

## PENINGKATAN KEMAMPUAN MOTORIK SISWA SEKOLAH DASAR MELALUI PASSING BAWAH PERMAINAN BOLA VOLI

Muhammad Nur Abadi<sup>1</sup>, Bambang Ferianto Tjahyo Kuntjoro<sup>2</sup>

Universitas Negeri Surabaya

e-mail: <sup>1</sup>muhammad.19058@mhs.unesa.ac.id

**Abstract:** *The goal of this study was to examine if the lower passing style of volleyball games may help elementary school children enhance their motor abilities. A quasi-experimental approach using a One Group Pretest Post-test design was utilized. The data was acquired by tests and measurements, and it was analyzed descriptively and quantitatively using SPSS software version 26. The findings of data analysis reveal that lower passing style of volleyball games increases motoric skills for class IV and V students at SDN Sarangan 2. This is demonstrated by the results of the t test or paired sample t-test, which reveal a sig (2-tailed) value of 0.05, suggesting a significant impact. Furthermore, the rise demonstrates the model's effect by examining the increase in the proportion of values in the post-test. The 1 meter ball tossing catch test with the wall rose by 24.11%, the potional balancing stand test increased by 61.79%, the 4 x 10 meter shuttle run test increased by 1.89%, and the 30 meter sprint test grew by 17%.*

**Keywords:** *Motoric Ability; Volleyball Game.*

**Abstrak:** Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji apakah gaya passing bawah dalam permainan bola voli dapat membantu anak-anak sekolah dasar untuk meningkatkan kemampuan motorik mereka. Metode yang digunakan adalah metode semu-eksperimental dengan desain *One Group Pretest Posttest*. Sampel dalam penelitian ini seluruh siswa kelas IV dan V di SDN Sarangan 2. Data dikumpulkan menggunakan tes dan pengukuran yang dianalisis secara deskriptif kuantitatif dengan menggunakan *Software SPSS* versi 26. Hasil analisis data mengungkapkan bahwa permainan bola voli teknik passing bawah dapat meningkatkan kemampuan motorik siswa kelas IV dan V SDN Sarangan 2. Hal ini dapat dilihat dari hasil uji sampel berpasangan *t-test* yang menunjukkan nilai sig (2-tailed) < 0,05 yang menandakan adanya pengaruh signifikan. Selain itu peningkatan juga menunjukkan adanya pengaruh model dengan melihat kenaikan presentase nilai pada *post-test*. Pada ranah kemampuan motorik antara lain tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok meningkat sebesar 24,11%, *teststrok stand potional balance* meningkat sebesar 61,79%, *test shuttle run 4 x 10 meter* meningkat sebesar 1,89%, dan test lari cepat 30 meter meningkat sebesar 17%.

**Kata kunci:** Kemampuan Motorik; Permainan Bola Voli

### PENDAHULUAN

Undang-Undang RI No. 1 Tahun 2003 No. 20 tentang Sistem Pendidikan Nasional Republik Indonesia mendefinisikan pendidikan sebagai proses pembinaan dan pembinaan peserta didik sepanjang hidup. Dalam proses pembelajaran, pendidikan terdiri dari pemberian contoh, peningkatan kemauan, dan pengembangan kreativitas. Hal ini juga didasarkan pada standar pendidikan yang

dinyatakan dalam standar pendidikan nasional.

Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia mengeluarkan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional No. 22 Tahun 2006 tentang kriteria isi untuk satuan pendidikan dasar dan menengah bahwa penjasorkes mempunyai peran krusial, melalui tersebut peserta didik dapat suatu pembelajaran mengenai olahraga. Salah satu mobilitas untuk mencapai tujuan pendidikan adalah

pendidikan jasmani dikarenakan dapat membantu memenuhi kebutuhan tubuh.

Sekolah Dasar (SD) merupakan lembaga pendidikan yang memberikan pengetahuan atau pengalaman kepada siswanya agar dapat naik kelas atau melanjutkan studi ke jenjang yang lebih tinggi atau selanjutnya. Pada tingkat dasar, ini adalah tingkat dimana siswa senang melakukan permainan. Permainan merupakan suatu sarana bagi siswa untuk menyalurkan bakat yang dipunyai oleh individu tersebut. Bakat tersebut bisa disalurkan dengan pendidikan jasmani sehingga siswa dapat andil kedalam pengalaman melalui aktivitas jasmani yang dilakukannya. Apabila siswa atau individu seseorang tidak mengasah bakat yang dimilikinya akan berdampak pada dirinya yaitu tidak mempunyai keahlian atau keterampilan sehingga memicu ketidakinginan untuk bergerak mengembangkan kemampuan dan motivasi yang dimilikinya berkurang.

Inti dari pendidikan jasmani sebenarnya adalah gerakan. Ada beberapa komponen gerakan dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani, termasuk gerakan fundamental seperti gerakan lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif. Gerak adalah hal yang dapat diamati, sementara mobilitas adalah proses yang tidak terlihat, namun menjadi penyebab dari gerakan tersebut. Gerak dan olahraga merupakan dua hal yang tidak boleh dipisahkan karena keduanya sama-sama berhubungan dan terdapat sebab akibat yang saling berkaitan (Setiawan & Muhammad, 2017). Gerak dasar merupakan fondasi untuk mengembangkan beragam keterampilan teknik motorik dan aktivitas fisik sepanjang hidup (Bakhtiar, 2015).

Keterampilan motorik merupakan tahapan pengendalian fisiologis dan psikologis terhadap struktur tubuh yang menimbulkan gerakan (Kiram, 2019:11). Hadiga & Noortje (2016), menetapkan bahwa keterampilan motorik sebagai bagian dari unsur psikomotorik yang merupakan peran penting dalam pendidikan jasmani. Kemampuan motorik

merupakan sebuah kemampuan individu yang berhubungan melalui pelaksanaan kemampuan fisik seseorang untuk melakukan suatu gerakan. Sesungguhnya kemampuan motorik adalah salah satu parameter kebugaran yang sangat esensial terhadap seseorang yang sangat erat hubungannya bersama perolehan kualitas fisik maupun gerak (Widiastuti, 2015).

Dalam menunjang kemampuan gerak motorik dan perkembangannya pada siswa sekolah dasar dapat melalui berbagai macam permainan. Perkembangan motorik anak sekolah dasar sangat pesat karena berbagai bentuk permainan yang menitikberatkan pada aktivitas motorik harus dikembangkan semasa sekolah dasar agar kemampuan motoriknya dapat berkembang dengan baik. Oleh karena itu, sejak dini perlu dikenalkan gerak dasar berbagai bentuk permainan yang sifatnya mencerminkan alam, dengan mengutamakan kegiatan yang sesuai dengan kebutuhan dan perkembangan aktivitas gerak fisik anak, salah satunya adalah bermain bola voli.

Permainan bola voli merupakan cabang olahraga yang dilakukan disemua berbagai kelompok umur yang memfokuskan gerakan eksplosif diantaranya memukul, melompat serta pemblokiran. Bola voli adalah kompleks keterampilan dasar bola voli, yang meliputi servis, passing, spiking, dan blocking. Dalam permainan bola voli juga terdapat strategi bertahan dan menyerang yang membutuhkan berbagai gerakan tubuh agar cepat dan akurat, sehingga pemain bola voli harus memiliki kemampuan gerak yang tepat dan benar. Hal tersebut dapat ditunjang dengan mempunyai keterampilan motorik. Apabila seseorang mempunyai keterampilan motorik yang baik maka memiliki kualitas dan kuantitas yang mudah dalam melakukan tugas gerak pada permainan bola voli, sehingga dapat memperoleh kinerja yang meningkat.

Kebanyakan pada siswa usia sekolah dasar mempunyai kendala pada saat pembelajaran PJOK. Salah satunya ialah kurang baik dalam keterampilan

motoriknya yang mengakibatkan ketidaksesuaian dalam penampilannya sehingga tidak sama dengan semestinya. Selain itu pada saat siswa mempraktikkan gerakan secara individu, sebagian siswa masih merasa kebingungan dan kurang memahami dengan gerakan yang akan dilakukannya meskipun menirukan gerakan yang dilihatnya. Jika motorik siswa bisa dikatakan bagus maka kemampuan motorik tersebut sangat berperan sebagai acuan bagi perkembangan keterampilan dalam permainan. Menurut Apriani (2013), untuk memaksimalkan hasil belajar dalam perkembangan fisik pada motorik kasar (melompat, menari, lari, memainkan bola dan permainan lainnya), perlu pendekatan bermain sambil belajar misalnya dengan permainan bola voli. Selain itu pembelajaran melalui permainan akan menimbulkan rasa senang, sehingga siswa yang terlibat akan bersungguh-sungguh dalam melakukannya (Harlis, 2021).

Berorientasi pada latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Peningkatan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Melalui Passing Bawah Permainan Bola Voli” dengan tujuan untuk mengetahui peningkatan kemampuan motoric siswa SD melalui passing bawah permainan bola voli.

## METODE

Penelitian ini diklasifikasikan sebagai penelitian semu-eksperimental dengan metodologi kuantitatif. Tujuan dari penelitian eksperimental adalah untuk menemukan hubungan antar variabel. Pemberian perlakuan (*treatment*) merupakan salah satu aspek penting dalam melakukan penelitian eksperimental (Maksum, 2018).

Rancangan penelitian ini adalah *one group pretest-posttest design*, dimana pada penelitian ini semua subyek diberikan perlakuan (*treatment*) yang sama. Pertama subyek akan diberikan *pretest* untuk mengetahui data awal,

kemudian subyek akan diberikan perlakuan (*treatment*), dan yang terakhir subyek akan diberikan *posttest* untuk mengetahui data akhirnya (Maksum, 2018).

Penelitian ini dilakukan di SDN Sarangan 2, kecamatan Plaosan, Kabupaten Magetan, yang dilaksanakan selama 4 kali pertemuan pada saat jam pembelajaran PJOK berlangsung dengan rincian yaitu, pertemuan 1 dilaksanakan *pretest*; pertemuan 2 dan 3 diberikan perlakuan (*treatment*); pertemuan 4 dilakukan *posttest*. Peneliti menggunakan sampel yakni siswa kelas IV dan V yang berjumlah 49 siswa dengan alasan karena jika sampel kelas bawah motorik siswa masih bersifat general dan untuk kelas atas jika mengambil sampel kelas VI mendekati dengan ujian jadi untuk sampel ini lebih tepat kelas atas di kelas IV dan V.

Tes *motor ability* instrumen merupakan yang akan digunakan pada penelitian ini (Nurhasan, 2000:104). Tes ini menggunakan *Bateray test* dengan dasar mempertimbangkan berat ringannya item tes. Tes ini dirancang untuk menilai kemampuan mobilitas dasar anak-anak sekolah dasar. Reliabilitas tes ini adalah 0,93 dan validitasnya 0,87. Tes ini terdiri dari 4 bagian tes, yaitu pengukuran kemampuan koordinasi mata dan tangan dengan tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok; pengukuran keseimbangan tubuh dengan tes *strok stand positionalbalance*; pengukuran kelincahan dalam bergerak mengubah arah dengan tes *shuttle-run* 4 x 10 meter; dan pengukuran kecepatan lari dengan tes lari cepat 30 meter (Firman Ardiansyah, 2016).

Setelah data diperoleh, data tersebut dapat diproses menggunakan program SPSS versi 26. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu, standar deviasi yang mengindikasikan sejauh mana suatu nilai dapat menyimpang dari nilai mean yang digunakan untuk mengetahui tingkat variabilitas data; uji normalitas dengan menggunakan uji Shapiro Wilk yang

dilakukan untuk menilai distribusi nilai residual dalam model regresi, menilai apakah mengikuti distribusi normal dan juga sebagai syarat melakukan uji t; uji sampel berpasangan *t-test* yang dikehendaki bahwasannya penyaluran data yang dibandingkan asalnya dari kelompok individu yang sama, dan peningkatan dengan menggunakan rumus (1).

$$\text{Peningkatan} = \frac{\text{mean defferent}}{\text{mean pretest}} \times 100\%$$

(1)

(Maksum, 2018)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Fokus permasalahan penelitian ini adalah pada keterampilan motorik siswa usia sekolah dasar saat pembelajaran PJOK yang tergolong rendah. Permainan diberikan untuk meningkatkan keterampilan motorik siswa, sebelum itu dilakukan beberapa tes yang menghasilkan data pada Tabel 1.

**Tabel 1. Hasil Tes Penilaian Siswa**

Tes Penilaian	Total Hasil Tes	
	Pre	Post
Lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok	705	875
<i>Strok stand positional balance</i>	1660,2	2685,97
<i>Shuttle-run 4 x 10 meter</i>	1625,33	1594,65
Lari cepat 30 meter	306,57	254,43

**Tabel 2. Hasil Standar Deviasi Tes Siswa**

Judul	Tes	Min	Max	Mean	Std. Deviasi
Lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok	<i>Pre</i>	8	23	14,39	3,83
	<i>Pos</i>	10	26	17,86	4,31
<i>Strok stand positional balance</i>	<i>Pre</i>	31,07	36,93	33,88	1,67
	<i>Pos</i>	47,66	60,00	54,82	3,24
<i>Shuttle-</i>	<i>Pre</i>	26,40	39,97	33,17	3,47

Judul	Tes	Min	Max	Mean	Std. Deviasi
<i>run 4 x 10 meter</i>	<i>Pos</i>	25,38	38,87	33,54	3,59
Lari cepat 30 meter	<i>Pre</i>	4,85	7,93	6,26	0,74
	<i>Pos</i>	3,55	6,40	5,19	0,7

Data yang diperoleh selanjutnya diolah dan ditentukan rata-ratanya untuk menentukan standar deviasi yang ditunjukkan pada Tabel 2. Pada tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok diperoleh nilai *meanpretest* 14,39, standar deviasi sebesar 3,83 dengan lemparan paling sedikit 8 dan paling banyak 23. Sedangkan *meanposttest* 17,86, standar deviasi sebesar 4,31 dengan lemparan paling sedikit 10 dan paling banyak 26. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian mendapatkan nilai standar deviasi *pretest* lempar tangkap bola dinding sebesar 3,189 dan standar deviasi *posttest* sebesar 3,125 (Khamidun & Yuwono, 2022).

Pada tes *strok stand positional balance* diperoleh nilai *meanpretest* 33,88, standar deviasi sebesar 1,67 dengan nilai paling rendah adalah 31,07 dan nilai paling tinggi adalah 36,93. Sedangkan *meanposttest* 54,82, standar deviasi sebesar 3,24 dengan nilai paling rendah adalah 47,66 dan nilai paling tinggi adalah 60,00. Hal ini dibuktikan dengan perolehan standar deviasi *posttest* dalam penelitian yang dilakukan Juhrodin mendapatkan nilai sebesar 1,77 (Juhrodin, 2018).

Pada tes *shuttle-run 4 x 10 meter* diperoleh nilai *meanpretest* 33,17, standar deviasi sebesar 3,47 dengan nilai paling rendah adalah 26,40 dan nilai paling tinggi adalah 39,97. Sedangkan *meanposttest* 33,54, standar deviasi sebesar 3,59 dengan nilai paling rendah adalah 25,38 dan nilai paling tinggi adalah 38,87.

Pada tes lari cepat 30 meter, diperoleh nilai *meanpretest* 6,26, standar deviasi *pretest* sebesar 0,74 dengan nilai paling rendah adalah 4,85 dan nilai paling tinggi adalah 7,93. Sedangkan *meanposttest* 5,19, standar deviasi sebesar 0,7 dengan nilai paling rendah adalah 3,55

dan nilai paling tinggi 6,40. Hal ini dibuktikan dengan nilai standar deviasi lari jarak pendek 30 meter sebesar 1.09 (Pamungkas & Rustiadi, 2022).

Selanjutnya dilakukan uji normalitas menggunakan uji Shapiro Wilk untuk mendeteksi tingkat normalitas yang ditunjukkan pada Tabel 3.

**Tabel 3. Hasil Uji Normalitas**

Tes Penilaian	Hasil	
	Pre	Post
Lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok	0,51	0,174
<i>Strok stand positional balance</i>	0,099	0,251
<i>Shuttle-run</i> 4 x 10 meter	0,228	0,194
Lari cepat 30 meter	0,740	0,326

Berdasarkan tabel 3 dapat diinterpretasikan bahwa nilai signifikansi dari setiap tes menunjukkan lebih besar dari 0,05 baik hasil *pretest* maupun *posttest*, maka data berdistribusi normal (Wahab, dkk 2021). Selanjutnya dilakukan uji sampel berpasangan *t-test* untuk mengetahui pengaruh perlakuan terhadap variabel.

**Tabel 4. Hasil Uji Sampel Berpasangan *t-test***

Tes Penilaian	Sig. (2-tailed)
Lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok	0,000
<i>Strok stand positional balance</i>	0,000
<i>Shuttle-run</i> 4 x 10 meter	0,000
Lari cepat 30 meter	0,000

Berdasarkan tabel 4 semua hasil tes penilaian mendapatkan sig (2-tailed) kurang dari 0,05 maka terdapat pengaruh pemberian perlakuan (*treatment*) terhadap variabel (Wahab dkk., 2021). Hal ini sesuai dengan penelitian Prakarso dan Syam, mendapatkan nilai signifikansi 0,000 yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan pada nilai *pretest-posttest* dan dapat disimpulkan terdapat pengaruh pemberian perlakuan terhadap variabel (Prakarso & Syam, 2015).

Selain itu dilakukan uji peningkatan untuk menghitung peningkatan tes siswa setelah diberi perlakuan (*treatment*).

**Tabel 5. Persentase Peningkatan Tes**

Tes Penilaian	Persentase Peningkatan
Lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok	24,11%
<i>Strok stand positional balance</i>	61,79%
<i>Shuttle Run</i> 4 x 10 meter	1,89%
Lari cepat 30 meter	17%

Berdasarkan Tabel 5 diketahui bahwa nilai persentase peningkatan tes paling tinggi adalah tes *test strok stand positional balance* sebesar 61,79%, peningkatan lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok sebesar 24,11%, peningkatan lari cepat 30 meter sebesar 17%, dan nilai persentase peningkatan paling rendah adalah tes *shuttle run* sebesar 1,89%.

Berdasarkan hasil perolehan data diatas dapat dinyatakan bahwa melalui teknik passing bawah dalam permainan bola voli, terjadi peningkatan kemampuan motorik siswa sekolah dasar. Metode bermain sambil belajar, seperti permainan bola voli, diperlukan untuk memaksimalkan hasil belajar perkembangan fisik motorik seperti melompat, berlari, menari, bermain bola, dan bermain game. (Apriani, 2013). Selain itu pembelajaran melalui permainan akan menimbulkan rasa senang, sehingga siswa yang terlibat akan bersungguh-sungguh dalam melakukannya (Harlis, 2021).

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa passing bawah permainan bola voli dapat meningkatkan kemampuan motorik siswa sekolah dasar. Hal ini ditunjukkan pada uji sampel berpasangan *t-test* yang memiliki nilai signifikansi 0,000 yang

artinya terdapat peningkatan dari pemberian *treatment* terhadap variable. Hasil persentase peningkatan menunjukkan hasil tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok sebesar 24,11%, *test strok stand potional balance* sebesar 61,79%, *test shuttle-run* 4 x 10 meter sebesar 1,89%, dan tes lari cepat 30 meter sebesar 17%.

Saran bagi peneliti selanjutnya supaya menjadikan hasil dari penelitian ini sebagai acuan penelitian lanjutan dengan menggabungkan variabel lain untuk memperdalam kajian tentang peningkatan kemampuan motorik gerak dasar melalui passing bawah pada permainan bola voli.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Apriani, D. (2013). Penerapan Permainan Tradisional Engklek Untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Kelompok B RA Al Hidayah 2 Tarik Sidoarjo. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(1).
- Bakhtiar, S. (2015). *Merancang Pembelajaran Gerak Dasar Anak*. Padang: Unp Press.
- Firman Ardiansyah. (2016). *Kemampuan Motorik Dasar Siswa Kelas IV Dan V SDN Keraton Yogyakarta Tahun Ajaran 2015/2016*. 5(6), 1–9.
- Hadiga, S. G., & Noortje. (2016). Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Ekstrakurikuler Hoki Di SMP Negeri 1 Menganti Gresik. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 6(2), 582–586.
- Harlis, H. G. (2021). *Peran Guru Agama Islam Dalam Mengatasi Penggunaan Game Online Pada Anak Di Dusun XVI Desa Bandar Khalipah Kec. Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang*. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
- Juhrodin. (2018). *Dampak Physicomotortherapy Terhadap Motor Ability Siswa Juhrodin Universitas Siliwangi Abstrak*. 2(1), 55–63.
- Khamidun, M., & Yuwono, C. (2022). *Indonesian Journal for Pengaruh Latihan Lempar Tangkap Bola Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Siswa*. 3(2), 525–532.
- Kiram, P. H. Y. (2019). *Belajar Keterampilan Motorik* (1st ed.). Jakarta: Prenadamedia Group.
- Maksum. (2018). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga. Jawa Barat: CV Jejak*, 298.
- Nurhasan. (2000). *Tes Dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Bandung.
- Pamungkas, D. D., & Rustiadi, T. (2022). Survey Kemampuan Gerak Dasar Siswa Siswi Kelas Atas Sekolah Dasar Negeri Sambirejo 2 Kecamatan Plupuh Kabupaten Sragen. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(2), 430–438. <https://doi.org/10.15294/inapes.v3i2.59225>
- Prakarso, D. T. B., & Syam, A. R. (2015). Penerapan Permainan Tradisional Terhadap Keseimbangan Pada Anak Tunarungu Kelas Bawah SDLB Tunas Mulya Sememi Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(2), 554–559. Retrieved from [http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan\\_jasmani/issue/archive](http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan_jasmani/issue/archive)
- Setiawan, D. K., & Muhammad, H. N. (2017). Survei Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri Tahun Ajaran 2014-2015 (Studi Pada Siswa Kelas IV, V, VI SDN Kutorejo II Kertosono). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 05(01), 12–20.
- Wahab, A., Junaedi, J., & Azhar, M. (2021). Efektivitas Pembelajaran Statistika Pendidikan Menggunakan Uji Peningkatan N-Gain di PGMI. *Jurnal Basicedu*, 5(2), 1039–1045. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i2.845>
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo