
- Budi, A. S. (2021). Pengaruh Latihan passing bawah ke dinding dan berpasangan terhadap keterampilan bola voli pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 13 Tanjung Jabung Timur. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 3(2), 45–52.
- Dewi, A. C., Firdaus, A., Fauzan, A., Maulani, I., Patila, I., & Almes, A. (2024). Pendidikan Menjadi Pondasi Dalam Pembentukan Karakter Peserta Didik. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 2(1), 55–63.
- Haetami, M., & Triansyah, A. (n.d.). *Peningkatan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Dengan Modifikasi Bola Plastik Di Sdn*.
- Mustafa, P. S., & Dwiyogo, W. D. (2020). Kurikulum pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di Indonesia abad 21. *Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan (JARTIKA)*, 3(2), 422–438.
- Niswah, N., Zumrotun, E., & Attalina, S. N. C. (2023). Pendidikan Karakter Peserta Didik Program Kampus Mengajar di Sekolah Dasar. *PAKAR Pendidikan*, 21(2), 179–190.
- Sari, Y. Y., Ulfani, D. P., & Ramos, M. (2024). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Terhadap Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 6(2), 478–488.