



## PENGARUH GAYA MENGAJAR LATIHAN TERHADAP KEMAMPUAN PASING ATAS DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA SMA NEGERI 1 AMURANG

## THE INFLUENCE OF EXERCISE TEACHING STYLE ON UPPER PASSING ABILITY IN VOLLEYBALL AT STUDENTS OF SMA NEGERI 1 AMULANG

Jemmy Jes Mangindaan<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Jurusan Pendidikan Olahraga, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Manado, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat  
Alamat: Kampus UNIMA di Tondano, Indonesia  
Email: jesmangindaan@unima.ac.id

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji penerapan gaya mengajar latihan terhadap peningkatan kemampuan passing atas dalam permainan bola voli. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Sampel yang digunakan adalah siswa-siswa SMA Negeri I Amurang yang berjumlah 20 sampel, yang dibagi dalam dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dengan gaya mengajar latihan berjumlah 10 sampel dan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan berjumlah 10 sampel. Waktu penelitian dilaksanakan selama satu bulan dengan frekuensi tiga kali seminggu. Dari perhitungan pengujian hipotesa penelitian diperoleh  $t_{hitung}$  senilai 10.10. Berdasarkan tabel distribusi  $t$  pada  $\alpha$  0,05 dengan derajat kebebasan  $n_1 + n_2 - 2 = 10 + 10 - 2 = 18$  maka diperoleh  $t_{tabel}$  senilai 2.101. Jadi  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$ , yaitu  $t_{hitung} = 10.10 > t_{tabel} = 2.101$ . Berdasarkan kriteria pengujian jika  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ) maka  $H_0$  ditolak yang berarti  $H_A$  diterima. Hasil penelitian ini menunjukkan peningkatan penerapan gaya mengajar latihan terhadap peningkatan kemampuan passing atas dalam permainan bola voli kelompok eksperimen dengan menggunakan gaya mengajar latihan lebih baik dari rata-rata penerapan gaya mengajar latihan terhadap peningkatan kemampuan passing atas dalam permainan bola voli kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan.

**Kata kunci:** Gaya Mengajar Latihan, Passing Atas.

### ABSTRACT

*This study aims to examine the application of the practice teaching style to improving upper passing abilities in volleyball games. The method used in this research is the experimental method. The samples used were 20 students of SMA Negeri I Amurang, who were divided into two groups, namely the experimental group with a practical teaching style, totaling 10 samples and the control group who did not receive treatment, totaling 10 samples. The time of the research was carried out for one month with a frequency of three times a week. From the calculation of the research hypothesis testing, it is obtained that  $t_{count}$  is 10.10. Based on the  $t$  distribution table at 0.05 with degrees of freedom  $n_1 + n_2 - 2 = 10 + 10 - 2 = 18$ , a  $t_{table}$  of 2,101 is obtained. So  $t_{count}$  is bigger than  $t_{table}$ , that is  $t_{count} = 10.10 > t_{table} = 2.101$ . Based on the test criteria, if  $t_{count}$  is greater than  $t_{table}$  ( $t_{count} > t_{table}$ ), then  $H_0$  is*





*rejected, which means HA is accepted. The results of this study show that the increase in the application of the practice teaching style towards improving top passing ability in the experimental group's volleyball game using the practice teaching style is better than the average application of the practice teaching style towards increasing top passing ability in the volleyball game of the control group who did not receive treatment.*

**Keywords:** *Exercise Teaching Style, Top Pasing.*

## PENDAHULUAN

Pembelajaran teknik dasar permainan bola voli merupakan suatu kondisi yang diciptakan oleh pendidik/guru sedemikian rupa untuk mencapai tujuan pembelajaran. Banyak ragam dan macam yang dapat dilakukan oleh guru untuk menciptakan suasana belajar yang berdampak positif terhadap proses dan hasil belajar yang diharapkan.

Permainan bola voli merupakan permainan beregu yang menggunakan bola besar yang memerlukan keterampilan dan kerjasama yang baik. Permainan ini dapat diartikan sebagai cara memainkan bola diudara secara efisien dan efektif dipindahkan kedaerah lawan melalui net sesuai dengan peraturan yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal.

Permainan bola voli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Sebab dalam permainan bola voli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bias diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bola voli. Dalam bermain bola voli, ada prinsip dasar yang harus diperhatikan". Prinsip dasar bermain bola voli yaitu "Memukul bola kearah bidang lapangan musuh

sedemikian rupa agar lawan tidak dapat mengembalikan bola.

Berprestasi dalam cabang olahraga bola voli, penguasaan tehnik dasar permainan perlu dikuasai oleh setiap pemain. Adapun tehnik dasar dalam permainan bola voli yaitu: 1) sikap dan pergerakan tubuh dalam permainan bola voli (posture and movement in volleyboll), 2) passing, umpan (set up), 3) Menerima bola (receive), 4) spaike (smash), 5) bendungan (block), 6) servis (service).

Untuk dapat menguasai tehnik dasar dalam permainan bola voli, guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam mengajar harus mampu menerapkan berbagai strategi tentang gaya mengajar yang bertujuan untuk merangsang dan menciptakan suasana belajar mengajar pada prinsipnya merupakan hubungan timbal balik antara guru dan murid yang kelangsungannya terjadi pada semua bidang ilmu pendidikan. Menurut Dimiyati dan Mudjiyono bahwa;"Hasil belajar merupakan hasil dari suatu interaksi tindak belajar dan tindak mengajar. Dari sisi guru, tindak mengajar diakhiri dengan proses evaluasi hasil belajar. Dari sisi siswa, hasil belajar merupakan berakhirnya pengajaran dari puncak proses belajar".



Jika melihat kemampuan siswa SMA Negeri 1 Amurang dalam pembelajaran pendidikan jasmani lebih khusus dalam penguasaan teknik dasar dalam permainan bola voli masih banyak siswa yang belum mampu melakukan passing atas dengan baik. Hal ini disebabkan karena penguasaan teknik dasar belum dikuasai siswa. Untuk kebutuhan tersebut, Seorang guru pendidikan jasmani perlu memiliki kemampuan menerapkan teknik dasar permainan dengan menggunakan metode atau latihan yang tepat, agar gaya latihan mudah dimengerti dan dipahami oleh siswa.

Untuk mencapai tujuan tersebut pendidikan jasmani: “Perlu disusun perencanaan pengajaran, selain jenis tugas gerak juga perlu dirancang tata tugas ajar yang mengiringi kearah pencapaian tujuan yang lebih meningkat”. Ada beberapagamengajar yang berperan guru dalam proses pembelajaran menurut Husdarta dan Nurlan Kumaedi antara lain : Gaya komando, gaya latihan, Gaya timbale balik (resiprokal), gaya periksa sendiri, gaya cakupan, penemuan terpimpin, gaya divergen, gaya individul, gaya yang diprakarsai siswa dan gaya mengajar sendiri”.

Dari pengertian metode yang diuraikan sebelumnya, maka salah satu gaya atau metode mengajar yang tepat dalam mengajar permainan bola voli khususnya dalam passing atas adalah gaya

mengajar latihan. Gaya Latihan merupakan suatu metode mengajar yang diberikan melalui peragaan dan penjelasan sehingga siswa dengan cepat dapat menyerap dan mengaplikasikan suatu gerakan yang diberikan oleh guru, sehingga dapat memberikan pengaruh terhadap keterampilan siswa.

Ada begitu banyak metode mengajar yang dikenal dan dari setiap metode mengajar ada kekurangan dan kelebihanya. Metode pembelajaran Jasmani adalah suatu alat atau strategi yang sangat penting dalam proses belajar mengajar dalam pencapaian tujuan pendidikan jasmani, termasuk didalamnya yaitu Metode mengajar latihan.

Dalam mengajar tehnik dasar passing atas dalam permainan bola voli diperlukan pendekatan dengan suatu metode yang dapat membawa tehnik ini lebih mudah dipelajari oleh siswa. Hampir setiap sekolah, guru sering mengandalkan metode yang mudah dipelajari saja, untuk mengajar seluruh keterampilan olahraga termasuk bola voli guru pendidikan jasmani perlu menciptakan situasi pembelajaran yang nyaman sehingga tidak bosan serta kehilangan semangat untuk belajar. Melalui peranan sebagai Pelatih atau pengajar, Guru hendaknya menguasai bahan atau materi pelajaran yang akan diajarkan serta mengembangkan ilmu yang dimilikinya agar dalam penyampaian materi ajar atau tugas pembelajaran peserta didik dapat





menerima, memahami serta menguasai teknik yang diajarkan.

Jika melihat pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani di SMA Negeri 1 Amurang khususnya materi passing atas ternyata metode yang di terapkan oleh guru kurang efektif. Guru hanya memberikan penjelasan tentang teknik dasar dan tanpa memberikan contoh pelaksanaan gerakan yang dibutuhkan. Hal ini akan menimbulkan kurangnya pengertian dan pemahaman peserta didik tentang gerakan yang dimaksud sehingga pada prakteknya peserta didik mengalami kesulitan karena kurang mengerti dengan penjelasan yang diberikan oleh guru dan akhirnya hasil yang diinginkan tidaklah tercapai.

### **Hakikat Kemampuan Passing Atas Dalam Permainan Bola Voli**

Penguasaan keterampilan teknik dasar permainan bola voli tidak terlepas pula peran dari pada belajar motorik yang dilakukan sebelumnya. Belajar motorik itu sendiri menurut Schmidt adalah seperangkat proses yang bertalian dengan latihan atau pengalaman yang mengantarkan kearah perubahan permanen dalam perilaku terampil. Proses belajar motorik itu sendiri harus melalui tahapan-tahapan, yang pertama adalah tahapan kognitif, dan pada tahapan ini siswa diberikan informasi tentang gerakan yang dilakukan, sehingga pelaksanaan tugas gerak tersebut diawali penerimaan

informasi dan pembentukan program motorik. Tahap kedua adalah tahapan assosiatif, yaitu pada tahapan ini siswa mulai melaksanakan apa yang tergambar dalam memorinya yang ditandai oleh semakin efektif cara-caranya melaksanakan tugas gerak, dan dia mulai mampu menyesuaikan diri dengan kemampuan yang dilakukan. Tahap Ketiga tahapan otomatis, setelah siswa berlatih berapa lama, maka akan memasuki tahap otomatis, ditandai dengan kemampuan motorik yang dilakukannya terjadi secara otomatis.

Jadi untuk mendapat pemain bola voli yang memiliki keterampilan teknik dasar yang baik, dalam pelaksanaan latihannya diperlukan sekali untuk menggunakan tahapan latihan sesuai dengan tahapan belajar motorik, yang diawali dengan pemahaman kognitif, assosiatif atau fiksasi dan otomatisasi. Dengan melalui tahapan-tahapan tersebut diharapkan upaya penguasaan kemampuan teknik dasar permainan bola voli dapat berjalan dengan baik.

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa keterampilan adalah tingkat penguasaan yang dicapai oleh individu terhadap sesuatu atau beberapa tugas gerak. Dengan kata lain keterampilan passing atas bola voli adalah tingkat penguasaan yang dicapai oleh individu



terhadap pelaksanaan proses gerak pasing atas bola voli.

Pasing merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli. Pasing adalah langkah awal yang akan menentukan kemampuan tim untuk bertahan dan melakukan penyerangan misalnya pasing atas. Menurut Ahmadi N. Pasing adalah upaya seorang pemain dengan menggunakan teknik tertentu untuk mengoper bola yang dimainkan kepada teman seregunya untuk dimainkan dilapangan sendiri. Mengambil bola atau mengoperkan bola atau mengumpan bola kepada teman. Melakukan pasing atas menurut Theo Kleinmann & Deiter Kruber pemain dengan *double contact* bola yang datang mula-mula dilambungkan dengan sentuhan jari-jari yang meregang ke atas, setelah itu kearah kawan bermain.

Pasing atas atau umpan adalah usaha atau upaya seorang pemain bola voli dengan menggunakan suatu teknik tertentu yang memiliki tujuan menyajikan bola yang dimainkannya kepada teman seregu yang selanjutnya dapat melakukan serangan atau smash terhadap regu lawan. Pasing atas merupakan elemen yang penting dalam permainan bola voli. Penguasaan teknik pasing atas yang baik akan menentukan keberhasilan regu untuk membantu serangan yang baik.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat dikatakan bahwa pasing atas adalah salah satu teknik dasar yang sangat penting

dalam permainan bola voli, karena pasing atas merupakan teknik yang paling sering digunakan dalam permainan bola voli dan dengan teknik dasar ini, kita bisa dengan mudah membongkar pertahanan lawan dan akhirnya bisa mencetak poin.

### **Gaya Mengajar Latihan**

Dalam gaya mengajar latihan siswa diberikan waktu melakukan tugas secara perorangan, sedangkan guru memberi umpan balik kepada semua siswa secara perorangan. Disini guru bertanggung jawab menentukan tujuan pengajaran, memilih aktivitas dan menetapkan tata urut kegiatan untuk mencapai tujuan pengajaran. Gaya mengajar latihan sangat sesuai untuk pembelajaran dalam penguasaan teknik dasar. Di dalam gaya latihan ini, siswa ikut serta dalam menentukan cepat lambatnya tempo belajar, maksudnya guru memberikan keleluasaan bagi setiap siswa untuk menentukan sendiri kecepatan belajar dan kemajuan belajarnya. Dalam metode ini, guru tidak menghiraukan bagaimana kelas organisasi, atau apakah siswa melakukan tugas itu secara serempak atau tidak karena hal itu tidak begitu penting baginya. Tugas dapat disampaikan secara tulisan. Siswa melakukan tugas sesuai dengan kemampuannya sendiri.

Dalam metode ini Musca Moston mengatakan kunci dari gaya latihan ini adalah: “1). Kepada siswa diberikan waktu untuk melaksanakan tugas-tugas secara perorangan dan sendiri-sendiri, 2). Guru



memberi umpan balik kepada semua siswa secara perorangan dan sendiri-sendiri”. Jadi mengajar dengan gaya latihan ini dalam prosesnya adalah mengajar dengan memberikan kesempatan atau waktu kepada siswa untuk melaksanakan tugas praktek menurut pemahamannya, dan ditampilkan melalui gerakan gerakan keterampilan secara individu dimana pada saat melakukan gerakan keterampilan pada siswa diamati dan dinilai oleh guru dengan mendatangnya secara bergiliran, disini sebelum siswa menjalankan tugasnya terlebih dahulu guru memberikan pengertian akan gerakan itu dan menjelaskan melalui kertas tugas.

Selain pendapat tersebut adapun pendapat yang berbicara tentang gaya mengajar latihan yang isisnya berkaitan. Gaya latihan menurut Imansjah Alipandie adalah: “Cara mengajar yang dilakukan oleh guru dengan jalan melatih ketangkasan atau keterampilan para murid terhadap bahan pelajaran yang telah diberikan.” Secara teori, bahan pelajaran yang diberikan oleh guru melalui penjelasan atau demonstrasi akan memberi pemahaman akan konsep gerakan kepada siswa, dan ini dapat membuat siswa merasa mampu dalam melakukan gerakan keterampilan tersebut, sehingga seorang guru ingin memperoleh hasil atau mendapat gambaran tentang pemahaman siswa dari bahan pelajaran yang telah diberikan, maka secara lengkapnya harus pula disertai dengan

meningkatkan bentuk pemahaman itu melalui latihan-latihan keterampilan.

Berdasarkan pendapat-pendapat yang sudah diuraikan sebelumnya maka dapat dikatakan bahwa gaya mengajar latihan adalah cara mengajar dengan memberikan peranan kepada siswa dan perangkat tanggung jawab yang lebih untuk mengembankan potensi dan kreatifitas siswa itu sendiri, melalui penjelasan dan peragaan.

### **METODE PENELITIAN**

Secara operasional tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penerapan gaya mengajar latihan terhadap peningkatan kemampuan passing atas dalam permainan bola voli pada siswa SMA Negri I Amurang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Penelitian ini melibatkan dua variabel yaitu variabel bebas yakni gaya mengajar latihan dan variabel terikat kemampuan passing atas dalam permainan bola voli. Desain digunakan dalam penelitian ini adalah *randomized pre-test and post-test control group design*.

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah “test ketrampilan passing atas dalam permainan bola voli, dengan menggunakan alat-alat sebagai berikut: lapangan bola voli, bola, sempritan, ukuran tinggi dan alat tulis menulis.



Teknik pengambilan data yang dilakukan adalah sebagai berikut: 1) Dilaksanakan pre-test untuk melihat kemampuan awal pasing atas; 2) Dilaksanakan pos-test untuk melihat beberapa besar peningkatan kemampuan pasing atas terhadap kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan dengan gaya mengajar latihan dan kelompok control yang tidak diberi perlakuan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Gaya mengajar latihan merupakan suatu gaya mengajar dengan memberikan latihan-latihan terhadap apa yang di pelajari. Di mana gaya mengajar latihan mempunyai kelebihan bahwa pengetahuan siswa menjadi lebih luas melalui latihan-latihan yang berulang-ulang serta umpan balik yang diberikan oleh guru. Dengan demikian untuk meningkatkan kemampuan pasing atas maka diperlukan penerapan gaya mengajar latihan dalam proses pembelajaran.

Dari hasil analisis pengujian hipotesa penelitian dengan menggunakan statistik uji - t menunjukkan bahwa rata-rata peningkatan kemampuan pasing atas kelompok eksperimen yang di ajar dengan gaya mengajar latihan lebih baik dari rata-rata peningkatan kemampuan pasing atas kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan, Hal ini dibuktikan oleh hasil perhitungan pengujian hipotesa penelitian, di mana diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar 10.10.

Berdasarkan tabel distribusi t pada  $\alpha$  0,05 dengan derajat kebebasan  $n_1 + n_2 - 2 = 10 + 10 - 2 = 18$  maka diperoleh  $t_{tabel}$  senilai 2.101 Jadi  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$ , yaitu  $t_{hitung} = 10.10 > t_{tabel} = 2.101$ . Berdasarkan kriteria pengujian jika  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ) maka  $H_0$  ditolak yang berarti  $H_A$  diterima.

## KESIMPULAN

Dengan demikian kesimpulan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh gaya mengajar latihan terhadap peningkatan kemampuan pasing atas dalam permainan bola voli pada siswa SMA Negeri I Amurang.

## Saran

Melalui penelitian ini disarankan :

1. Bagi para guru Penjasorkes, agar dalam mengajar suatu ketrampilan olahraga dapat menggunakan gaya mengajar latihan untuk meningkatkan ketrampilan tersebut.
2. Menjadi bahan masukan bagi guru-guru Penjasorkes bahwa untuk melatih kemampuan pasing atas dalam permainan bola voli dapat digunakan gaya mengajar latihan.
3. Melakukan penelitian lanjutan sehubungan dengan masalah ini dengan melibatkan faktor-faktor lainnya yang turut mempengaruhinya.

## DAFTAR PUSTAKA

Afriyanti, A., Darsi, H., & Sovensi, E. (2022). Analysis of the Difficulty in Performing the Volleyball Bottom





- Passing Technique at the Sahabat Muda Club. *SINAR SPORT JOURNAL*, 2(1), 31–38. <https://doi.org/10.53697/ssj.v2i1.846>
- Alamsyah, A., Supriatna, E., & Samodra, Y. T. J. (2018). Peningkatan Kemampuan Smash Open melalui Alat Drill Smash. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 9(7). <https://doi.org/10.26418/jppk.v9i7.41624>
- Arif, A. P., & Sujarwo, S. (2022). Instrument Validity and Reliability Confidence to Jump serve in Volleyball. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 7(1), 151–158. <https://doi.org/10.33222/juara.v7i1.1433>
- Asnaldi, A. (2020). Hubungan Kelentukan dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 1(2), 160–175. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.1.2.2556>
- Astuti, Y. (2017). Pengaruh Metode Drill dan Metode Bermain terhadap Keterampilan Bermain Bola Voli Mini (Studi Eksperimen Pada Siswa SD Negeri 14 Kampung Jambak Kecamatan Koto Tangah Kota Padang). *Al Ibtida: Jurnal Pendidikan Guru MI*, 4(1), 1–16. <https://doi.org/10.24235/al.ibtida.snj.v4i1.1276>
- Cirana, W., Hakim, A. R., & Nugroho, U. (2021). Pengaruh Latihan Drill Smash Dan Umpan Smash Terhadap Keterampilan Smash Bola Voli Pada Atlet Putra Usia 13-15 Tahun Club Bola Voli Vita Solo Tahun 2020. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 7(1), 1–11. <https://doi.org/10.36728/jip.v7i1.1381>
- Destriana, D., Destriani, D., & Muslimin, M. (2021). Efektivitas teknik pembelajaran drills smash permainan bolavoli. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(2), 115–121. <https://doi.org/10.21831/jppi.v17i2.44976>
- Dipan, R., Sukadana, B., & Malonda, J. (2022). Pengaruh Gaya Komando terhadap Kemampuan Smash dalam Permainan Bola Voli pada Siswa SMK Negeri I Airmadidi. *Jurnal Olympus*, 3(1), 60–65. <https://doi.org/10.53682/jo.v3i1.4230>
- Forte, D., D'Isanto, T., Di Domenico, F., & Altavilla, G. (2019). Learning the service drills in novice volleyball athletes. *International Workshop and Conference of the International Society of Performance Analysis of Sport (ISPAS)*, 14. <https://doi.org/10.14198/jhse.2019.14.Proc5.57>
- Indah, D. (2022). Penerapan Metode Drill untuk Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 03 Rambah Hilir. *Jurnal Sport Rokania*, 2(1), 76–85. <https://doi.org/10.56313/jsr.v2i1.143>
- Jariono, G., Nurhidayat, N., Nugroho, H., Nugroho, D., Amirzan, A., Budiman, I. A., Fachrezzy, F., Sudarmanto, E., & Nyatara, S. D. (2022). Strategies to Improve Jump Service Skills at Volleyball Student Activity Unit of Muhammadiyah University of Surakarta. *Linguistics and Culture Review*, 6, 37–48. <https://doi.org/10.21744/lingcure.v6nS3.1906>
- Khotimah, N. (2020). Penerapan Metode Drill Untuk Meningkatkan Keterampilan Passing Atas Bola Voli Siswa SMPN 4 Tapung Hilir. *Journal of Education and Teaching*, 1(1), 16–20. <https://doi.org/10.24014/jete.v1i1.7895>