

Analisis Media Bola Voli Spons untuk Meningkatkan Kemampuan Passing Bawah dalam Pembelajaran Bola Voli pada Siswa SD

Virna Githa Valia¹, Sunanto², Muhammad Thamrin Hidayat³, Afib Rulyansah⁴

Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Indonesia

virnagitha093.sd20@student.unusa.ac.id¹, alif30@unusa.ac.id², thamrin@unusa.ac.id³, afibrulyansah@unusa.ac.id⁴

Abstrak

Kata Kunci:

Bola Spons,
Passing Bawah,
Bola Voli.

Tujuan utama penelitian ini adalah untuk menguji seberapa baik bolaspons berfungsi sebagai alat pengajaran untuk kemampuan passing bawah pemain bola voli sekolah dasar. Pendekatan yang digunakan adalah penelitian kualitatif, yang menggunakan metode seperti dokumentasi, wawancara, dan observasi. Siswa di kelas lima SD menjadi subjek penelitian. Kemampuan passing bawah siswa meningkat secara signifikan dengan menggunakan bola spons, menurut penelitian tersebut. Koordinasi tangan-mata siswa, kepercayaan diri dalam mengoper, dan fobia terhadap bola semuanya berdampak positif dengan berlatih menggunakan bola spons. Selain itu, karena bola spons lebih mudah ditangani dan lebih ringan, lebih banyak siswa yang mengikuti kelas bola voli. Hasilnya, mengajarkan dasar-dasar underpassing dalam bola voli menggunakan bola voli spons kepada siswa sekolah dasar merupakan alternatif yang layak untuk metode kelas tradisional. Hasilnya akan membantu instruktur pendidikan jasmani meningkatkan keterampilan bola voli siswa mereka.

Abstract

Key Word:

Sponge Ball,
Underpass,
Volleyball.

Examining how well sponge balls work as a teaching tool for elementary school volleyball players' bottom passing abilities is the primary goal of this research. The approach employed is qualitative research, which makes use of methods such as documentation, interviews, and observation. Students in SD's fifth grade served as study subjects. Students' bottom passing abilities are significantly enhanced by using sponge balls, according to the study. Students' hand-eye coordination, passing confidence, and ball phobia were all positively impacted by practicing with sponge balls. Also, since sponge balls are easier to handle and lighter, more students are taking part in volleyball classes. As a result, teaching primary school pupils the fundamentals of underpassing in volleyball using sponge balls is a viable alternative to traditional classroom methods. The results should help physical education instructors improve their students' volleyball skills.

Copyright © 2025 Virna Githa Valia, Sunanto, Muhammad Thamrin Hidayat, Afib Rulyansah
This work is licensed under an **Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0)**

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani di sekolah dasar memegang peranan penting dalam mendukung perkembangan fisik, mental, dan sosial siswa. Salah satu olahraga yang sangat populer di kalangan siswa sekolah dasar adalah bola voli. Olahraga ini tidak hanya menuntut keterampilan fisik yang baik, tetapi juga mengajarkan pentingnya kerjasama tim, komunikasi, dan ketajaman mental. Salah satu keterampilan dasar yang harus dikuasai dalam permainan bola voli adalah teknik passing bawah. Teknik ini menjadi penghubung antara pemain yang menguasai bola dengan rekan setim yang siap untuk melakukan serangan. Penguasaan teknik ini menjadi hal yang sangat penting, karena passing bawah adalah salah satu gerakan dasar yang sangat dibutuhkan dalam permainan bola voli.

Bola voli umumnya menjadi bagian dari kurikulum pendidikan jasmani di banyak sekolah dasar. Pembelajaran bola voli bertujuan untuk mengembangkan keterampilan motorik siswa, meningkatkan koordinasi, serta memperkenalkan konsep-konsep dasar olahraga dan kerja sama tim. Salah satu gerakan yang paling mendasar dan sering kali diajarkan pada tahap awal pembelajaran bola voli adalah passing bawah. Passing bawah membutuhkan koordinasi yang baik antara tangan, mata, dan kaki, serta pengendalian bola yang cukup tinggi. Namun, bagi anak-anak sekolah dasar, menguasai teknik ini bisa menjadi tantangan tersendiri. Salah satu kendala utama adalah ukuran dan berat bola voli yang digunakan dalam latihan. Bola voli yang lebih besar dan lebih berat sering kali sulit untuk digunakan oleh anak-anak, menyebabkan ketidaknyamanan dan rasa sakit pada lengan mereka.

Sebagai alternatif, bola voli spons menawarkan solusi yang lebih ringan dan lebih aman untuk latihan

bola voli di sekolah dasar. Bola spons memiliki bobot yang lebih ringan dan permukaan yang lebih lembut, sehingga lebih nyaman digunakan oleh siswa. Penggunaan bola spons diharapkan dapat mengurangi rasa sakit dan ketidaknyamanan yang biasa timbul ketika menggunakan bola voli standar. Dengan menggunakan bola spons, siswa dapat lebih fokus pada teknik passing bawah tanpa harus khawatir tentang rasa sakit atau cedera yang mungkin terjadi saat berlatih dengan bola voli biasa. Selain itu, bola spons juga dapat membantu siswa merasa lebih percaya diri dalam melakukan latihan, karena lebih mudah untuk mengontrol bola, yang pada gilirannya dapat meningkatkan keterlibatan dan minat mereka dalam berlatih bola voli.

Bola voli spons ini telah terbukti dapat mendukung proses belajar dengan cara yang lebih menyenangkan dan aman bagi siswa. Menurut Widyanto Febri Ahmad dan Djawa Bernad (2019), bola spons dapat menjadi alat yang efektif untuk membantu siswa mengembangkan keterampilan motorik mereka dengan cara yang lebih aman dan nyaman. Penggunaan bola spons dapat membantu siswa lebih fokus pada penguasaan teknik dasar tanpa merasa khawatir akan rasa sakit atau cedera. Ini dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa dan motivasi mereka untuk terus berlatih dan belajar. Selain itu, dengan penggunaan bola spons, siswa dapat lebih mudah untuk belajar gerakan passing bawah, yang merupakan keterampilan penting dalam permainan bola voli.

Namun, meskipun penggunaan bola spons memiliki banyak manfaat, ada beberapa tantangan yang perlu dihadapi. Salah satunya adalah kebiasaan siswa yang sudah terbiasa menggunakan bola voli biasa, yang memiliki ukuran dan berat yang lebih besar. Beberapa siswa mungkin merasa kesulitan untuk beradaptasi dengan bola spons dan merasa bahwa bola ini tidak memberikan tantangan yang sama dengan bola voli biasa. Oleh karena itu, penting untuk melakukan evaluasi tentang seberapa efektif penggunaan bola spons dalam pembelajaran bola voli, khususnya dalam mengembangkan keterampilan passing bawah siswa.

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi perbedaan hasil pembelajaran passing bawah pada siswa sekolah dasar yang menggunakan bola voli spons dibandingkan dengan siswa yang menggunakan bola voli biasa. Penelitian ini akan melihat apakah penggunaan bola spons dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan teknik passing bawah, serta apakah hal tersebut dapat meningkatkan minat dan keterlibatan siswa dalam latihan bola voli. Penelitian ini juga bertujuan untuk menilai apakah penggunaan bola spons dapat membantu siswa merasa lebih percaya diri dalam melakukan latihan bola voli, yang sering kali menjadi kendala utama dalam penguasaan teknik passing bawah.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran yang lebih jelas tentang bagaimana penggunaan bola voli spons dapat mempengaruhi proses pembelajaran di sekolah dasar. Diharapkan, penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan strategi pembelajaran bola voli yang lebih efektif dan menyenangkan, yang sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan siswa sekolah dasar. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan solusi alternatif bagi pendidik dalam menciptakan lingkungan belajar yang aman dan nyaman bagi siswa, sehingga mereka dapat mengembangkan keterampilan bola voli dengan lebih baik.

Manfaat dari penelitian ini diharapkan dapat bersifat teoritis dan praktis. Secara teoritis, penelitian ini akan memberikan wawasan lebih dalam mengenai penggunaan media pembelajaran yang efektif dalam pendidikan jasmani, khususnya dalam pembelajaran bola voli di sekolah dasar. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan strategi olahraga yang lebih efektif dan aman bagi siswa sekolah dasar. Dari segi praktis, penelitian ini dapat menyediakan alternatif media pembelajaran yang lebih aman, menyenangkan, dan efisien bagi siswa dalam mempelajari teknik bola voli, khususnya teknik passing bawah. Dengan menggunakan bola spons, siswa diharapkan dapat lebih mudah menguasai teknik dasar tanpa mengalami rasa sakit atau cedera, sehingga mereka dapat lebih termotivasi untuk berlatih dan mengembangkan keterampilan bola voli mereka.

Dalam konteks pendidikan jasmani, penggunaan bola spons sebagai media pembelajaran dapat menjadi inovasi yang bermanfaat. Bola spons menawarkan pendekatan yang lebih ramah anak dan dapat meningkatkan kenyamanan siswa selama latihan. Dengan mempertimbangkan tantangan yang dihadapi siswa sekolah dasar dalam menguasai teknik bola voli dasar, penggunaan bola spons dapat menjadi alternatif yang layak untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya bertujuan untuk mengevaluasi perbedaan hasil antara bola voli biasa dan bola voli spons, tetapi juga untuk memberikan wawasan baru dalam mengembangkan metode pengajaran yang lebih sesuai dengan kebutuhan siswa sekolah dasar.

Secara keseluruhan, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi apakah penggunaan bola voli spons dapat membantu meningkatkan keterampilan passing bawah siswa sekolah dasar, meningkatkan minat dan keterlibatan mereka dalam latihan bola voli, serta memberi mereka rasa percaya diri yang lebih besar dalam melakukan teknik tersebut. Dengan mengatasi tantangan yang ada dalam pembelajaran bola voli di sekolah

dasar, penelitian ini diharapkan dapat memberikan solusi yang lebih efektif, aman, dan menyenangkan bagi siswa dalam mengembangkan keterampilan bola voli mereka.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan fenomena yang terjadi dalam pembelajaran bola voli di sekolah dasar, khususnya terkait penggunaan bola voli spons dalam mengajarkan teknik passing bawah. Penelitian ini mengadopsi pendekatan kualitatif untuk memahami pengalaman, persepsi, dan fenomena yang terjadi di lapangan. Peneliti menggunakan tiga metode pengumpulan data, yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi, yang sesuai dengan desain penelitian kualitatif. Menurut Sugiyono (2019), penelitian kualitatif adalah penelitian yang berfokus pada fenomena nyata dengan peneliti sebagai instrumen utama yang melakukan triangulasi data dari beberapa sumber untuk menghasilkan informasi yang lebih mendalam.

Penelitian ini dilaksanakan di SDN X yang dipilih karena memiliki fasilitas olahraga yang memadai dan siswa yang aktif dalam pembelajaran bola voli. Penelitian dilakukan pada tiga pertemuan yang diadakan pada tanggal 22, 24, dan 25 Januari. Durasi waktu ini dipilih untuk memberikan kesempatan bagi peneliti untuk mengobservasi proses pembelajaran secara mendalam dan mengumpulkan data secara sistematis selama aktivitas berlangsung.

Responden dalam penelitian ini terdiri dari dua sumber data utama, yaitu siswa dan guru pendidikan jasmani. Observasi dilakukan terhadap perilaku siswa dalam menggunakan bola voli spons dan kemampuan mereka dalam melakukan teknik passing bawah. Wawancara dilakukan dengan guru pendidikan jasmani untuk mendapatkan informasi lebih lanjut mengenai metode pengajaran yang digunakan serta pandangan mereka terhadap penggunaan bola voli spons. Selain itu, data sekunder diperoleh dari dokumen pembelajaran penjasokes yang ada di sekolah, yang memberikan gambaran tentang struktur dan materi pembelajaran yang diterapkan.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan untuk mengamati secara langsung pembelajaran bola voli dengan menggunakan bola spons, terutama dalam hal interaksi siswa, keterampilan yang ditunjukkan, dan perkembangan teknik passing bawah yang dilakukan. Sesuai dengan penjelasan oleh Dr. Juliansyah Noor (2017), observasi dalam penelitian kualitatif memungkinkan peneliti untuk mendapatkan deskripsi yang mendalam mengenai fenomena yang terjadi, serta memperhatikan interaksi dan reaksi yang muncul selama proses pembelajaran. Observasi ini memungkinkan peneliti untuk melihat secara langsung bagaimana siswa merespons penggunaan bola voli spons.

Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data utama dalam penelitian ini, di mana peneliti mewawancarai siswa dan guru untuk mendapatkan data verbal tentang pengalaman mereka dalam menggunakan bola voli spons. Wawancara semi-terstruktur dipilih untuk memungkinkan peneliti mengajukan pertanyaan terbuka yang memungkinkan responden mengungkapkan pendapat dan pengalaman mereka secara lebih bebas. Seperti yang dijelaskan oleh Rivki dkk. (2011), wawancara semi-terstruktur memungkinkan peneliti untuk menggali informasi lebih dalam dan mendapatkan wawasan lebih luas tentang fenomena yang sedang diteliti.

Dokumentasi dilakukan dengan mengumpulkan data dari foto dan video selama proses pembelajaran serta catatan guru mengenai perkembangan keterampilan siswa dalam teknik passing bawah. Dokumentasi ini berguna untuk memberikan bukti visual dan tertulis yang mendukung temuan-temuan yang diperoleh melalui observasi dan wawancara. Seperti yang dikemukakan oleh Sugiyono (2019), dokumentasi dapat menjadi sumber data yang berguna untuk mendalami informasi lebih lanjut mengenai topik penelitian dan memberikan bukti-bukti yang dapat memperkuat hasil penelitian.

Uji keabsahan data dalam penelitian ini dilakukan dengan beberapa cara. Untuk memastikan kredibilitas data, peneliti memastikan bahwa informasi yang diperoleh dari observasi, wawancara, dan dokumentasi adalah akurat dan dapat dipercaya. Keteralihan data juga dijaga dengan memastikan bahwa temuan dari penelitian ini dapat diterapkan pada konteks yang lebih luas, yakni pada pembelajaran bola voli di sekolah dasar lainnya. Dependabilitas diuji dengan cara memastikan bahwa proses penelitian dilakukan secara konsisten dan hasil yang diperoleh dapat diulang dalam kondisi yang serupa. Konfirmabilitas dilakukan dengan merinci seluruh proses pengumpulan dan analisis data sehingga hasil penelitian dapat diverifikasi oleh peneliti lain.

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan tiga tahap, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan untuk menyaring informasi yang relevan dan mengelompokkan data yang diperoleh sehingga memudahkan peneliti dalam menganalisis data selanjutnya. Penyajian data dilakukan dengan mengorganisasi data dalam bentuk yang mudah dipahami, seperti tabel, grafik, atau diagram,

untuk memvisualisasikan temuan-temuan dari penelitian. Penarikan kesimpulan dilakukan untuk menjawab rumusan masalah yang telah ditetapkan sebelumnya, dan kesimpulan yang diambil bersifat sementara, dengan kemungkinan perubahan sesuai dengan temuan baru yang muncul dalam pengumpulan data selanjutnya.

Dengan menggunakan metode penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengaruh penggunaan bola voli spons dalam pembelajaran teknik passing bawah di sekolah dasar dan bagaimana hal tersebut mempengaruhi keterlibatan, minat, serta kemampuan siswa dalam olahraga bola voli.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bola voli, sebagai salah satu olahraga tim yang populer di dunia, memerlukan teknik dasar yang kuat dari setiap pemain untuk mencapai hasil yang optimal dalam pertandingan. Teknik dasar seperti servis, passing, smash, dan blocking sangat diperlukan dalam setiap permainan bola voli. Passing bawah, khususnya, menjadi teknik dasar yang esensial, yang membutuhkan pemahaman dan keterampilan fisik yang baik untuk memastikan bola dapat diproses dengan baik. Dalam penelitian ini, penggunaan bola voli spons sebagai alat alternatif untuk membantu siswa menguasai teknik dasar passing bawah menjadi fokus utama. Bola spons dipilih karena sifatnya yang lebih ringan, aman, dan dapat meningkatkan kenyamanan siswa dalam berlatih tanpa rasa takut cedera.

Penggunaan Bola Voli Spons Agar Siswa Lebih Fokus Pada Keterampilan Passing Bawah

Peningkatan minat dan keaktifan siswa dalam mempraktikkan teknik dasar passing bawah bola voli melalui penggunaan bola voli spons menjadi salah satu temuan utama dalam penelitian ini. Seperti yang terlihat dalam observasi, siswa yang awalnya khawatir dan cemas karena takut merasa sakit saat menggunakan bola voli asli, kini menunjukkan antusiasme lebih tinggi setelah mencoba bola spons. Penggunaan bola spons berhasil meredakan rasa takut dan mengurangi rasa sakit yang biasanya dialami saat melakukan passing bawah menggunakan bola voli asli. Hal ini mendorong siswa untuk lebih berani dan aktif dalam mempraktikkan teknik tersebut, baik dalam latihan maupun dalam permainan.

Berdasarkan wawancara dengan guru PJOK, penggunaan bola voli spons menjadi solusi inovatif untuk memfasilitasi pembelajaran teknik dasar bola voli, khususnya passing bawah, dengan cara yang menyenangkan dan tidak menakutkan. Guru juga melaporkan bahwa penggunaan bola spons memberikan kesempatan bagi siswa, terutama siswa perempuan, untuk merasa lebih nyaman dan percaya diri saat berlatih, mengingat bola voli asli lebih berat dan keras, yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan atau bahkan cedera.

Observasi dan Wawancara dengan Guru PJOK

Melalui observasi dan wawancara dengan guru PJOK, dapat diketahui bahwa meskipun bola voli sudah diajarkan sebagai bagian dari kurikulum PJOK di sekolah, penggunaan media lain seperti bola spons belum pernah diterapkan sebelumnya. Guru PJOK mengungkapkan bahwa penggunaan bola voli spons sangat membantu dalam meningkatkan kualitas pembelajaran teknik passing bawah. Salah satu tantangan utama yang dihadapi guru adalah kurangnya fasilitas untuk bermain bola voli, seperti bola voli asli dan lapangan yang memadai. Dengan menggunakan bola spons, masalah fasilitas ini bisa sedikit teratasi karena bola spons lebih ringan dan lebih aman untuk digunakan dalam ruang kelas yang terbatas.

Perbedaan Bola Spons dan Bola Voli Asli

Bola spons memiliki keunggulan dalam hal keamanan dan kenyamanan bagi siswa. Ketika bola voli asli digunakan, siswa sering kali merasa takut untuk berlatih, terutama dalam menerima bola atau melakukan passing bawah, karena bola yang keras dapat menyebabkan rasa sakit atau cedera. Sebaliknya, bola spons yang lebih ringan dan memiliki sifat pantulan yang lebih lembut dapat mengurangi rasa takut siswa. Berdasarkan wawancara dengan siswa, mereka mengungkapkan bahwa bola spons lebih mudah dikendalikan, tidak menyebabkan rasa sakit saat mengenai tangan, dan membuat mereka merasa lebih percaya diri dalam berlatih teknik dasar passing bawah.

Hal ini sejalan dengan penelitian Mulyadi (2019) yang menunjukkan bahwa penggunaan bola modifikasi seperti bola spons dapat membantu siswa lebih mudah mempelajari teknik dasar bola voli karena mengurangi rasa takut terhadap cedera. Penggunaan bola spons juga memungkinkan siswa untuk lebih aktif berpartisipasi dalam latihan dan lebih mudah menguasai teknik yang diajarkan, terutama dalam hal koordinasi gerakan dan kecepatan.

Penggunaan Bola Voli Spons Agar Siswa Lebih Fokus Pada Keterampilan Passing Bawah

Penelitian ini mengungkapkan bahwa penggunaan bola spons dalam pembelajaran bola voli sangat membantu siswa, terutama dalam meningkatkan keterampilan passing bawah. Bola spons berfungsi sebagai

alat bantu yang efektif untuk mengurangi rasa takut dan memberikan rasa nyaman bagi siswa, terutama bagi mereka yang belum terbiasa bermain bola voli atau yang merasa takut untuk terkena bola voli asli yang lebih keras. Salah satu aspek penting dalam pembelajaran teknik passing bawah adalah rasa percaya diri, dan bola spons memungkinkan siswa untuk membangun kepercayaan diri ini tanpa harus khawatir tentang kemungkinan cedera. Dalam penelitian ini, siswa menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam keterampilan passing bawah mereka setelah berlatih dengan bola spons.

Selain itu, hasil wawancara dengan guru PJOK menunjukkan bahwa bola spons bisa menjadi solusi alternatif yang relevan dalam konteks sekolah-sekolah yang memiliki keterbatasan fasilitas atau sumber daya. Meskipun bola voli asli tetap menjadi alat yang ideal dalam latihan teknik bola voli, bola spons memberikan kesempatan bagi siswa untuk berlatih dalam kondisi yang lebih aman dan menyenangkan. Hal ini juga memberikan kemudahan bagi guru untuk mengajarkan teknik dasar dengan cara yang lebih efektif dan menyenangkan bagi siswa.

Perbedaan Bola Spons dengan Bola Voli Asli

Perbedaan utama antara bola voli spons dan bola voli asli terletak pada berat dan daya pantulannya. Bola voli spons lebih ringan, dan ketika mengenai tubuh atau tangan, pantulannya tidak sekeras bola voli asli. Hal ini membuat siswa tidak merasa sakit atau cemas jika terkena bola. Selain itu, bola spons lebih aman digunakan dalam ruangan terbatas atau kelas yang tidak memiliki fasilitas lengkap untuk olahraga bola voli. Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa, mereka menyatakan bahwa bola spons memberikan pengalaman yang lebih nyaman dan menyenangkan saat berlatih teknik passing bawah.

Namun, meskipun bola spons memiliki banyak manfaat, penggunaannya dalam jangka panjang perlu diperhatikan. Bola spons lebih cocok digunakan pada tahap awal pembelajaran, ketika siswa masih beradaptasi dengan teknik dasar bola voli. Untuk mempersiapkan siswa menghadapi permainan bola voli sesungguhnya, penggunaan bola voli asli tetap diperlukan agar mereka dapat beradaptasi dengan bola yang sesungguhnya digunakan dalam pertandingan.

Implikasi Pembelajaran dan Pengelolaan Kelas

Penggunaan bola spons dapat menjadi solusi efektif dalam meningkatkan minat dan keterampilan siswa dalam permainan bola voli, khususnya pada tahap awal pembelajaran. Namun, hal ini harus diimbangi dengan pengelolaan kelas yang baik dan pembelajaran yang menyenangkan. Guru PJOK perlu terus berinovasi dengan mencari metode dan media yang dapat meningkatkan keterampilan siswa secara bertahap dan menyenangkan. Penggunaan bola spons harus dipandang sebagai bagian dari strategi untuk mengurangi rasa takut dan memperkenalkan siswa pada teknik dasar bola voli dengan cara yang lebih ringan dan aman.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan bola voli spons memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar passing bawah. Berdasarkan hasil yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa penggunaan bola voli spons dapat meningkatkan minat dan keterampilan siswa, terutama dalam mempraktikkan teknik passing bawah. Hal ini terlihat dari perubahan sikap siswa yang awalnya khawatir dan takut cedera saat menggunakan bola voli asli, beralih menjadi lebih antusias dan percaya diri ketika menggunakan bola voli spons. Dengan bobot yang lebih ringan dan pantulan yang lebih lembut, bola voli spons memudahkan siswa dalam menguasai teknik dasar, serta mengurangi rasa takut atau khawatir akan cedera. Selain itu, kemampuan passing bawah dengan menggunakan bola voli spons terbukti lebih baik dibandingkan dengan menggunakan bola voli biasa. Siswa lebih aktif dan disiplin dalam melakukan latihan, yang menunjukkan bahwa media bola voli spons dapat menjadi alternatif yang efektif dalam pembelajaran teknik dasar bola voli, khususnya untuk siswa sekolah dasar. Hal ini juga mendukung pengembangan pembelajaran olahraga yang menyenangkan dan tidak menakutkan bagi siswa, serta dapat mendorong mereka untuk lebih terlibat dalam kegiatan fisik. Penelitian ini membuka peluang untuk penelitian lebih lanjut mengenai penggunaan bola spons dalam pembelajaran bola voli. Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan kajian mengenai efek jangka panjang dari penggunaan bola spons terhadap perkembangan keterampilan bola voli siswa. Selain itu, penelitian bisa dilakukan dengan membandingkan efektivitas bola spons dengan jenis bola modifikasi lainnya, seperti bola plastik atau bola busa, untuk mengetahui mana yang lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan teknik bola voli. Penelitian lebih lanjut juga dapat menggali dampak penggunaan bola spons pada aspek lain dalam bola voli, seperti koordinasi permainan, kekuatan pukulan, serta teknik servis dan pukulan.

DAFTAR REFERENSI

- Mulyadi. (2019). Peningkatan Penggunaan Bola Modifikasi dalam Pembelajaran Teknik Dasar Passing Bawah Bola Voli di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 12(2), 120-130.
- Indahwati, S. (2017). Pengaruh Media Bola Spons terhadap Hasil Belajar Service Bawah pada Siswa Kelas V SDN Kedurus III. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 6(3), 112-118.
- Sodikin, A. (2020). Penggunaan Media Pembelajaran Bola Voli untuk Meningkatkan Keterampilan Siswa di Sekolah Dasar. *Jurnal Penelitian Pendidikan Olahraga*, 15(1), 47-59.
- Bambang, H. (2020). *Metodologi Pembelajaran Olahraga di Sekolah Dasar: Teori dan Praktek*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Hidayati, L. (2018). Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli pada Siswa Sekolah Dasar: Pengaruh Media Pembelajaran. *Jurnal Pendidikan Fisika*, 8(4), 208-213.
- Nuraini, D. (2019). Pengembangan Media Pembelajaran Bola Modifikasi untuk Pembelajaran Olahraga di Sekolah Dasar. *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 7(2), 95-104.
- Mardiani, N. (2021). Evaluasi Penggunaan Bola Voli dalam Pembelajaran Olahraga di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Olahraga Indonesia*, 10(1), 65-72.
- Kurniawan, R. (2020). Pengaruh Pembelajaran Menggunakan Bola Modifikasi Terhadap Kemampuan Passing Bawah Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 14(2), 158-165.
- Prasetyo, H. (2019). Pengaruh Teknik Pembelajaran Bola Voli dengan Media Bola Spons terhadap Kepercayaan Diri Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 21(4), 105-111.
- Andriani, S. (2018). Perbandingan Penggunaan Bola Voli Biasa dan Bola Modifikasi dalam Pembelajaran Teknik Passing Bawah Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 11(3), 88-94.
- Sari, A. (2020). Implementasi Pembelajaran Bola Voli dengan Media Bola Spons dalam Meningkatkan Keterampilan Passing Bawah pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 13(1), 72-79.
- Taufik, M. (2021). Pengaruh Penggunaan Bola Modifikasi terhadap Keterampilan Bola Voli pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Fisika Olahraga*, 10(2), 50-57.
- Sugiyono, A. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Supriyono, R. (2020). Inovasi Media Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani untuk Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 16(3), 109-116.
- Widodo, S. (2019). Penerapan Teknik Dasar Passing Bawah dalam Permainan Bola Voli pada Siswa SDN. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 12(3), 145-152.