

Meningkatkan Hasil Belajar Psikomotor Passing Bawah Bola Voli Melalui Modifikasi Bola Plastik Pada Kelas V SDN Ngronggo 5

Improving Psychomotor Learning Outcomes of Underhand Volleyball Passing Through Plastic Ball Modification in Grade V of SDN Ngronggo 5

Danur Satyo Laksono¹, Puspodari², Anggi Kurniasari³

¹peserta.18829@ppg.belajar.id, PPG Prajabatan, Universitas Nusantaran PGRI Kediri, Indonesia

²puspodari@unpkediri.ac.id, Magister Keguruan Olahraga, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

³anggikurnia108@gmail.com, Guru PJOK, SDN Ngronggo 5, Indonesia

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar psikomotor *passing* bawah bola voli melalui modifikasi bola plastik pada siswa kelas V SDN Ngronggo 5. Permasalahan utama dalam pembelajaran adalah rendahnya psikomotor *passing* bawah siswa akibat rasa takut terhadap bola voli standar yang berat dan keras serta metode pembelajaran yang kurang variatif. Untuk mengatasi hal tersebut, penelitian tindakan kelas (PTK) ini dilakukan dalam dua siklus dengan menggunakan bola plastik sebagai media pembelajaran. Metode penelitian ini mengadopsi model PTK Kemmis & McTaggart dengan tahapan perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah 28 siswa kelas V SDN Ngronggo 5. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan tes keterampilan psikomotor *passing* bawah bola voli. Analisis data menggunakan deskriptif sederhana. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan dalam keterampilan *passing* bawah siswa. Rata-rata nilai siswa meningkat dari 73,2 (39% ketuntasan) pada prasiklus menjadi 80,3 (71% ketuntasan) pada siklus 1, dan mencapai 85,7 (100% ketuntasan) pada siklus 2. Kesimpulan penelitian ini adalah bahwa penggunaan modifikasi bola plastik dapat meningkatkan hasil belajar psikomotor, motivasi, kepercayaan diri, serta partisipasi aktif siswa.

Kata kunci: *Passing* bawah, bola voli, modifikasi bola plastik, hasil belajar psikomotor, penelitian tindakan kelas.

Abstract

This study aims to improve psychomotor learning outcomes in underhand volleyball passing through plastic ball modification among fifth-grade students at SDN Ngronggo 5. The main problem in learning is the low psychomotor skills in underhand passing due to students' fear of standard volleyballs, which are heavy and hard, as well as a lack of varied teaching methods. To address this issue, a classroom action research (CAR) was conducted in two cycles using plastic balls as learning media. This research adopts the Kemmis & McTaggart CAR model, consisting of planning, action, observation, and reflection phases. The research subjects were 28 fifth-grade students at SDN Ngronggo 5. Data collection techniques included observation, interviews, and psychomotor skill tests in underhand volleyball passing. Data analysis was performed using simple descriptive statistics. The research results showed a significant improvement in students' underhand passing skills. The average student score increased from 73.2 (39% mastery) in the pre-cycle to 80.3 (71% mastery) in cycle 1, and reached 85.7 (100% mastery) in cycle 2. The conclusion of this study is that the use of plastic ball modification can improve psychomotor learning outcomes, motivation, self-confidence, and active student participation.

Keywords: *Underhand passing, volleyball, plastic ball modification, psychomotor learning outcomes, classroom action research*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam meningkatkan keterampilan motorik siswa. Salah satu keterampilan dasar dalam bola voli adalah *passing* bawah, yang sering menjadi kendala bagi siswa sekolah dasar karena berat dan kerasnya bola voli standar. Berdasarkan observasi awal di SDN Ngronggo 5, ditemukan bahwa hanya 39% siswa yang mencapai ketuntasan belajar dalam *passing* bawah. Menurut (Nasution, 2021), pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif harus mempertimbangkan aspek psikologis siswa, termasuk rasa takut terhadap alat yang digunakan dalam pembelajaran. Ketakutan ini seringkali menjadi faktor penghambat dalam penguasaan keterampilan motorik, terutama dalam cabang olahraga yang melibatkan penggunaan bola. Penelitian oleh (Suherman & Wibowo, 2020) juga menunjukkan bahwa modifikasi alat dalam pendidikan jasmani dapat meningkatkan keterlibatan siswa dalam pembelajaran dan mengurangi kecemasan mereka terhadap olahraga tertentu.

Modifikasi alat bantu dalam pembelajaran telah terbukti efektif meningkatkan keterampilan psikomotor siswa. Penggunaan bola plastik yang lebih ringan dapat meningkatkan motivasi dan hasil belajar siswa dalam *passing* bawah bola voli (Putra M., 2019). Penggunaan media pembelajaran yang disesuaikan dengan tingkat perkembangan anak dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilan motorik mereka secara signifikan (Widyastuti, 2022). Dalam konteks pembelajaran bola voli, pendekatan modifikasi alat semakin banyak diterapkan sebagai strategi untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran. Menurut teori pembelajaran konstruktivis (Vygotsky, 1978), siswa akan lebih mudah memahami konsep dan keterampilan baru jika diberikan alat bantu yang sesuai dengan tingkat perkembangan mereka. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengimplementasikan penggunaan bola plastik dalam pembelajaran *passing* bawah bola voli untuk meningkatkan hasil belajar psikomotor siswa kelas V SDN Ngronggo 5.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan model spiral Kemmis dan McTaggart, yang terdiri dari pra-siklus dan dua siklus tindakan. Subjek penelitian adalah 28 siswa kelas V SDN Ngronggo 5 (16 laki-laki, 12 perempuan). Desain penelitian mencakup tahapan perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Teknik pengumpulan data meliputi observasi, tes keterampilan psikomotor, dan

wawancara dengan guru PJOK. Instrumen penelitian berupa lembar observasi, rubrik penilaian psikomotor, dan catatan refleksi.

Pada pra-siklus, dilakukan observasi awal dan konsultasi dengan guru untuk mengetahui kondisi keterampilan awal siswa serta strategi pembelajaran yang telah diterapkan. Siklus pertama dimulai dengan perencanaan strategi pembelajaran menggunakan modifikasi bola plastik, diikuti dengan tindakan berupa praktik passing bawah di lapangan. Observasi dilakukan untuk menilai respons dan perkembangan siswa, kemudian refleksi dilakukan untuk mengevaluasi hasil dan menentukan perbaikan. Pada siklus kedua, strategi pembelajaran disempurnakan berdasarkan refleksi sebelumnya, dan proses tindakan serta evaluasi kembali dilakukan hingga diperoleh peningkatan keterampilan yang optimal. Analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif untuk mengukur peningkatan hasil belajar psikomotor siswa.

Tabel 1. Indikator Penilaian Psikomotor *Passing* Bawah Bola Voli

No	Aspek yang Dinilai	Indikator	Skor (✓)	
			1	0
1	Sikap awal	Kedua kaki menekuk dengan posisi kuda-kuda		
		Kedua lengan berkaitan dengan siku lurus		
2	Pelaksanaan	Ayunan kedua tangan lurus kedepan		
		Perkenaan bola tepat pada lengan		
3	Sikap akhir	Posisi badan tegak		
		Kedua lengan diayun keatas		

Penelitian ini menggunakan analisis data kuantitatif dengan pendekatan statistik deskriptif untuk menilai perkembangan keterampilan psikomotor siswa dari pra-siklus hingga setiap siklus tindakan. Setiap aspek keterampilan dinilai menggunakan skala 1 (tepat) dan 0 (kurang tepat). Data keterampilan siswa dikumpulkan melalui pre-test dan post-test, kemudian dianalisis menggunakan nilai rata-rata (mean) untuk melihat peningkatan hasil belajar. Ketuntasan belajar dihitung dengan rumus:

$$\text{Rumus: } KB = \frac{\text{jumlah siswa tuntas}}{\text{jumlah keseluruhan siswa}} \times 100\%$$

Jika lebih dari 75% siswa mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM), maka metode dianggap berhasil. Jika kurang dari 75%, strategi pembelajaran disesuaikan pada siklus berikutnya. Penelitian ini dilaksanakan dalam delapan minggu, mencakup observasi awal, perencanaan strategi, pelaksanaan tindakan, analisis hasil, dan publikasi laporan. Dengan pendekatan sistematis ini, diharapkan keterampilan passing bawah bola voli siswa meningkat secara optimal.

HASIL

Hasil Pra-Siklus

Pada tahap pra-siklus, dilakukan tes awal untuk mengetahui kemampuan psikomotor peserta didik dalam melakukan *passing* bawah bola voli sebelum diberikan tindakan. Hasil tes menunjukkan bahwa rata-rata nilai siswa adalah 73,2, dengan persentase ketuntasan sebesar 39%. Sebanyak 17 dari 28 peserta didik belum mencapai KKM, yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih mengalami kesulitan dalam melakukan *passing* bawah dengan baik. Kondisi ini mengindikasikan perlunya strategi pembelajaran yang lebih efektif.

Tabel 2. Hasil Tes Pra-Siklus

Jumlah Peserta Didik	Rata-rata Nilai	Tuntas (%)	Tidak Tuntas (%)
28	73,2	39%	61%

Hasil Siklus 1

Pada siklus 1, dilakukan intervensi pembelajaran dengan menggunakan modifikasi bola plastik. Hasil tes menunjukkan adanya peningkatan dibandingkan dengan tahap pra-siklus, di mana rata-rata nilai siswa meningkat menjadi 80,3 dan persentase ketuntasan naik menjadi 71%. Meskipun demikian, masih terdapat 8 peserta didik yang belum mencapai ketuntasan, sehingga penelitian dilanjutkan ke siklus berikutnya.

Tabel 3. Hasil Tes Siklus 1

Jumlah Peserta Didik	Rata-rata Nilai	Tuntas (%)	Tidak Tuntas (%)
28	80,3	71%	29%

Hasil Siklus 2

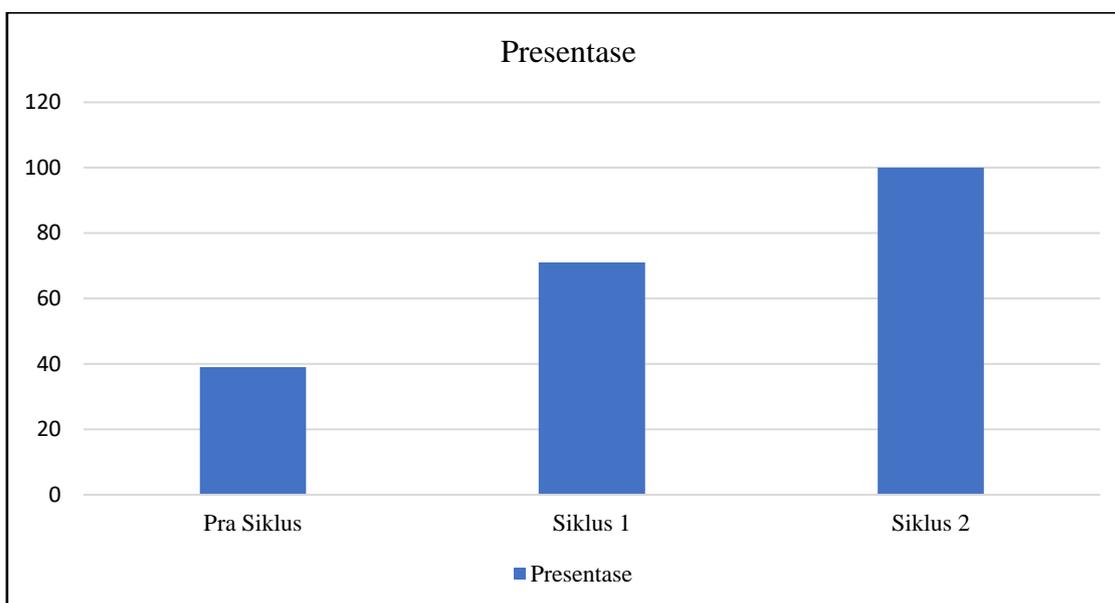
Pada siklus 2, pembelajaran dilakukan dengan pendekatan yang lebih bervariasi dan interaktif. Hasil tes menunjukkan peningkatan yang lebih baik, dengan rata-rata nilai siswa mencapai 100 dan seluruh peserta didik (100%) telah mencapai ketuntasan. Hasil ini menunjukkan bahwa penggunaan modifikasi bola plastik terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan psikomotor *passing* bawah bola voli.

Tabel 4. Hasil Tes Siklus 2

Jumlah Peserta Didik	Rata-rata Nilai	Tuntas (%)	Tidak Tuntas (%)
28	100	100%	0%

Peningkatan yang signifikan dapat dilihat dalam grafik berikut:

Gambar 1. Grafik Peningkatan Nilai



Dari grafik diatas, dapat disimpulkan bahwa metode pembelajaran dengan modifikasi bola plastik mampu meningkatkan keterampilan psikomotor peserta didik secara signifikan. Peningkatan nilai rata-rata dan ketuntasan belajar menunjukkan bahwa strategi ini dapat diterapkan sebagai solusi efektif dalam pembelajaran *passing* bawah bola voli di tingkat sekolah dasar.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan pembelajaran *passing* bawah bola voli melalui modifikasi bola plastik memberikan dampak positif terhadap peningkatan keterampilan psikomotor peserta didik. Pada siklus 1, rata-rata nilai siswa mengalami peningkatan dibandingkan dengan tahap pra-siklus, meskipun tingkat ketuntasan belajar masih belum mencapai indikator keberhasilan klasikal minimal 75%. Oleh karena itu, penelitian dilanjutkan ke siklus 2 dengan melakukan perbaikan dan penguatan dalam metode pembelajaran. Pada siklus 2, strategi pembelajaran yang lebih bervariasi dan penggunaan alat peraga yang menarik semakin meningkatkan motivasi serta kepercayaan diri peserta didik dalam melakukan *passing* bawah bola voli. Hal ini terlihat dari meningkatnya jumlah siswa yang mencapai ketuntasan belajar hingga 100%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa metode pembelajaran yang diterapkan dalam penelitian ini efektif dalam meningkatkan hasil belajar psikomotor siswa.

Keberhasilan ini didukung oleh beberapa faktor, seperti penggunaan media pembelajaran yang menarik, pendekatan bermain yang menyenangkan, serta adanya simulasi yang mempermudah peserta didik dalam memahami teknik dasar *passing* bawah bola voli. Dengan tercapainya target pembelajaran, metode ini dapat dijadikan alternatif bagi guru dalam mengajarkan keterampilan *passing* bawah bola voli kepada siswa di tingkat sekolah dasar. Jika perlu, pembelajaran ini masih bisa dikembangkan lebih lanjut dengan menyesuaikan tingkat kesulitan latihan atau variasi teknik untuk mempertahankan serta meningkatkan keterampilan peserta didik secara lebih optimal.

Beberapa penelitian sebelumnya juga menunjukkan efektivitas penggunaan modifikasi bola plastik dalam pembelajaran *passing* bawah bola voli di sekolah dasar. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh (Hidayat & Prasetyo, 2021) menunjukkan bahwa siswa yang berlatih menggunakan bola plastik mengalami peningkatan keterampilan hingga 45% lebih baik dibandingkan dengan mereka yang langsung menggunakan bola standar. Selain itu, penggunaan bola plastik juga berdampak positif terhadap rasa percaya diri dan partisipasi aktif siswa dalam proses pembelajaran. Selanjutnya, penelitian oleh (Widiastuti & Susanto, 2021) menemukan bahwa siswa yang menggunakan bola plastik dalam pembelajaran *passing* bawah memiliki tingkat keberhasilan hingga 40% lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang menggunakan bola standar. Penelitian ini juga mengungkap bahwa penggunaan bola plastik membuat siswa lebih antusias dalam mengikuti pembelajaran serta meningkatkan rasa percaya diri mereka dalam melakukan *passing* bawah bola voli.

Selain itu, penelitian (Firmansyah, 2022) membahas bagaimana modifikasi alat bantu dalam pembelajaran olahraga dapat berpengaruh terhadap motivasi siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang berlatih menggunakan bola plastik lebih aktif dan memiliki tingkat partisipasi yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang menggunakan bola standar. Selain itu, modifikasi bola terbukti membantu siswa untuk lebih fokus dalam menguasai teknik dasar sebelum beralih ke bola standar. Terakhir, penelitian (Setiawan, 2021) menunjukkan bahwa penggunaan alat bantu yang dimodifikasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani mampu meningkatkan keterampilan motorik siswa serta mengurangi ketakutan mereka terhadap aktivitas fisik. Dalam konteks pembelajaran bola voli, penggunaan bola plastik terbukti dapat meningkatkan pemahaman siswa terhadap teknik *passing* bawah secara bertahap, sekaligus menumbuhkan rasa percaya diri mereka dalam mengikuti pembelajaran.

Hasil-hasil penelitian tersebut menguatkan temuan dalam penelitian ini bahwa penggunaan modifikasi bola plastik dapat menjadi metode yang efektif dalam meningkatkan keterampilan psikomotor peserta didik, khususnya dalam keterampilan *passing* bawah bola voli. Dengan demikian, metode ini dapat menjadi alternatif yang dapat diterapkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani untuk mencapai hasil belajar yang lebih optimal. Dalam pembahasan ini, hasil penelitian dianalisis berdasarkan teori dan penelitian sebelumnya. Temuan penelitian ini menguatkan teori bahwa penggunaan alat bantu yang dimodifikasi dapat meningkatkan keterampilan motorik dan motivasi belajar peserta didik. Selain itu, peningkatan yang signifikan dari siklus 1 ke siklus 2 menunjukkan bahwa strategi pembelajaran yang inovatif memiliki dampak yang nyata terhadap pencapaian hasil belajar. Jika dibandingkan dengan penelitian sebelumnya, hasil ini sejalan dengan temuan yang menyatakan bahwa penggunaan bola plastik dapat meningkatkan pemahaman teknik dasar dan rasa percaya diri siswa.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, seperti ruang lingkup penelitian yang terbatas pada satu sekolah dasar dan jumlah sampel yang relatif kecil. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dengan jumlah sampel yang lebih besar dan variasi metode yang lebih luas perlu dilakukan untuk mengonfirmasi hasil yang telah diperoleh. Selain itu, pendekatan pembelajaran yang lebih interaktif dan berbasis permainan dapat terus dikembangkan untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani secara menyeluruh

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, penerapan modifikasi bola plastik dalam pembelajaran *passing* bawah bola voli terbukti efektif dalam meningkatkan hasil belajar psikomotor peserta didik. Peningkatan rata-rata nilai siswa dari prasiklus dengan persentase ketuntasan belajar sebesar 39% meningkat menjadi 71% di siklus 1 dan akhirnya mencapai ketuntasan 100% pada siklus 2, menunjukkan bahwa metode ini berhasil meningkatkan keterampilan siswa secara bertahap. Selain itu, penggunaan bola plastik juga memberikan dampak positif terhadap motivasi dan kepercayaan diri peserta didik, di mana siswa menjadi lebih antusias, aktif, serta tidak takut melakukan *passing* bawah karena bola plastik lebih ringan dan mudah dikendalikan. Faktor-faktor ini berkontribusi pada peningkatan partisipasi siswa dalam pembelajaran, sehingga mereka dapat memahami teknik *passing* bawah dengan lebih baik sebelum beralih ke bola standar. Hasil penelitian ini diperkuat oleh berbagai penelitian sebelumnya yang

menunjukkan bahwa modifikasi alat bantu dalam pembelajaran olahraga dapat meningkatkan keterampilan motorik dan motivasi belajar siswa. Oleh karena itu, pendekatan ini dapat dijadikan sebagai strategi alternatif bagi guru pendidikan jasmani dalam mengajarkan teknik dasar bola voli, khususnya di tingkat sekolah dasar. Dengan tercapainya ketuntasan belajar secara keseluruhan, metode ini dapat terus dikembangkan dengan variasi latihan dan teknik yang lebih menantang agar peserta didik semakin terampil dalam bermain bola voli..

REFERENSI

- Arsyad, R. (2022). Latihan Berulang dan Pengaruhnya terhadap Koordinasi Motorik Siswa SD. *Jurnal Pendidikan Olahraga*.
- Firmansyah, H. (2022). Dampak Modifikasi Bola terhadap Motivasi dan Hasil Belajar Teknik Dasar Bola Voli. *Jurnal Sport and Physical Education*.
- Hidayat, M., & Santoso, B. (2021). Pengaruh Pembelajaran Berbasis Psikomotorik terhadap Keterampilan Passing Bawah dalam Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Olahraga*.
- Hidayat, R., & Prasetyo, B. (2021). Implementasi Modifikasi Bola Plastik dalam Pembelajaran Passing Bawah Bola Voli di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*.
- Iskandar, M., & Yulianto, R. (2020). Pengaruh Penggunaan Bola Plastik terhadap Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*.
- Jalimah. (2017). Peningkatan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Melalui Pendekatan Bermain pada Siswa Kelas V SDN 33 Simpang Sanurian Landak.
- Nasution, A. (2021). *sikologi Pendidikan Jasmani: Teori dan Aplikasi dalam Pembelajaran Olahraga*. Jakarta: PT Gramedia.
- Putra, M. (2019). Modifikasi Alat dalam Pendidikan Jasmani dan Dampaknya terhadap Motivasi Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga*.
- Putra, M. F. (2023). Modifikasi permainan bolavoli dalam pendidikan jasmani. *MULTILATERAL: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*.
- Setiawan, D. (2021). Modifikasi Alat Bantu dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani: Pengaruh terhadap Motivasi dan Hasil Belajar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Olahraga*.
- Skinner, B. F. (1953). *Science and Human Behavior*. Macmillan.
- Suherman, T., & Wibowo, R. (2020). Pengaruh Modifikasi Bola terhadap Hasil Belajar Passing Bawah. *Jurnal Sport Science*.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Cambridge: Harvard University Press.
-

Widiastuti, A., & Susanto, R. (2021). Pengaruh Modifikasi Bola Plastik terhadap Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli pada Siswa SD. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*.

Widyastuti, S. (2022). Media Pembelajaran dan Keterampilan Motorik dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*.