

**PENGARUH GAYA MENGAJAR SELF CHECK DAN BANTUAN REKAMAN VIDEO
TERHADAP PENINGKATAN HASIL BELAJAR PASSING BAWAH BOLA VOLI**

***THE EFFECT OF SELF CHECK TEACHING STYLE AND VIDEO RECORDING ASSISTANCE
ON IMPROVING THE LEARNING OUTCOMES OF VOLLEYBALL LOWER PASSES
LEARNING OUTCOMES OF VOLLEYBALL UNDERPASSING***

**Reza Giopan Purba^{1*}, Hiskia Tarigan², Irfandi Crisnodel Manalu³, Inne Tamara Br
Ginting⁴, Imam Al Hafizh Harahap⁵, Intan Permata Sari Br Saragih⁶**

^{1,2,3,4,5,6}Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehata Bina Guna, Sumatera Utara, Indonesia

***Corresponding Author : Reza Giopan Purba, rezagiopanpurba@gmail.com**

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode gaya mengajar self check dan berbantuan rekaman video terhadap hasil belajar passing bawah permainan bola voli pada siswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan menggunakan statistic uji-t. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes hasil gerak passing bawah. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di SMP Swasta Yayasan Perguruan Kristen Andreas Kecamatan Sunggal. Populasi dalam penelitian ini adalah 40 orang siswa dari 112 total sampel siswa. Berdasarkan hasil uji hipotesis pertama diperoleh nilai t-hitung > t-tabel (10,2 > 1,73); sehingga dapat disimpulkan bahwa Terdapat Pengaruh gaya mengajar self check Terhadap Hasil Belajar Passing Bawah Permainan Bola Voli. Hasil uji hipotesis kedua diperoleh nilai t-hitung > t-tabel (5,62 > 1,73); sehingga dapat disimpulkan bahwa Terdapat Pengaruh berbantuan rekaman video Terhadap Hasil Belajar Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli. Maka dengan ini dapat disimpulkan hasil yang di dapat adalah, mengajar melalui periksa diri proses yang dinamis dan reflektif yang mendorong pendidik untuk menilai secara kritis dan meningkatkan praktik pengajaran mereka, sehingga menumbuhkan lingkungan belajar yang lebih efektif dan menarik

Kata Kunci : Bola Voli, Hasil Belajar, Self Check, Rekaman Video.

Abstract

The purpose of this study was to determine the difference in the effect of the teaching style method of self check and assisted by video recordings on the learning outcomes of passing down volleyball games in students. The method used in this research is experimental method using t-test statistics. The instrument used in this study is a test of the results of the lower passing motion. The location of this research was carried out at SMP Swasta Yayasan Perguruan Kristen Andreas Sunggal District. The population in this study were 40 students out of 112 total student samples. Based on the results of the first hypothesis test, the t-count > t-table value is obtained (10.2 > 1.73); so it can be concluded that there is an influence of the self check teaching style on the learning outcomes of passing down the volleyball game. The results of the second hypothesis test obtained the value of t-count > t-table (5.62 > 1.73); so it can be concluded that there is an effect of assisted video recordings on learning outcomes of lower passes in volleyball games. So with this it can be concluded that the results obtained are, teaching through self-examination is a dynamic and reflective process that encourages educators to critically assess and improve their teaching practices, thus fostering a more effective and interesting learning environment.

Keywords: Volleyball, Learning Outcomes, Self Check, Video Recording

PENDAHULUAN

Kebutuhan manusia dengan pendidikan semakin berkembang sejalan dengan pengembangan dan tingkat tertinggi yang ditimbulkannya sebagai sebab terciptanya

IPTEK yang sangat maju (Mutia et al., 2023). Masyarakat juga membutuhkan pendidikan jasmani yang merupakan komponen mendasar dari ranah pendidikan nasional (Jelantik & Gunawan, 2023). Menurut pernyataan tersebut, "Pendidikan Jasmani Modern berupaya melaksanakan programnya untuk mencapai hasil yang konsisten dengan tingkat pendidikan umum di masyarakat." Jadi, terbukti bahwa tujuan pendidikan jasmani memiliki banyak segi dan tidak hanya mencakup komponen pertumbuhan fisik tetapi juga komponen pertumbuhan intelektual, emosional, sosial, dan moral (Nopiyanto et al., 2022). Sebagaimana dinyatakan bahwa penjas tidak selalu berbicara tentang bagian fisik saja tetapi penjas bisa melakukan pengembangan dari segi aspek kognitif, emosional, mental, social, moral, dan estetika (Agus Rusdiana dkk, 2022).

Pendidikan jasmani secara signifikan akan membantu mencapai tujuan pendidikan secara keseluruhan jika dipraktikkan dalam keadaan dan proses pengajaran yang dikemas dengan bagus. mengenai nilai pendidikan jasmani (Adji et al., 2024). Salah satu perangkat kunci untuk pendidikan spiritual, penjas adalah komponen penting dari pendidikan yang tidak bisa singkirkan dari komponen pendidikan lainnya (Zen et al., 2023). Menurut berbagai pandangan yang dikemukakan di atas, penjas adalah suatu alat pembelajaran yang menggunakan kegiatan jasmani sebagai media untuk melaksanakan proses belajar mengajar (Iqbal et al., 2024). Ini mencakup tidak hanya latihan fisik yang bertujuan untuk membentuk tubuh melalui latihan yang berat tetapi juga untuk keharmonisan dan penyetaraan hidup dengan penjas (Fajar Siddik et al., 2024).

Penjas adalah bagian terpenting di sistem pengajaran pendidikan di Indonesia. Hal ini ditunjukkan dengan penjas dan olahraga ditawarkan kepada setiap tingkatan pendidikan, khususnya dari pendidikan anak usia dini, TK sampai SMA (Nafisa et al., 2024). Di sebagian universitas, semua mahasiswa diwajibkan untuk mengikuti kuliah pendidikan jasmani dan olahraga terlepas dari pendaftaran masing-masing sejumlah semester kredit satuan (SKS) (Rusitayanti et al., 2024).

Permasalahan mendasar saat pelaksanaan pengajaran penjas di Indonesia sekarang ini adalah ketidakefektifan mengajar di kelas, yang menimbulkan konflik dengan kurikulum sebagai catatan tertulis dan praktek nyata di kelas, jadinya keinginan kurikulum seolah-olah hampa (Muzakki et al., 2024). Sejauh mana siswa berpartisipasi baik selama dan setelah sesi pembelajaran akan menjadi indikator seberapa baik proses belajar mengajar untuk pendidikan jasmani bekerja. Selama ini terpantau bahwa peran guru memiliki peran yang vital pada kegiatan pengajaran penjas, Padahal semua pengajar bidang studi penjas tentunya memiliki model dan cara pelaksanaan pengajaran dengan yang lainnya (Jecson Palinata et al., 2023). Setiap guru pendidikan jasmani perlu mengerti, dan paham, cara-cara mengelola pengajaran, merumuskan kemudian menetapkan arah apa yang seharusnya dilakukan, harus kreatif dan memiliki cara-cara pendekatan khusus di bidang pengajaran (Pratiwi et al., 2023). Paham berada di posisi guru dan mampu membedakan pemakaian model dan gaya saat melaksanakan pelaksanaan kegiatan pengajaran di kelas.

Untuk memahami sepenuhnya peran dan tanggung jawab pengajar dan belajar pendidikan jasmani di ruang kelas atau di lapangan bermain, menarik untuk meneliti fenomena gaya mengajar (Helmi & Aditya, 2017). Pendekatan guru terhadap pengajaran akan tercermin dalam bagaimana mereka terlibat dengan siswa mereka (Siregar et al., 2024). Metode pengajaran yang digunakan untuk melaksanakan pembelajaran dapat berupa apa yang dituntut oleh guru, yaitu menggunakan siswa sebagai alat belajar, atau apa yang dituntut dari siswa, yaitu membuat mereka belajar sedangkan instruktur mandiri berfungsi sebagai mentor (Andani et al., 2024). Periksa diri adalah strategi

mengajar yang sepenuhnya diberikan untuk peserta didik. Agar peserta didik diberi kesempatan mengevaluasi sendiri mata pelajaran yang diajarkan setelah kelas dengan menonton rekaman video (Karundeng, 2025). Selain itu, pendekatan pemeriksaan diri membantu menentukan tingkat kemahiran siswa dalam proses belajar mengajar, terutama ketika berhadapan dengan materi khusus lapangan (Tumiwa et al., 2021).

Pada penelitian ini difokuskan pada peningkatan hasil belajar passing bawah. Teknik dasar voli yang diajarkan di sekolah dapat menjadi pembinaan tahap awal. Pembelajaran voli di sekolah bertujuan untuk siswa dapat mencapai puncak prestasi yang diharapkan (Telaumbanua et al., 2022). Untuk mencapai tujuan tersebut diperlukan pembelajaran yang dapat memotivasi siswa dan pembelajaran yang bersifat menarik dan menyenangkan. Akan tetapi pembelajaran voli di sekolah masih banyak mengalami kendala, baik itu dari internal maupun eksternal (Saputra & Gusniar, 2019).

Berdasarkan hipotesis permasalahan, dari informasi yang diterima dari guru penjas kes di Sekolah pembelajaran pendidikan jasmani yang ada saat ini belum menumbuhkan minat siswa, sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan peserta didik, baik dari segi kognitif, motorik, afektif dan fisik. Model pembelajaran yang tidak sesuai karakteristik anak, tidak ada kreativitas akan membuat anak merasa bosan, sehingga anak tidak bergairah untuk melakukan pembelajaran. Sebagai contoh pada pembelajaran voli. Pembelajaran seringkali tidak sesuai karakteristik anak, sehingga kreativitas kesenangan anak tidak terfikirkan. Hal tersebut membuat pembelajaran yang kurang maksimal sehingga hasil pembelajarannya juga kurang maksimal. Karena masih banyaknya siswa melakukan passing bawah yang salah dan bahkan tidak bisa melakukan passing bawah. Kebanyakan siswa melakukan passing bawah dengan cara kedua tangan tidak lurus atau sedikit ditekuk sehingga jatuhnya bola tidak tepat pada sasaran jatuhnya bola, saat melakukan passing bawah siswa kurang konsentrasi karena disebabkan kurangnya variasi pembelajaran.

Maka tujuan mendalam dari penelitian ini adalah meningkatkan hasil belajar passing bawah bola voli dengan melihat seberapa pengaruhnya gaya mengajar gaya mengajar self check dan bantuan rekaman video di terapkan saat melakukan kegiatan mengajar.

METODE

Pada saat pelaksanaan penelitian ini harus dilakukan dengan prosedur dan langkah-langkah yang tepat. Salah satu faktor pendukung keberhasilan setiap penelitian adalah perlunya suatu desain penelitian yang berguna sebagai pedoman dalam suatu kegiatan penelitian. Desain penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen dengan menggunakan pre-test dan posttest. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Siswa VII SMP Swasta Yayasan Perguruan Kristen Andreas Kecamatan Sunggal Tahun Ajaran 2023/2024 terdiri dari 5 kelas, dengan jumlah siswa secara keseluruhan 227 orang siswa., jumlah siswa putra 112 dan siswa putri 115 siswa. sampel dalam penelitian ini adalah 40 orang siswa diambil dari jumlah populasi dengan menggunakan teknik *random sampling* (secara acak dengan pengundian). Variabel dalam penelitian ini terdiri dari 2 variabel bebas yaitu gaya mengajar self check dan rekaman video dan 1 variabel terikat yaitu hasil belajar *passing* bawah. Untuk mengetahui metode mana yang lebih baik dari kedua metode pembelajaran tersebut terhadap hasil belajar *passing* bawah bola voli. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes hasil gerak *passing* bawah bola voli. Teknik analisis data yang digunakan adalah Statistik t-test untuk menilai data dari pre test dan post test.

HASIL

Setelah melaksanakan pengajaran dengan menggunakan gaya mengajar self check berbantuan rekaman video terhadap peningkatan hasil belajar passing bawah bola voli siswa kelas VII SMP swasta yayasan Perguruan kristen andreas kecamatan sunggal tahun ajaran 2023/2024. Selanjutnya berdasarkan hasil tes dan pengukuran yang telah dilakukan dilapangan merupakan temuan penelitian, yang telah diolah melalui rumus statistik yang menunjukkan deskripsi data yang dapat dilihat dalam tabel dibawah ini yaitu :

Tabel 1. Deskripsi Data Penelitian

No.	Hasil Perhitungan	Kelompok Gaya Mengajar Self Check		Kelompok Rekaman Video	
		Pre Test	Pos Test	Pre Test	Pos Test
1	Nilai Minimum	4	7	5	7
2	Nilai Maksimum	8	11	8	10
3	Nilai Rata-rata	6,30	8,90	6,45	8,25
4	Simpangan Baku	1,13	1,10	1,00	1,02

Pengujian Persyaratan Analisis

Adapun persyaratan analisis dari penelitian mengenai perbedaan pengaruh gaya mengajar self check dan berbantuan rekaman video terhadap peningkatan hasil belajar passing bawah bola voli siswa kelas VII SMP swasta yayasan Perguruan kristen andreas kecamatan sunggal tahun ajaran 2023/2024 diketahui bahwa gaya mengajar self check lebih bernilai positif dalam meningkatkan hasil belajar passing bawah bola voli siswa dibandingkan dengan kelompok berbantuan rekaman video, hal ini didukung oleh hasil perhitungan statistik dengan rumus normalitas dan homogenitas yang dinyatakan normal dan homogen yang dapat dilihat pada lampiran 13 dan 14. Yang dimana nilai uji normalitas untuk gaya mengajar self check adalah $L_0 < L_{tabel}$ ($0,164 < 0,190$) dan nilai uji normalitas untuk berbantuan rekaman video adalah $L_0 < L_{tabel}$ ($0,189 < 0,190$). Sedangkan nilai homogenitas mempunyai nilai $F_{hitung} \leq F_{tabel}$, atau $1,14 \leq 2,15$. Untuk lebih jelasnya mengenai hasil perhitungan uji normalitas data dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 2. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data

Kelompok Data	Nilai L_0	Nilai L_{tabel}	Kesimpulan
Self check (<i>Pre-Test</i>)	0,156	0,190	Normal
Self check (<i>Pos-Test</i>)	0,164	0,190	Normal
Rekaman video (<i>Pre-Test</i>)	0,174	0,190	Normal
Rekaman video (<i>Pos-Test</i>)	0,189	0,190	Normal

Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis digunakan teknik statistik yaitu melihat persentase dari hasil data tentang perbedaan pengaruh gaya mengajar self check dan kelompok berbantuan rekaman video terhadap hasil belajar passing bawah bola voli siswa kelas VII SMP swasta yayasan Perguruan kristen andreas kecamatan sunggal tahun ajaran 2023/2024 adalah sebagai berikut:

1) Gaya mengajar self check

Gaya mengajar self check memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar passing bawah bola voli siswa kelas VII SMP swasta yayasan Perguruan kristen andreas kecamatan sunggal tahun ajaran 2023/2024, ini terbukti dari adanya pre-test dan post-test dengan hasil perhitungan diperoleh $t_{hitung} = 10,2$; nilai ini lebih besar dibandingkan nilai t_{tabel} ($dk=n-1=19; \alpha=0.05$) diperoleh $1,73$. Sehingga diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($10,2 > 1,73$). Dalam Gaya mengajar self check siswa dituntut melakukan gerakan dengan membagi bentuk gerakana passing bawah menjadi beberapa tahap pembelajaran. Pola belajar bagian merupakan modifikasi dari teori belajar stimulus respon atau behavior elementeristik. Pada tiap materi biasanya terdapat bagian-bagian yang sukar dan memerlukan perhatian dan pengerjaan yang lebih teliti. Untuk itu, membuat ringkasan (summary) dalam belajar sangat diperlukan. Sehingga dengan menerapkan Gaya mengajar self check ini diharapkan kemampuan siswa khususnya dalam passing bawah bola voli mengalami peningkatan.

2) Berbantuan rekaman video

Berbantuan rekaman video memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar passing bawah bola voli siswa kelas VII SMP swasta yayasan pendidikan kristen andreas kecamatan sunggal tahun ajaran 2023/2024, ini terbukti dari adanya pre-test dan post-test dengan hasil perhitungan diperoleh $t_{hitung} = 5,62$; nilai ini lebih besar dibandingkan nilai t_{tabel} ($dk=n-1=19; \alpha=0.05$) diperoleh $1,73$. Sehingga diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($5,62 > 1,73$) tetapi dengan adanya Berbantuan rekaman video yang pelaksanaannya lebih menitik beratkan pada keutuhan dari keterampilan yang dipelajari oleh siswa. Dalam metode keseluruhan, siswa dituntut melakukan gerakan keterampilan yang dipelajari secara keseluruhan tanpa memilah-milah bagian-bagian dari keterampilan yang dipelajari. Sehingga, siswa dituntut memiliki daya ingat yang kuat sehingga melakukan gerakan secara keseluruhan dengan baik dan benar, padahal belum tentu semua siswa mampu melakukannya.

3) Lebih tinggi hasil gaya mengajar self check dari pada kelompok berbantuan rekaman video terhadap hasil belajar passing bawah bola voli siswa kelas VII SMP swasta yayasan Perguruan kristen andreas kecamatan sunggal tahun ajaran 2023/2024. Yaitu dengan nilai $t = 2,71$ dibandingkan dengan nilai t_{tabel} (taraf $\alpha = 0,05$) dengan $dk=n_1+n_2-2=20+20-2=38$) diperoleh $t_{tabel} = 1,68$; maka $2,71 > 1,68$

Berdasarkan hasil uji hipotesis pertama diperoleh nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($10,2 > 1,73$), sehingga dapat disimpulkan bahwa metode mengajar self check memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar passing bawah bola voli siswa kelas VII SMP swasta yayasan Perguruan kristen andreas kecamatan sunggal tahun ajaran 2023/2024. Hasil uji hipotesis kedua diperoleh nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($5,62 > 1,73$), sehingga dapat disimpulkan bahwa berbantuan rekaman video memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar passing bawah bola voli siswa kelas VII SMP swasta yayasan Perguruan kristen andreas kecamatan sunggal tahun ajaran 2023/2024. Berbantuan rekaman video yang pelaksanaannya lebih menitik beratkan pada keutuhan dari keterampilan yang dipelajari oleh siswa. Siswa dituntut melakukan gerakan

keterampilan yang dipelajari secara keseluruhan video tanpa memilah-milah bagian-bagian dari keterampilan yang dipelajari. Sehingga, siswa dituntut memiliki daya ingat yang kuat sehingga melakukan gerakan secara keseluruhan dengan baik dan benar, padahal belum tentu semua siswa mampu melakukannya. .

Hasil uji hipotesis ketiga diperoleh nilai thitung > t-tabel ($2,71 > 1,68$) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa gaya mengajar self check dari pada Berbantuan rekaman video terhadap hasil belajar passing bawah bola voli siswa kelas VII SMP swasta yayasan Perguruan kristen andreas kecamatan sunggal tahun ajaran 2023/2024

Pembahasan

Berdasarkan hasil maka di dapat temuan dari penelian ini adalah Dalam gaya mengajar self check siswa dituntut melakukan gerakan dengan membagi bentuk gerakana *passing* bawah menjadi beberapa tahap pembelajaran. Pola belajar bagian merupakan modifikasi dari teori belajar stimulus respon atau *behavior elementeristik*. Pada tiap materi biasanya terdapat bagian-bagian yang sukar dan memerlukan perhatian dan pengerjaan yang lebih teliti. Untuk itu, membuat ringkasan (*summary*) dalam belajar sangat diperlukan. Sehingga dengan menerapkan gaya mengajar self check ini diharapkan kemampuan siswa khususnya dalam *passing* bawah bola voli mengalami peningkatan.

Mengajar metode pemeriksaan diri dalam bola voli melibatkan strategi yang meningkatkan kepercayaan diri, keterampilan motorik, dan pendekatan pembelajaran individual. Metode yang efektif termasuk bermain peran, demonstrasi yang dikendalikan sendiri, dan sistem pelatihan mendalam, yang secara kolektif menumbuhkan lingkungan belajar yang mendukung (Astuti et al., 2023). Dengan mensimulasikan skenario pengajaran kehidupan nyata, siswa dapat mengeksplorasi kemampuan mereka dan membangun kepercayaan diri dalam keterampilan mereka. Selain itu, penggunaan demonstrasi yang dikendalikan sendiri memungkinkan peserta didik untuk terlibat dengan materi instruksional dengan kecepatan mereka sendiri, meskipun temuan terbaru menunjukkan bahwa metode ini mungkin tidak secara signifikan meningkatkan akurasi keterampilan pada pemain yang lebih muda (Syaleh et al., 2024). Terakhir, pendekatan self check telah diidentifikasi lebih efektif daripada metode konvensional, menekankan pentingnya latihan yang disesuaikan untuk memenuhi kebutuhan spesifik siswa (Yudenok, 2019).

Hasil penelitian lain juga mengemukakan, metode periksa diri dalam bola voli adalah strategi pembelajaran yang melibatkan refleksi dan evaluasi mandiri oleh pemain terhadap keterampilan dan teknik yang mereka lakukan. Penelitian tentang metode ini umumnya berfokus pada efektivitasnya dalam meningkatkan keterampilan dasar, pemahaman taktis, serta kemandirian belajar siswa (Darmawan & Rusli, 2019). Metode Periksa Diri dalam bola voli terbukti memiliki dampak positif dalam meningkatkan keterampilan teknis, kesadaran diri, serta motivasi atlet. Namun, efektivitasnya akan lebih optimal jika didukung oleh lingkungan latihan yang memberikan umpan balik yang konstruktif serta memungkinkan pemain untuk melakukan evaluasi diri dengan metode yang terstruktur (Ramadhan, 2019)

Meskipun metode ini menunjukkan harapan, penting untuk mempertimbangkan bahwa tidak semua pendekatan menghasilkan hasil yang sama. Misalnya, efektivitas demonstrasi yang dikendalikan sendiri tetap tidak meyakinkan, menunjukkan bahwa penelitian lebih lanjut diperlukan untuk

menyempurnakan strategi pengajaran dalam bola voli. Metode ini dalam bola voli memiliki dampak positif yang besar dalam meningkatkan keterampilan teknik, kepercayaan diri, motivasi, dan tanggung jawab atlet. Dengan penerapan yang tepat, metode ini dapat membantu pemain menjadi lebih mandiri dan berkembang lebih cepat dalam olahraga bola voli.

KESIMPULAN

Penerapan gaya mengajar self check ini diharapkan kemampuan siswa khususnya dalam *passing* bawah bola voli mengalami peningkatan. Singga dapat disimpulkan bahwa metode gaya mengajar self check memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar *passing* bawah bola voli. Berbantuan rekaman video yang pelaksanaannya lebih menitik beratkan pada keutuhan dari keterampilan yang dipelajari oleh siswa. Siswa dituntut melakukan gerakan keterampilan yang dipelajari secara keseluruhan video tanpa memilah-milah bagian-bagian dari keterampilan yang dipelajari. Sehingga, siswa dituntut memiliki daya ingat yang kuat sehingga melakukan gerakan secara keseluruhan dengan baik dan benar, padahal belum tentu semua siswa mampu melakukannya. Metode ini dalam bola voli memang bermanfaat, tetapi memiliki keterbatasan seperti kurangnya objektivitas, memerlukan disiplin tinggi, dan waktu belajar yang lebih lama. Oleh karena itu, metode ini sebaiknya dikombinasikan dengan metode lain, seperti observasi oleh pelatih dan umpan balik dari rekan setim, agar hasilnya lebih optimal. Penelitian selanjutnya dapat berfokus pada bagaimana metode periksa diri bekerja pada berbagai tingkat pemain, dampaknya terhadap aspek mental, kombinasi dengan umpan balik eksternal, hingga pemanfaatan teknologi.

UCAPAN TERIMA KASIH (*optional*)

Kami mengucapkan terima kasih kepada para penulis dan lembaga-lembaga yang terus mendukung penelitian ini. Kami mengucapkan terima kasih kepada Ketua Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan telah memberikan dukungan untuk penelitian ini

KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak ada konflik kepentingan dari pada penulis

DAFTAR PUSTAKA

- Adji, T. P., Khusna, N., Shufa, F., Rachim, R. S., & Binathara, M. B. (2024). Pengembangan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Materi Bolavoli di SDN 5 Gembong Kabupaten Pati. *Jurnal Limit Multidisiplin*, 1(1), 1–6. <https://jurnal.limitlabel.com/index.php/jlm/article/view/10>
- Agus Rusdiana dkk. (2022). *Pedoman Tes Kebugaran Jasmani Nusantara (TKPN)*. ASISTEN DEPUTI PENGELOLAAN OLAHRAGA PENDIDIKAN DEPUTI BIDANG PEMBUDAYAAN OLAHRAGA KEMENTERIAN PEMUDA DAN OLAHRAGA REPUBLIK INDONESIA.
- Andani, L. F., Hanani, E. S., Wahyudi, A., Solastri, S., & Trinanda, A. (2024). Kontribusi Kompetensi Guru terhadap Kinerja Guru Pendidikan Jasmani. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 7(2), 311–321. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v7i2.9659>
- Astuti, Y., Zulbahri, Lawanis, H., Erianti, & Damrah. (2023). Self-Confidence Conceptual Model Development in Volleyball Learning Courses. *Retos*, 50, 1085–1090. <https://doi.org/10.47197/retos.v50.100423>

- Darmawan, S., & Rusli, M. (2019). Peningkatan Hasil Belajar Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Melalui Metode Self Check Dan Audio Visual Pada Murid Sdn 13 Arfai Manokwari. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.26858/sportive.v3i1.11420>
- Fajar Siddik, Nazwa Dewi Tianda, Safana Nur Risky, Riani Tazkia Hadi, Lidwina Roulina Turnip, & Delfi Wulandari. (2024). Pengaruh Program Pendidikan Jasmani Terhadap Kebugaran Fisik Siswa Sekolah Dasar Negeri 064966 Medan. *Student Scientific Creativity Journal*, 2(4), 60–62. <https://doi.org/10.55606/ssci-amik.v2i4.3358>
- Helmi, B., & Aditya, R. (2017). Penerapan Gaya Mengajar Inklusi Menggunakan Media Yang Dimodifikasi Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Tolak Peluru. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 5(Vol 5 No 1 (2017): Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan), 1–12. <https://doi.org/https://doi.org/10.55081/jsbg.v5i1.453>
- Iqbal, M., Darni, D., Jonni, J., & Sari, D. N. (2024). Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa SMP Negeri 1 Enam Lingsung. *Jurnal JPDO*, 7(1), 158–164. <http://jpdo.ppi.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/download/1619/822>
- Jecson Palinata, Y., Leko, J. J., Mae, R. M., & Selan, M. (2023). Potret Kinerja Guru Pendidikan Jasmani Melalui Supervisi Kepala Sekolah. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 3(2), 92–99. <https://doi.org/https://doi.org/10.55081/joki.v3i2.793>
- Jelantik, K. A., & Gunawan, G. (2023). Gradasi model inovasi pembelajaran pendidikan jasmani dengan flipped clasroom. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 22(4), 85. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v22i4.16586>
- Karundeng, S. (2025). Pengaruh Penerapan Gaya Mengajar Self Check Style Terhadap Hasil Belajar Gerak Dasar Pada Menendang Bola Dengan Punggung Kaki Dalam Permainan Sepak Bola. *Jurnal Rumpun Kesehatan Umum*, 3(1), 1–8. <https://doi.org/https://doi.org/10.62027/vitamedica.v3i1.277>
- Mutia, I. K., Wosal, Y. N., & Monigir, N. N. (2023). Kesiapan Guru dalam Menghadapi Tantangan Pendidikan di Bidang IPTEK. *Jurnal Basicedu*, 7(6), 3571–3579. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v7i6.6378>
- Muzakki, A., Kobandaha, F., Annas, A. N., Arifin, B., & Gorontalo, U. M. (2024). Tantangan dan Peluang Integrasi Pendidikan Jasmani dalam Kurikulum Pendidikan Dasar : Sebuah Tinjauan Literatur. *Journal Of Social Science Research*, 4, 8511–8521. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/innovative.v4i5.15917>
- Nafisa, D., Tsalisa, H. H., Nurbaiti, I. S., & Yusuf, Z. A. (2024). Pentingnya Pengembangan Keterampilan Fisik pada Anak-Anak Melalui Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani , Olahraga , dan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8, 23450–23459. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/download/15446/11675>
- Nopiyanto, Y. E., Pujiyanto, D., & Ibrahim, I. (2022). Kondisi Psikologis Siswa Dalam Mengikuti Pembelajaran Penjas Pada Kelas Tatap Muka Terbatas. *Sporta Sainatika*, 7(1), 60–69. <https://doi.org/10.24036/sporta.v7i1.209>
- Pratiwi, S. A., Marlina, R., & Kurniawan, F. (2023). Analisis Penerapan Kurikulum Merdeka Belajar dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani pada Siswa SMK Texar Karawang. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, Januari*, 9(1), 525–535. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7551222>
- Ramadhan, G. C. (2019). Efektivitas Gaya Mengajar Command Self Check Terhadap. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 1(1), 18–21.
- Rusitayanti, N. W. A., Widhiyanti, K. A. T., Ariawati, N. W., Indrawathi, N. L. P., Dewi, I. A.

- K. A., & Mahardika, I. K. H. (2024). Motivasi Mahasiswa Memilih Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas PGRI Mahadewa Indonesia. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10(1), 155–164. <https://doi.org/10.59672/jpkr.v10i1.3528>
- Saputra, D. I. M., & Gusniar, G. (2019). Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli melalui Bermain Melempar Bola. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 3(1), 64–73. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i1.862>
- Siregar, H. L., Maya, M. D., Rif, M., Rizky, S., Asmon, D., Fadilah, R., & Siregar, F. S. (2024). Analisis Kegiatan Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5(3), 2713–2718. <https://doi.org/https://doi.org/10.54373/imeij.v5i3.1134>
- Syaleh, M., Hendrawan, D., Olivia, F., Meliala, B. R., Jasmani, P., & Tinggi, S. (2024). Pengaruh Media Latihan (Barrier Hop Dan Box Jump) Dan Tingkat Percaya Diri Terhadap Keterampilan. *Journal Penjaskesrek*, 1(1), 14–29. <https://doi.org/https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v1i1.2330>
- Telaumbanua, Y., Helmi, B., Aditya, R., Sihombing, H., & Nugroho, A. (2022). Analysis of Volleyball Service Learning Outcomes Through Inclusive Teaching Style. *ACPES Journal of Physical Education, Sport, and Health (AJPESH)*, 2(2), 139–142. <https://doi.org/10.15294/ajpesh.v2i2.62484>
- Tumiwa, R., Sengkey, & Lolowang, D. M. (2021). Pengaruh Gaya Mengajar Periksa Sendiri Terhadap Kemampuan Gerak Dasar Pada Servis Bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 7 Manado. *Kinabalu*, 11(2), 305–322. <https://ejurnal.unima.ac.id/index.php/olympus/article/view/10709>
- Yudenok, V. (2019). Individual Health-Improving Training Sessions To Improve The Physical Condition Of Middle School Students In Physical Education Classes. *Youth and Market Journal*, 796(045), 158–162. <https://doi.org/https://doi.org/10.24919/2308-4634.2019.182369>
- Zen, M. Z., Setyawan., R., & Sulisty, Y. W. (2023). Community Education Engagement Journal. *Community Education Engagement Journal*, 4(2), 40–54. <https://doi.org/https://doi.org/10.25299/ceej.v6i1.19280>

