



Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar *Passing* Bawah Bola Voli melalui Penggunaan Media Bola *Soft* pada Siswa Sekolah Dasar

Faiz Faozi^{1*}, M Syamsul Bahri¹

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Bina Mutiara Sukabumi, Indonesia

*Correspondence author, email: faizfaozi@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh penerapan media bola soft terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar passing bawah dalam permainan bola voli pada siswa kelas V SDIT Al Khoiriyah Al Husna. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan desain one group pretest-posttest, yang diawali dengan pretest untuk mengukur kemampuan awal siswa, dilanjutkan dengan pemberian perlakuan menggunakan media bola soft, dan diakhiri dengan posttest untuk mengetahui peningkatan kemampuan setelah perlakuan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tes keterampilan passing bawah, dan penelitian ini dilaksanakan selama delapan kali pertemuan dalam kurun waktu kurang lebih satu setengah bulan. Populasi penelitian meliputi seluruh siswa SDIT Al Khoiriyah Al Husna, dengan sampel sebanyak 31 siswa kelas V. Hasil analisis data menunjukkan bahwa nilai rata-rata pretest sebesar 55,67 meningkat menjadi 81,06 pada posttest, serta hasil uji Paired Sample t-test menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan media bola soft secara signifikan meningkatkan keterampilan passing bawah dalam permainan bola voli.

Info Artikel

Diajukan: 2026-02-24

Diterima: 2026-04-26

Diterbitkan: 2026-04-27

Kata Kunci

media bola *soft*; permainan bola voli; gerak dasar *passing*; siswa; sekolah dasar

Copyright (c) 2026 Faiz Faozi, M Syamsul Bahri

Jurnal KEJAORA is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan bagian penting dalam sistem pendidikan yang bertujuan mengembangkan potensi peserta didik melalui aktivitas fisik, baik pada aspek keterampilan, pengetahuan, maupun sikap (Y. Pratiwi et al., 2024). Selain itu, pendidikan jasmani juga berperan dalam meningkatkan kebugaran jasmani serta membentuk karakter, keterampilan sosial, dan perkembangan mental siswa (Adjie et al., 2024). Hal ini sejalan dengan ketentuan dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional yang mewajibkan pendidikan jasmani pada setiap jenjang pendidikan (Fitri et al., 2024). Dengan demikian, pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar harus dirancang sesuai dengan karakteristik dan tahap perkembangan peserta didik.

Pada tingkat sekolah dasar, pendidikan jasmani bertujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik, membentuk pola hidup sehat, serta menanamkan nilai sportivitas dan disiplin (F. Pratiwi et al., 2024). Selain itu, pembelajaran ini juga bertujuan memenuhi kebutuhan aktivitas fisik siswa serta mengembangkan kemampuan motorik, kerja sama, dan kepercayaan diri (Pradhana & Kunjoro, 2018; Irawan et al., 2020). Oleh karena itu, efektivitas pembelajaran sangat dipengaruhi oleh pemilihan materi



dan strategi pembelajaran yang tepat.

Salah satu materi dalam pendidikan jasmani di sekolah dasar adalah permainan bola voli yang termasuk dalam permainan bola besar (Rudi. & Arhesa, 2020). Permainan ini menuntut penguasaan berbagai teknik dasar, seperti servis, passing, smash, dan blocking (Rahmi, 2025). Di antara teknik tersebut, passing bawah merupakan keterampilan dasar yang bersifat fundamental dan berperan penting dalam membangun serangan (Faozi, Sanusi, et al., 2019). Oleh karena itu, penguasaan teknik passing bawah perlu diajarkan secara tepat agar siswa mampu melakukan gerakan dengan baik. Namun, dalam proses pembelajaran, guru perlu memperhatikan karakteristik, kemampuan motorik, serta perkembangan siswa (Faozi, Jaelani, et al., 2019).

Pada kenyataannya, pembelajaran passing bawah di sekolah dasar belum sepenuhnya berjalan efektif. Hasil observasi di SDIT Al Khoiriyah Al Husna menunjukkan bahwa siswa mengalami kesulitan dan rasa takut dalam melakukan gerakan passing bawah karena penggunaan bola standar. Hal ini berdampak pada rendahnya partisipasi siswa dalam pembelajaran, yang bertentangan dengan prinsip pembelajaran pendidikan jasmani yang seharusnya mendorong keterlibatan aktif siswa (Adjie et al., 2024). Kondisi tersebut menunjukkan perlunya inovasi pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik siswa.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui penggunaan media pembelajaran yang dimodifikasi. Penggunaan media yang tepat, metode yang bervariasi, serta pendekatan yang interaktif merupakan ciri pembelajaran pendidikan jasmani yang berkualitas (Susanto, 2018). Selain itu, peran guru sangat penting dalam mengembangkan inovasi pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan (Faozi et al., 2024; Irawan et al., 2020). Pemanfaatan media pembelajaran yang interaktif juga terbukti dapat meningkatkan hasil belajar siswa (Destriani. et al., 2019). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa modifikasi alat, seperti penggunaan bola plastik, dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam permainan bola voli (Wahyudi et al., 2021).

Modifikasi merupakan upaya untuk menyesuaikan atau mengembangkan suatu media agar lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan pembelajaran (Risno. et al., 2024). Selain itu, modifikasi juga bertujuan untuk mengatasi keterbatasan sarana serta membantu siswa dalam memahami materi pembelajaran (Agustan et al., 2020). Meskipun demikian, penelitian yang secara khusus mengkaji penggunaan media bola soft dalam pembelajaran passing bawah pada siswa sekolah dasar masih terbatas.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penggunaan bola soft sebagai media pembelajaran menjadi alternatif yang relevan. Bola soft merupakan bola berbahan lunak dengan elastisitas tinggi sehingga aman digunakan dan tidak menimbulkan rasa sakit saat mengenai tubuh siswa (Supriatna et al., 2021). Penggunaan media ini diharapkan dapat meningkatkan kepercayaan diri, partisipasi, serta kemampuan gerak dasar siswa dalam melakukan passing bawah. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan kemampuan gerak dasar passing bawah bola voli melalui penggunaan media bola soft pada siswa sekolah dasar.

METODE

Dalam penelitian ini metode yang digunakan yaitu *quasi-experiment* dimana untuk menguji suatu pemberian treatment pada saat penelitian (Maksum, 2018).

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain one group pretest-posttest, yang merupakan desain eksperimen dengan satu kelompok subjek tanpa melibatkan kelompok kontrol sebagai pembanding



(Maksum, 2018). Desain ini dipilih dikarenakan menurut peneliti desain ini yang paling sesuai dengan kondisi permasalahan lapangan.

Tempat dan Waktu

Penelitian ini dilakukan di SDIT Al Khoiriyah Al Husna Kecamatan Sukaraja, Kabupaten Sukabumi, Provinsi Jawa Barat, Indonesia.

Kemudian waktu penelitian ini dilakukan dari bulan september sampai bulan november 2025. Dalam penelitian ini terdapat 8 kali pertemuan dimana 2 kali pertemuan untuk mengambil data awal dan data akhir, dan 6 pertemuan untuk pemberian *treatment* pembelajaran passing bawah dengan bola *soft*. Ini merujuk pada penelitian (Vinsensius et al., 2022) dimana dalam penelitiannya terdapat 8 kali pertemuan untuk dapat meningkatkan kemampuan *passing* bawah bola voli.

Populasi dan Sampel

Seluruh siswa SDIT Al Khoiriyah Al Husan merupakan populasi dalam penelitian ini. Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, dengan siswa kelas V sebagai subjek penelitian.

Instrumen

Penelitian ini menggunakan instrumen berupa tes kemampuan gerak passing bawah bola voli yang diadopsi dari Mulyadi & Pratiwi (2020), dengan tujuan untuk mengetahui hasil kemampuan passing bawah pada siswa sekolah dasar.

Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji paired sample t-test untuk mengetahui peningkatan yang terjadi setelah pemberian perlakuan (*treatment*).

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian, data dideskripsikan melalui analisis statistik sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

K	N	Jenis	Pre-test Rata-rata	Sd	Post-tes Rata-rata	Sd
Siswa	31	Passing Bawah	55.67	10.21	81.06	10.45

Dari data tabel diatas menunjukkan bahwa nilai passing bawah mengalami kenaikan seperti nilai rata-rata pre-test 55.67, selanjutnya nilai post-test 81.06 yang menunjukkan adanya peningkatan setelah diberikan *treatment* dengan media bola *soft* yang diberikan selama 8 kali pertemuan. Selanjutnya untuk mengetahui terdapat pengaruh peningkatan gerak dasar passing bawah siswa, maka dilakukan pengujian uji *paired t-test* sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Paired T-tes Passing Bawah

Kel	Rata-rata	Sig	t	Df	Ket
Siswa	Pre-test 55.67	.000	10.812	31	Signifikan
	Post-test 81.06				



Berdasarkan hasil dari *uji paired sample test* pada pemberian perlakuan bola *soft* menunjukkan bahwa nilai signifikan pada kolom Sig (2-tailed) adalah $0.000 < 0.05$. Hal ini berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media bola *soft* mampu meningkatkan gerak dasar passing bawah pada siswa sekolah dasar.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data, penggunaan media bola *soft* terbukti memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar passing bawah bola voli pada siswa SDIT Al Khoiriyah Al Husna. Peningkatan ini tidak hanya menunjukkan keberhasilan secara statistik, tetapi juga mengindikasikan adanya perbaikan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar.

Secara teoretis, pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif harus mempertimbangkan aspek perkembangan motorik dan psikologis siswa. Penggunaan bola standar seringkali menimbulkan rasa takut dan ketidaknyamanan, sehingga menghambat partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran. Melalui penggunaan bola *soft* yang memiliki tekstur lebih lunak dan aman, hambatan tersebut dapat diminimalisir. Kondisi ini memungkinkan siswa untuk lebih berani mencoba, meningkatkan frekuensi latihan, serta memperbaiki kualitas gerakan passing bawah. Hal ini sejalan dengan konsep modifikasi pembelajaran yang menyatakan bahwa penyesuaian media dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran sesuai dengan kebutuhan siswa (Risno. et al., 2024).

Hasil penelitian ini juga didukung oleh temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa modifikasi media pembelajaran, seperti penggunaan bola plastik, mampu meningkatkan hasil belajar teknik passing bawah bola voli (Wahyudi et al., 2021). Selain itu, penelitian Supriatna et al., (2021) menyatakan bahwa penggunaan bola *soft* efektif dalam mengembangkan keterampilan motorik dan koordinasi gerak siswa. Namun demikian, dibandingkan dengan penelitian sebelumnya yang lebih menekankan pada hasil belajar secara umum, penelitian ini secara spesifik menunjukkan bahwa peningkatan terjadi karena adanya pengurangan faktor hambatan psikologis, seperti rasa takut terhadap bola. Dengan demikian, penggunaan bola *soft* tidak hanya berdampak pada aspek keterampilan, tetapi juga pada aspek kepercayaan diri siswa.

Di sisi lain, hasil penelitian ini memperkuat bahwa keberhasilan pembelajaran pendidikan jasmani tidak hanya ditentukan oleh metode mengajar, tetapi juga oleh kesesuaian media pembelajaran yang digunakan. Hal ini sejalan dengan pendapat Rudi & Arhesa (2020) yang menyatakan bahwa pembelajaran bola voli di sekolah dasar tidak hanya bertujuan meningkatkan keterampilan motorik, tetapi juga mengembangkan aspek mental dan sosial siswa. Dengan meningkatnya kepercayaan diri dan partisipasi siswa, maka proses pembelajaran menjadi lebih aktif, interaktif, dan bermakna.

Implikasi dari penelitian ini menunjukkan bahwa guru pendidikan jasmani perlu lebih kreatif dalam memodifikasi media pembelajaran agar sesuai dengan karakteristik siswa. Penggunaan bola *soft* dapat menjadi alternatif yang efektif untuk meningkatkan keterampilan dasar dalam permainan bola voli, khususnya pada tahap awal pembelajaran. Selain itu, pendekatan ini juga dapat diterapkan pada materi lain yang memiliki tingkat kesulitan tinggi bagi siswa sekolah dasar.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan, di antaranya belum mengkaji secara mendalam aspek psikologis siswa secara kuantitatif serta keterbatasan pada jumlah sampel yang digunakan. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji pengaruh penggunaan media bola *soft* terhadap aspek motivasi, kepercayaan diri, serta keterlibatan siswa secara lebih komprehensif.



Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media bola soft efektif dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar passing bawah bola voli pada siswa sekolah dasar, baik dari aspek keterampilan maupun partisipasi siswa dalam pembelajaran.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan terdapat peningkatan dengan nilai t sebesar 10.812. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa gerak dasar *passing* bawah dapat ditingkatkan melalui media bola *soft* pada siswa SDIT Al Khoiriyah Al Husan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adjie, I., Pramanta, D., Kurniawan, D., Mumtazza, H. S., Revino, G., Raubun, Y., Hambali, B., & Indonesia, U. P. (2024). Pentingnya Pendidikan Jasmani dalam Meningkatkan Partisipasi Siswa dalam Olahraga dan Kegiatan Fisik. *Integrated Sport Journal*, 30(05), 9–17.
- Agustan, B., Kusmaedi, N., & Hendrayana, Y. (2020). Modifikasi pembelajaran : hybrid sport education-invasion games competence model terhadap performa permainan bola basket. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1), 157–172.
- Destriani., Destriana., Switri, E., & Yusuf, H. (2019). Pengembangan Pembelajaran Permainan Bola Voli Pada Mahasiswa. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(1), 16–28.
- Faozi, F., Dlis, F., Samsudin., Hambali, S., & Riyadi, D. (2024). Cooperative Learning Vs Direct Teaching in Basketball : Effects on Junior High School Student Basic Techniques. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 7(1), 132–140. <https://doi.org/10.33438/ijds.hs.1371249>
- Faozi, F., Jaelani, J., & Fikri, A. (2019). Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Passing Atas Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Voli Di Sekolah Menengah Kejuruan Doa Bangsa Palabuhanratu. *Jurnal Olympia*, 1(2), 1–7.
- Faozi, F., Sanusi, H., & Listiandi, A. (2019). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Stad Terhadap Keterampilan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Di SMA Islam Al-Fardiyatussa'adah Citepus Palabuhanratu. *Physical Activity Journal*, 1(1), 51–60. <https://doi.org/https://doi.org/10.20884/1.paju.2019.1.1.2001> Abstrak
- Fitri, A., Siregar, H., Novita, I., Jenni, P., & Ginting, R. (2024). Pentingnya Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan bagi Anak Sekolah Dasar. *JETBUS Journal of Education Transportation and Business*, 1(1), 26–33.
- Irawan, E., Shandi, A., & Salahudin. (2020). Manajemen Pembelajaran Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar di Kota Bima. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 4(3), 310–315.
- Maksum, A. (2018). *Metodelogi Penelitian dalam olahraga*. unesa university press.
- Mulyadi, D. Y. N., & Pratiwi, E. (2020). *Pembelajaran Bola Voli* (01 ed.). Bening Media Publishing.
- Pradhana, O., & Kunjoro, B. (2018). Pengaruh Penerapan Permainan Kecil Terhadap Partisipasi Aktif Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 06(03), 579–582.
- Pratiwi, F., Sibua, S., & Hayun, S. (2024). Pendidikan Jasmani Dalam Karakteristik Pembelajaran di Sekolah Dasar. *Jurnal Pasifik Pendidikan*, 03(02), 141–148.
- Pratiwi, Y., Khotimah, K., & Izzulhaq, A. (2024). Pembelajaran Pendidikan Jasmani Variasi Permainan Gerak Locomotor Lompat Berbasis Blended Learning Sekolah Dasar. *Jurnal Kejaora : Jurnal Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga*, 9(April), 29–36.
- Rahmi, S. (2025). Studi Deskriptif tentang Penguasaan Teknik Dasar Permainan Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Sinjai. *JURNAL DUNIA PENDIDIKAN*, 6.
- Risno., Safari, I., & Saptani, E. (2024). Penerapan Modifikasi Alat dan Media Pembelajaran Dalam Meningkatkan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 7(2), 482–493.
- Rudi., & Arhesa, S. (2020). Model Pembelajaran Passing Bawah Bola Voli Untuk Sekolah Dasar.



Research Physical Education and Sports, 2(1), 44–49.

Supriatna, E., Suhairi, M., Keolahragaan, J. I., & Tanjungpura, F. U. (2021). Pengembangan bola soft untuk mengembangkan keterampilan teknik dasar dan koordinasi gerak bolavoli di sekolah dasa.

Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga, 20(2), 83–101.

Susanto. (2018). *Pendidikan Jasmani Anak Usia Dini* (Yayasan Jatidiri (ed.)). CV. Asrifa Publishing.

Vinsensius, E., Hidasari, P. F., & Yanti, N. (2022). Meningkatkan Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Dengan Metode Bermain. *Jurnal Pendidikan Jasmani Universitas Tanjungpura (MARATHON)*, 1(1).

Wahyudi, A. N., Purnama, N. E., & Prayoga, A. S. (2021). Pengaruh modifikasi bola plastik terhadap keterampilan passing bawah bola voli The effect of plastic ball modification on volleyball bottom passing skills. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 10(2), 243–252.