

PENGARUH PENERAPAN GAYA MENGAJAR LATIHAN TERHADAP KETERAMPILAN GERAK DASAR PADA PASSING BAWAH BOLA VOLI SISWA SMP NEGERI 4 TONDANO

Putry Enjeli Manampiring^{1*}, A.R.J sengkey², Jan Lengkong³

^{1,2,3}Universitas Negeri Manado, Indonesia

Korespondensi penulis: putrymanampiring6@gmail.com

Abstract. This study aims to determine whether the application of the training teaching style influences the improvement of basic movement skills in underhand passing in volleyball among students at SMP Negeri 4 Tondano. This study uses an experimental method with a pre-test post-test control group design. The sample consists of 24 students, divided into two groups: an experimental group that received the training teaching style treatment and a control group that did not receive the treatment. Data were obtained through tests of basic movement skills in underhand passing in volleyball, administered during the pre-test and post-test. The results show that the experimental group, which applied the training teaching style, showed a more significant improvement in basic movement skills in underhand passing compared to the control group. Based on the t-test, the calculated t-value was greater than the table value, meaning the alternative hypothesis was accepted. Therefore, it can be concluded that the application of the training teaching style has a significant effect on improving basic movement skills in underhand passing in volleyball at SMP Negeri 4 Tondano.

Keywords: Training Teaching Style, Basic Movement Skills, Underhand Passing, Volleyball, Physical Education

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah penerapan gaya mengajar latihan memberikan pengaruh terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar pada passing bawah bola voli siswa SMP Negeri 4 Tondano. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *pre-test post-test control group design*. Sampel penelitian terdiri dari 24 siswa yang dibagi menjadi dua kelompok: kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan gaya mengajar latihan dan kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan. Data diperoleh melalui tes keterampilan gerak dasar pada passing bawah bola voli yang dilakukan pada pre-test dan post-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok eksperimen yang diterapkan gaya mengajar latihan mengalami peningkatan keterampilan gerak dasar passing bawah yang lebih signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Berdasarkan uji *t-test*, nilai thitung lebih besar dari ttabel, yang berarti hipotesis alternatif diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan gaya mengajar latihan berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar pada passing bawah bola voli siswa SMP Negeri 4 Tondano.

Kata Kunci: Gaya Mengajar Latihan, Gerak Dasar, Passing Bawah, Bola Voli, Pendidikan Jasmani.

1. LATAR BELAKANG

Pendidikan merupakan proses yang sangat penting dalam membentuk karakter dan keterampilan individu, terutama dalam konteks pendidikan jasmani yang berfokus pada pengembangan fisik dan keterampilan motorik. Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi di sekolah memiliki tujuan untuk mendorong perkembangan fisik siswa, meningkatkan kemampuan motorik, serta membentuk sikap sportifitas dan pola hidup sehat. Dalam konteks

ini, olahraga, seperti permainan bola voli, menjadi salah satu cabang yang diajarkan di sekolah untuk meningkatkan keterampilan fisik dan kerjasama antar siswa (Musanna, 2017).

Salah satu teknik dasar yang penting dalam permainan bola voli adalah passing bawah. Passing bawah menjadi kunci untuk menerima bola, baik dari servis maupun dari smash lawan, dan untuk mengirimkan bola ke teman satu tim. Namun, dalam praktiknya, banyak siswa yang masih mengalami kesulitan dalam menguasai teknik ini dengan benar. Di SMP Negeri 4 Tondano, hasil observasi menunjukkan bahwa banyak siswa yang belum dapat melakukan gerak dasar passing bawah dengan baik. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pemahaman siswa mengenai teknik dasar tersebut, serta kurangnya minat dan fasilitas pendukung yang memadai (Murwanto, 2014; Tapo, 2019).

Dalam rangka meningkatkan keterampilan gerak dasar passing bawah pada permainan bola voli, penting untuk memilih metode pengajaran yang tepat. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah gaya mengajar latihan, yang memberi kesempatan bagi siswa untuk berlatih secara mandiri dan menerima umpan balik langsung dari guru. Gaya mengajar ini dirancang untuk memfokuskan pada keterampilan motorik melalui latihan berulang, yang diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar siswa (Mosston, 2018).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah penerapan gaya mengajar latihan dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar passing bawah bola voli pada siswa SMP Negeri 4 Tondano. Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat memberikan informasi yang berguna bagi pengembangan metode pengajaran di bidang pendidikan jasmani, khususnya dalam pengajaran teknik dasar permainan bola voli.

2. KAJIAN TEORITIS

Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani adalah suatu bagian penting dalam sistem pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan keterampilan fisik, mental, dan sosial siswa melalui berbagai aktivitas fisik. Dalam pendidikan jasmani, selain peningkatan kesehatan tubuh, keterampilan motorik juga menjadi fokus utama, salah satunya adalah keterampilan gerak dasar dalam olahraga. Menurut Musanna (2017), pendidikan jasmani memiliki peran yang signifikan dalam membentuk karakter dan pengembangan keterampilan fisik, yang berpengaruh pada perkembangan psikologis dan sosial anak. Oleh karena itu, penting bagi

guru pendidikan jasmani untuk mengimplementasikan metode yang tepat dalam proses pembelajaran untuk mencapai tujuan ini.

Gerak Dasar dalam Permainan Bola Voli

Gerak dasar dalam permainan bola voli meliputi berbagai keterampilan teknis yang harus dikuasai oleh pemain. Salah satunya adalah passing bawah, yang sangat penting dalam menerima bola dan mengatur serangan dalam permainan. Passing bawah dilakukan dengan posisi tubuh tertentu yang mempermudah kontrol bola, dan keahlian dalam teknik ini menjadi salah satu faktor utama yang menentukan keberhasilan tim. Syahrudin & Suyuti (2016) menjelaskan bahwa passing bawah adalah teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain bola voli untuk menjamin kelancaran permainan. Teknik ini melibatkan pengaturan posisi tubuh, kaki, dan tangan yang harus dilakukan secara tepat agar bola dapat diterima dan diarahkan dengan baik.

Metode Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani

Dalam pengajaran olahraga, berbagai metode pembelajaran digunakan untuk mengoptimalkan penguasaan keterampilan motorik siswa. Salah satu metode yang sering digunakan dalam pengajaran olahraga adalah gaya mengajar latihan, yang mengutamakan latihan berulang untuk meningkatkan keterampilan siswa. Mosston (2018) mengemukakan bahwa gaya mengajar latihan memberi kesempatan kepada siswa untuk berlatih secara mandiri, di mana guru berperan memberikan umpan balik secara individual. Pendekatan ini dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar, karena siswa dapat berlatih secara konsisten dengan arahan yang jelas dari guru. Dalam konteks bola voli, penerapan gaya mengajar latihan diharapkan dapat memperbaiki keterampilan gerak dasar pada passing bawah, yang merupakan keterampilan dasar yang harus dikuasai oleh siswa.

Pengaruh Gaya Mengajar Latihan terhadap Keterampilan Gerak Dasar

Beberapa penelitian telah dilakukan untuk melihat pengaruh gaya mengajar latihan terhadap keterampilan motorik siswa. Penelitian oleh Erwin & Kholik (2019) menunjukkan bahwa gaya mengajar latihan memberikan dampak positif terhadap penguasaan keterampilan gerak dasar siswa, terutama dalam olahraga seperti renang dan bola voli. Penelitian lain oleh Natannia et al. (2021) juga mengindikasikan bahwa penerapan gaya mengajar latihan dapat meningkatkan kemampuan motorik siswa dalam menguasai teknik dasar, termasuk dalam olahraga bola voli. Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut, gaya mengajar latihan terbukti

efektif dalam meningkatkan keterampilan fisik dan motorik, termasuk kemampuan dalam melakukan gerak dasar seperti passing bawah bola voli.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen untuk mengetahui pengaruh penerapan gaya mengajar latihan terhadap keterampilan gerak dasar pada passing bawah bola voli siswa di SMP Negeri 4 Tondano. Metode eksperimen ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk melakukan manipulasi variabel bebas (gaya mengajar latihan) dan mengamati pengaruhnya terhadap variabel terikat (keterampilan gerak dasar passing bawah).

Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-test post-test control group design*. Desain ini melibatkan dua kelompok yang diberi perlakuan yang berbeda, yaitu kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan (gaya mengajar latihan) dan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan (hanya mengikuti pembelajaran konvensional tanpa penerapan gaya mengajar latihan). Penelitian dilakukan selama enam pertemuan, dengan masing-masing pertemuan memfokuskan pada latihan gerak dasar passing bawah bola voli.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 4 Tondano yang mengikuti mata pelajaran Pendidikan Jasmani, dengan jumlah total siswa sebanyak 300 orang. Sampel penelitian ini terdiri dari 24 siswa yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling* dan dibagi menjadi dua kelompok: kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Setiap kelompok terdiri dari 12 siswa.

Instrumen Penelitian

Instrumen utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan gerak dasar passing bawah dalam permainan bola voli. Tes ini dibuat oleh peneliti dan telah divalidasi oleh para pembimbing (validitas isi). Instrumen tes tersebut berisi penilaian terhadap beberapa aspek teknik dasar passing bawah, seperti posisi tubuh, perkenaan bola dengan lengan, dan langkah kaki saat melakukan passing. Skor dari tes ini akan digunakan untuk mengukur perubahan keterampilan siswa sebelum dan setelah perlakuan.

Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian dimulai dengan memberikan tes awal (pre-test) kepada kedua kelompok untuk mengukur keterampilan gerak dasar passing bawah sebelum perlakuan. Selanjutnya, kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa gaya mengajar latihan selama enam pertemuan, sementara kelompok kontrol mengikuti pembelajaran konvensional tanpa penerapan gaya mengajar latihan. Setelah enam pertemuan, tes akhir (post-test) diberikan kepada kedua kelompok untuk mengukur perubahan keterampilan gerak dasar passing bawah.

Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui tes keterampilan gerak dasar passing bawah yang dilakukan pada pre-test dan post-test. Selama proses pengumpulan data, peneliti mengamati dan menilai keterampilan gerak dasar passing bawah yang dilakukan oleh setiap siswa berdasarkan kriteria yang telah ditentukan dalam instrumen penilaian.

Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dari hasil pre-test dan post-test akan dianalisis menggunakan uji statistik *t-test* untuk melihat perbedaan skor antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sebelum melakukan uji *t*, dilakukan terlebih dahulu uji normalitas dan uji homogenitas varians untuk memastikan bahwa data memenuhi syarat untuk menggunakan analisis statistik parametrik.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan gaya mengajar latihan terhadap keterampilan gerak dasar pada passing bawah bola voli siswa di SMP Negeri 4 Tondano. Penelitian dilakukan dengan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang diberi perlakuan gaya mengajar latihan dan kelompok kontrol yang mengikuti pembelajaran konvensional. Setelah melakukan pre-test sebelum perlakuan, kedua kelompok menunjukkan kemampuan dasar dalam melakukan passing bawah yang serupa. Namun, setelah enam kali pertemuan yang melibatkan gaya mengajar latihan pada kelompok eksperimen, ada peningkatan signifikan dalam keterampilan passing bawah mereka dibandingkan dengan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen yang menerapkan gaya mengajar latihan mengalami perbaikan yang cukup berarti pada keterampilan gerak dasar passing bawah. Peningkatan ini tercermin dari hasil post-test yang menunjukkan skor rata-rata yang lebih tinggi daripada kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa gaya mengajar latihan yang

digunakan dalam penelitian ini efektif dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar siswa dalam melakukan passing bawah bola voli.

Hasil analisis data menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor rata-rata kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen yang diberi perlakuan dengan gaya mengajar latihan menunjukkan nilai rata-rata 2,3 dengan standar deviasi 0,577, sementara kelompok kontrol hanya mencapai skor rata-rata 0,3 dengan standar deviasi 0,887. Perbedaan skor ini menunjukkan bahwa penerapan gaya mengajar latihan memberikan pengaruh yang besar terhadap peningkatan keterampilan passing bawah pada siswa. Berdasarkan uji *t-test*, diperoleh nilai thitung lebih besar daripada ttabel, yang berarti bahwa hipotesis alternatif (H1) diterima, yang mengindikasikan bahwa penerapan gaya mengajar latihan memang berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar passing bawah.

Selain itu, pengamatan selama pertemuan juga menunjukkan bahwa siswa dalam kelompok eksperimen lebih aktif dan lebih terlibat dalam pembelajaran. Gaya mengajar latihan, yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk berlatih secara mandiri dan menerima umpan balik langsung dari guru, terbukti meningkatkan keterlibatan siswa dalam pembelajaran. Siswa terlihat lebih percaya diri dalam melakukan gerakan passing bawah setelah beberapa kali latihan, yang menunjukkan bahwa pengulangan dan pemberian umpan balik individual sangat efektif dalam meningkatkan keterampilan mereka.

Sementara itu, kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan gaya mengajar latihan tidak menunjukkan perubahan yang signifikan dalam keterampilan mereka. Meskipun siswa dalam kelompok kontrol tetap melakukan latihan, tanpa adanya pendekatan gaya mengajar latihan, mereka tidak mendapatkan kesempatan untuk berlatih secara mandiri dengan umpan balik yang spesifik dari guru. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan pengajaran yang lebih terstruktur dan melibatkan latihan yang lebih intensif memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan dengan pembelajaran konvensional.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan sebelumnya oleh Erwin dan Kholik (2019) yang menunjukkan bahwa gaya mengajar latihan dapat meningkatkan keterampilan motorik siswa. Gaya mengajar latihan yang melibatkan latihan berulang dengan umpan balik individual efektif dalam memperbaiki teknik dasar, termasuk dalam olahraga bola voli. Penelitian ini juga mendukung pendapat Mosston (2018), yang menekankan bahwa gaya

mengajar latihan mendorong kemandirian siswa dan memungkinkan mereka untuk belajar melalui pengalaman langsung.

Secara keseluruhan, penerapan gaya mengajar latihan terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar passing bawah bola voli siswa SMP Negeri 4 Tondano. Gaya mengajar ini tidak hanya meningkatkan keterampilan teknis siswa tetapi juga memperbaiki motivasi dan keterlibatan mereka dalam pembelajaran. Oleh karena itu, disarankan agar guru Pendidikan Jasmani di sekolah-sekolah lain mempertimbangkan penggunaan gaya mengajar latihan untuk meningkatkan keterampilan motorik siswa, terutama dalam olahraga seperti bola voli.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan gaya mengajar latihan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar pada passing bawah bola voli siswa SMP Negeri 4 Tondano. Setelah enam pertemuan, kelompok eksperimen yang diterapkan dengan gaya mengajar latihan menunjukkan peningkatan keterampilan yang lebih baik dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hal ini terlihat dari hasil tes akhir (post-test) yang menunjukkan skor rata-rata yang lebih tinggi pada kelompok eksperimen. Penerapan gaya mengajar latihan yang melibatkan latihan berulang dan pemberian umpan balik individual terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan siswa dalam melakukan teknik dasar bola voli, khususnya passing bawah.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah di kemukakan sebelumnya, maka :

1. Bagi Guru Pendidikan Jasmani

Guru Pendidikan Jasmani disarankan untuk menerapkan gaya mengajar latihan dalam pembelajaran gerak dasar pada olahraga seperti bola voli. Dengan memberikan kesempatan kepada siswa untuk berlatih secara mandiri dan menerima umpan balik individual, diharapkan dapat meningkatkan keterampilan teknis siswa serta membangun rasa percaya diri dan motivasi belajar mereka.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambah variabel lain, seperti pengaruh gaya mengajar latihan terhadap keterampilan olahraga lain, atau

dengan memperluas sampel penelitian ke berbagai sekolah di daerah lain untuk memperoleh hasil yang lebih generalisabel.

3. **Bagi Sekolah**

Sekolah diharapkan dapat menyediakan fasilitas yang lebih memadai, seperti bola voli dan ruang latihan yang lebih banyak, agar siswa dapat berlatih dengan lebih optimal. Selain itu, pendekatan pengajaran yang berfokus pada latihan mandiri dan umpan balik yang lebih intensif bisa diterapkan pada pelajaran pendidikan jasmani secara keseluruhan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran olahraga.

4. **Bagi Siswa**

Siswa diharapkan untuk lebih aktif dalam mengikuti latihan dan meningkatkan kedisiplinan dalam berlatih. Dengan semangat yang tinggi dan keinginan untuk belajar, siswa dapat menguasai keterampilan gerak dasar yang diperlukan dalam olahraga, yang tidak hanya berguna dalam permainan bola voli, tetapi juga dalam pengembangan keterampilan motorik secara umum.

DAFTAR REFERENSI

- Erwin, Sofan & Kholik, Abdul. (2019). *Penerapan Gaya Mengajar Latihan Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Bebas Siswa Kelas VI SDN SLIPI 01 Jakarta*. Jurnal Olahraga Rekreasi, 1(1), 131-137.
- Mosston, Muska. (2018). *Teaching Physical Education: A Pedagogy for Learning and Performance*. Pearson Education.
- Musanna, AL. (2017). *Indigenisasi Pendidikan: Rasionalitas Revitalisasi Praksis Pendidikan Ki Hadjar Dewantara*. Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan, 2(1), 117.
- Murwanto, Farda. (2014). *Upaya Peningkatan Hasil Belajar Passing Bola Voli Melalui Metode Bermain Pada Siswa Kelas VII A dan VII SMP Islam Diponegoro Surakarta Tahun Ajaran 2014/2015*. Skripsi UNS (Sebelas Maret University).
- Tapo, Yohanes Bayo Ola. (2019). *Pengembangan Model Latihan Sirkuit Passing Bawah T-Desain (SPBT-Desain) Bola Voli Sebagai Bentuk Aktivitas Belajar Siswa Dalam Pembelajaran PJOK Untuk Tingkat Sekolah Menengah*. Jurnal Imedtech-Instructional Media, Design and Technology STKIP Citra Bakti, 3(2), 18-34.
- Syahrudin, & Suyuti, Andi. (2016). *Pengaruh Gaya Mengajar Latihan Dan Gaya Mengajar Komando Terhadap Keterampilan Passing Atas Bola Voli*. Jurnal Pedagogik Keolahragaan, 2(1), 12-18