

PENGARUH PENERAPAN GAYA MENGAJAR KOMANDO TERHADAP PENINGKATAN GERAK DASAR PASSING BAWAH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA SMP N 4 RATAHAN

Panji Yudha Lumepa^{1*}, Tony Pandaleke², Djajaty M. Lolowang²

Universitas Negeri Manado, Manado, Sulawesi Utara, Indonesia

Korespondensi penulis: panjiyudhalumepa@gmail.com

Abstract. *This study aims to investigate the effect of the command teaching style on the improvement of underhand passing skills in volleyball among eighth-grade students at SMP Negeri 4 Ratahan. A quantitative experimental method was used with a pretest-posttest control group design. Twenty students were randomly divided into an experimental group, which received instruction using the command teaching style, and a control group that received no special treatment. Data were collected through performance tests before and after the intervention and analyzed using t-tests. The results indicated a significant improvement in the underhand passing skills of students taught using the command style compared to those in the control group. These findings suggest that the command teaching style is effective for improving basic motor skills that require precision and consistency, such as underhand passing in volleyball. The results provide useful insights for physical education teachers seeking structured and effective instructional strategies to enhance technical skills in sports.*

Keywords: *command style, motor skill, physical education, underhand passing, volleyball*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh gaya mengajar komando terhadap peningkatan gerak dasar passing bawah dalam permainan bola voli pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Ratahan. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen kuantitatif dengan desain pretest-posttest control group. Dua puluh siswa dipilih secara acak dan dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang menerima perlakuan gaya mengajar komando dan kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan khusus. Data dikumpulkan melalui tes gerak dasar sebelum dan sesudah perlakuan, kemudian dianalisis menggunakan uji-t. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada gerak dasar passing bawah siswa yang diajar menggunakan gaya mengajar komando dibandingkan kelompok kontrol. Temuan ini menunjukkan bahwa gaya mengajar komando efektif untuk meningkatkan gerak dasar motorik dasar yang menuntut presisi dan konsistensi, seperti passing bawah dalam bola voli. Hasil penelitian ini memberikan kontribusi praktis bagi guru pendidikan jasmani dalam menerapkan strategi pembelajaran yang lebih terstruktur dan efektif.

Kata kunci: gaya komando, gerak dasar motorik, passing bawah, pendidikan jasmani, voli

1. LATAR BELAKANG

Pendidikan merupakan elemen esensial dalam pembentukan karakter dan pengembangan potensi manusia. Dalam konteks pembangunan sumber daya manusia, pendidikan jasmani memiliki peranan strategis karena tidak hanya menumbuhkan kebugaran fisik, tetapi juga membentuk aspek psikomotor, kognitif, dan afektif secara integral.

Pendidikan jasmani melalui aktivitas olahraga menjadi sarana penting dalam membina gerak dasar gerak serta menanamkan nilai-nilai kedisiplinan, kerjasama, dan sportivitas kepada peserta didik.

Salah satu cabang olahraga yang digunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah adalah bola voli. Bola voli menjadi pilihan karena karakter permainannya yang kolektif, dinamis, dan mengedepankan gerak dasar teknik dasar seperti passing, servis, smash, dan block. Di antara teknik dasar tersebut, passing bawah memegang peran sentral dalam membangun serangan dan mempertahankan permainan, sehingga penguasaannya menjadi prioritas dalam proses pembelajaran.

Namun demikian, realitas di lapangan menunjukkan bahwa tidak semua peserta didik mampu menguasai teknik passing bawah dengan baik. Rendahnya penguasaan tersebut dapat disebabkan oleh kurang tepatnya pendekatan pembelajaran yang diterapkan oleh guru. Salah satu alternatif pendekatan yang dinilai efektif untuk meningkatkan gerak dasar gerak dasar adalah gaya mengajar komando. Gaya ini menitikberatkan pada dominasi peran guru dalam memberikan instruksi yang jelas, terstruktur, dan diulang secara sistematis, sehingga sangat tepat untuk membentuk gerak dasar motorik dasar yang seragam dan disiplin.

Sejumlah penelitian sebelumnya telah membahas pengaruh gaya mengajar terhadap peningkatan gerak dasar gerak dalam olahraga, namun hasilnya menunjukkan temuan yang bervariasi. Perbedaan hasil tersebut menunjukkan adanya gap dalam literatur terkait efektivitas gaya mengajar komando, khususnya dalam konteks pembelajaran teknik dasar passing bawah dalam bola voli pada tingkat SMP. Dengan demikian, masih terdapat urgensi untuk meneliti secara lebih mendalam efektivitas gaya mengajar komando dalam konteks tersebut.

Penelitian ini hadir untuk menjawab kebutuhan akan pendekatan pembelajaran yang tepat dalam meningkatkan gerak dasar dasar passing bawah pada peserta didik. Dengan melibatkan peserta didik kelas VIII SMP Negeri 4 Ratahan, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara empiris sejauh mana penerapan gaya mengajar komando mampu memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan gerak dasar tersebut. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan strategi pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih efektif, serta menjadi referensi bagi guru dan praktisi pendidikan olahraga dalam memilih metode pengajaran yang sesuai dengan karakteristik peserta didik dan materi ajar.

2. KAJIAN TEORITIS

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan hasil yang beragam terkait efektivitas gaya mengajar komando dalam pembelajaran gerak dasar olahraga. Misalnya, penelitian oleh Supandi (2018) menunjukkan bahwa gaya mengajar komando efektif meningkatkan penguasaan gerak dasar motorik dasar pada peserta didik sekolah menengah. Namun, studi lain oleh Hartono (2020) mengungkapkan bahwa gaya mengajar yang lebih berpusat pada peserta didik mampu meningkatkan kreativitas dan motivasi belajar dalam jangka panjang. Keberagaman temuan ini menunjukkan adanya ruang untuk penelitian lebih lanjut dalam menentukan efektivitas gaya mengajar tertentu terhadap gerak dasar motorik spesifik seperti passing bawah dalam bola voli.

Berdasarkan tinjauan teoritis dan hasil-hasil penelitian sebelumnya, penelitian ini dilaksanakan dengan asumsi bahwa gaya mengajar komando dapat memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan gerak dasar passing bawah. Gaya ini diharapkan mampu membantu peserta didik memahami teknik gerak dengan lebih akurat dan terstruktur melalui komando-komando yang diberikan oleh guru. Dengan penguasaan teknik yang lebih baik, peserta didik diharapkan mampu meningkatkan kualitas permainan serta membangun kepercayaan diri dalam mengikuti kegiatan olahraga, khususnya bola voli.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen untuk mengetahui pengaruh gaya mengajar komando terhadap peningkatan gerak dasar passing bawah dalam permainan bola voli. Rancangan penelitian yang digunakan adalah “Pretest-Posttest Control Group Design”, yaitu model eksperimen yang melibatkan dua kelompok, masing-masing kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang dipilih secara acak (randomized). Kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa penerapan gaya mengajar komando, sedangkan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan apapun.

Desain penelitian digambarkan sebagai berikut:

(R) A : Y₁ — X — Y₂

(R) B : Y₁ — — — Y₂

Keterangan:

(R) = Randomisasi (pengambilan sampel secara acak)

A = Kelompok eksperimen

B = Kelompok kontrol

Y_1 = Pretest (tes awal)

Y_2 = Posttest (tes akhir)

X = Perlakuan (gaya mengajar komando)

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas VIII SMP Negeri 4 Rataan yang berjumlah 75 orang. Sampel dipilih menggunakan teknik simple random sampling, dengan jumlah total 20 peserta didik. Sampel dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 10 orang dalam kelompok eksperimen dan 10 orang dalam kelompok kontrol.

Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui tes gerak dasar passing bawah dalam permainan bola voli yang terdiri dari tiga aspek penilaian: sikap awal, pelaksanaan gerak, dan sikap akhir. Instrumen yang digunakan adalah tes unjuk kerja (performance test) yang telah disesuaikan dengan rubrik penilaian standar untuk gerak dasar passing bawah. Hasil pengujian validitas dan reliabilitas menunjukkan bahwa instrumen memenuhi kriteria sah dan andal untuk digunakan dalam penelitian ini.

Alat Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan uji statistik uji-t untuk dua sampel independen, dengan taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$). Sebelum dilakukan uji-t, terlebih dahulu dilakukan pengujian persyaratan analisis, yaitu uji normalitas dengan uji Lilliefors dan uji homogenitas dengan uji F (varian terbesar dibanding varian terkecil). Hasil uji normalitas dan homogenitas menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dan memiliki varians yang homogen, sehingga uji-t dapat diterapkan.

Bagian ini memuat rancangan penelitian meliputi disain penelitian, populasi/ sampel penelitian, teknik dan instrumen pengumpulan data, alat analisis data, dan model penelitian yang digunakan. Metode yang sudah umum tidak perlu dituliskan secara rinci, tetapi cukup merujuk ke referensi acuan (misalnya: rumus uji-F, uji-t, dll). Pengujian validitas dan reliabilitas instrumen penelitian tidak perlu dituliskan secara rinci, tetapi cukup dengan mengungkapkan hasil pengujian dan interpretasinya. Keterangan simbol pada model dituliskan dalam kalimat.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses Pengumpulan Data

Proses pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 4 Ratahan selama dua bulan, dengan frekuensi tiga kali seminggu pada hari Senin, Rabu, dan Jumat. Penelitian dilaksanakan dalam rentang waktu Maret hingga Mei 2025, dengan menggunakan metode eksperimen pretest-posttest control group design. Sebanyak 20 peserta didik dari kelas VIII dipilih secara acak dan dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang memperoleh perlakuan gaya mengajar komando, dan kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan. Pengumpulan data dilakukan melalui pengukuran kemampuan gerak dasar passing bawah bola voli dengan menggunakan instrumen penilaian performansi yang telah tervalidasi. Tes dilakukan dua kali, yaitu pada saat pretest (sebelum perlakuan) dan posttest (setelah perlakuan) untuk kedua kelompok.

Hasil Analisis Data

Statistik Deskriptif

Hasil pengukuran awal dan akhir dari kedua kelompok disajikan dalam Tabel 1 berikut ini:

Kelompok	Pretest (Mean)	Posttest (Mean)	Selisih (Δ)
Eksperimen	4.5	7.7	3.2
Kontrol	4.4	5.0	0.6

Uji Normalitas dan Homogenitas

Sebelum dilakukan uji hipotesis, dilakukan pengujian normalitas menggunakan uji Lilliefors dan homogenitas menggunakan uji F. Hasil uji menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dan homogen, sehingga memenuhi syarat untuk dilakukan uji-t.

Uji Hipotesis

Untuk mengetahui signifikansi perbedaan antara kedua kelompok, dilakukan uji-t terhadap data gain score. Hasil uji-t menunjukkan nilai t hitung = 6.55 dan t tabel = 2.101 pada $\alpha = 0.05$ dan derajat kebebasan 18. Karena t hitung $>$ t tabel, maka hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan gaya mengajar komando berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar passing bawah dalam permainan bola voli.

Interpretasi dan Keterkaitan dengan Konsep Dasar

Hasil penelitian ini mendukung teori belajar motorik yang menekankan pentingnya pengulangan gerakan dan pemberian stimulus dalam proses penguasaan gerak dasar.

Penerapan gaya mengajar komando memfasilitasi pengulangan yang sistematis serta pengarahan yang jelas dari guru, sehingga membantu peserta didik mempercepat proses pembentukan pola gerak yang benar. Menurut teori behavioristik, pembelajaran efektif terjadi melalui hubungan stimulus–respons yang berulang. Dalam konteks ini, guru sebagai sumber utama stimulus mampu mengontrol setiap proses dan mengarahkan gerakan peserta didik hingga terbentuk respon motorik yang diinginkan, seperti penguasaan teknik passing bawah.

Kesesuaian dan Pertentangan dengan Penelitian Sebelumnya

Penelitian ini sejalan dengan temuan dari Supandi (2018) yang menyatakan bahwa gaya mengajar komando mampu meningkatkan penguasaan gerak dasar dasar olahraga secara signifikan. Temuan serupa juga dikemukakan oleh Matakupan (2021) yang menyatakan bahwa gaya komando mendorong kedisiplinan dan keseragaman dalam gerakan teknik dasar olahraga. Namun demikian, ada perbedaan hasil dibandingkan penelitian Hartono (2020) yang menganggap gaya ini terlalu kaku dan menghambat kreativitas peserta didik dalam jangka panjang. Perbedaan ini dapat dijelaskan melalui karakteristik materi yang berbeda; dalam pembelajaran teknik dasar seperti passing bawah yang bersifat mekanis, gaya komando justru sangat cocok digunakan.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai pengaruh penerapan gaya mengajar komando terhadap peningkatan gerak dasar passing bawah dalam permainan bola voli pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 4 Ratahan, dapat disimpulkan bahwa gaya mengajar komando memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar tersebut. Hal ini ditunjukkan oleh adanya perbedaan skor yang nyata antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah perlakuan diberikan, di mana kelompok yang diajar dengan gaya mengajar komando menunjukkan peningkatan yang lebih besar. Temuan ini mengindikasikan bahwa penguasaan teknik dasar seperti passing bawah dalam bola voli dapat ditingkatkan secara efektif melalui pendekatan pembelajaran yang sistematis, terstruktur, dan terpusat pada guru.

Meskipun hasil penelitian menunjukkan efektivitas gaya komando, penulis menyadari adanya keterbatasan dalam cakupan populasi yang hanya mencakup satu sekolah dan jumlah sampel yang relatif kecil. Oleh karena itu, generalisasi hasil hendaknya dilakukan dengan hati-hati. Untuk itu, peneliti merekomendasikan agar penelitian serupa dilakukan dengan

cakupan yang lebih luas dan melibatkan variabel tambahan seperti gaya mengajar lainnya maupun tingkat motivasi belajar peserta didik. Selain itu, dalam konteks praktis, guru pendidikan jasmani disarankan untuk mempertimbangkan penerapan gaya mengajar komando, terutama pada materi yang bersifat teknik dasar dan menuntut ketepatan serta keseragaman gerakan. Penelitian ini juga diharapkan menjadi referensi awal bagi pengembangan strategi pembelajaran olahraga yang lebih efektif, inovatif, dan adaptif terhadap karakteristik peserta didik.

DAFTAR REFERENSI

- Batseran, T. F., & Kumenap, E. E. (2024). Pengaruh penerapan gaya mengajar komando terhadap kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli pada siswa SMA Negeri 1 Tondano. *Jurnal Praba*, 5(1), 44–53. <https://journal.stikescolumbiasiamdn.ac.id/index.php/Praba/article/view/291>.
- Dunggio, N., & Mautang, T. W. E. (2024). Pengaruh gaya mengajar dan motivasi belajar terhadap gerak dasar passing bawah pada permainan bola voli SMA Negeri 1 Tomposo. *Jurnal Keolahragaan dan Rekreasi*, 6(2), 88–96. <https://ejurnal.unima.ac.id/index.php/olympus/article/view/9445>.
- Jhon, M., Mandagi, H. S., & Sunkudon, D. (2021). Pengaruh penerapan gaya mengajar latihan terhadap penguasaan gerak dasar gerak dasar dalam passing bawah pada permainan bola voli. *Physical*, 5(2), 56–62. <https://www.neliti.com/publications/520697>.
- Komariah, N. (2017). Pengaruh gaya mengajar dan motivasi belajar terhadap hasil belajar passing atas bolavoli. *E-Jurnal Pendidikan Mutiara*, 4(1), 55–64. <https://www.ejurnal.stkipmutiarabanten.ac.id/index.php/jpm/article/view/11>.
- Lengkong, J., & Lolowang, D. (2021). Pengaruh gaya mengajar latihan terhadap penguasaan gerak dasar passing bawah pada permainan bola voli. *Physical: Journal of Physical Education*, 3(1), 32–38. <https://www.academia.edu/download/114362920/476.pdf>.
- Lengkong, J., Rahasia, M. S., & Sengkey, J. (2021). Pengaruh gaya mengajar komando terhadap gerak dasar servis atas pada permainan bola voli. *Physical: Journal of Physical Education*, 3(2), 20–26. <https://www.neliti.com/publications/346693>.
- Mangindaan, J. J. (2023). Pengaruh gaya mengajar latihan terhadap kemampuan passing atas dalam permainan bola voli pada siswa SMA Negeri 1 Amurang. *Jurnal STOK Bina Guna*, 5(3), 41–49. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JSBG/article/view/1145>.
- Manampiring, P. E., & Lengkong, J. (2025). Pengaruh penerapan gaya mengajar latihan terhadap gerak dasar gerak dasar pada passing bawah bola voli siswa SMP Negeri 4 Tondano. *Jurnal Praba*, 6(1), 27–33. <https://journal.stikescolumbiasiamdn.ac.id/index.php/Praba/article/view/321>

- Nugraha, U., & Yuliawan, E. (2021). Meningkatkan hasil belajar passing atas bola voli melalui pendekatan gaya mengajar latihan dengan menggunakan audio visual. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 9(2), 45–51. <https://www.academia.edu/download/81783254/pdf.pdf>
- Pasaribu, A. M. N. (2020). Pengaruh gaya mengajar dan motivasi belajar passing bawah dalam permainan bola voli pada siswa SMP kelas VIII. *Jurnal SPORTIF: Penelitian Pembelajaran dan Pendidikan Jasmani*, 6(1), 65–72. <http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/pjk/article/view/510>
- Pasaribu, A. M. N. (2021). Pengaruh gaya mengajar dan kemampuan motorik terhadap hasil belajar passing bawah dalam bola voli. Disertasi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. <http://repository.ubharajaya.ac.id/18425/1/desertasi%20natas%20full.pdf>
- Pamungkas, F. A., & Wibowo, S. (2020). Pengaruh gaya mengajar resiprokal terhadap gerak dasar bermain bola voli. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 8(3), 120–128. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/37427>
- Pradipta, G. D., & Susanto, A. (2021). Pengaruh latihan drill untuk meningkatkan gerak dasar passing bawah bola voli pada kegiatan ekstrakurikuler. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 9(1), 15–22. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJIK/article/view/34531>
- Purba, R. G., Tarigan, H., & Manalu, I. C. (2025). Pengaruh gaya mengajar self check dan bantuan rekaman video terhadap peningkatan hasil belajar passing bawah bola voli. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna*, 7(1), 10–18. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JSBG/article/view/3730>
- Sulistiadinata, H. (2020). Meningkatkan gerak dasar passing atas bola voli melalui media pembelajaran menggunakan alat bantu. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 4(2), 33–39. <https://jpoe.stkipasundan.ac.id/index.php/jpoe/article/view/60>
- Winata, D. C. (2019). Pengaruh gaya mengajar dan motivasi belajar terhadap hasil belajar passing atas dalam bola voli pada siswa kelas VII SMP Swasta Amal Bakti Medan. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna*, 5(2), 49–56. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JSBG/article/view/161>.
- Lutan, R. (2019). *Strategi Pengajaran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Samsudin, A. (2020). *Dasar-dasar Gerak dan Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Pendidikan: Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryobroto, B. (2021). *Proses Belajar Mengajar di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.