

EFEKTIVITAS MODEL LATIHAN JR-DESAIN VOLLEY BALL SMASH DRILL SEBAGAI KEGIATAN INTI UNTUK MENINGKATKAN AKTIVITAS BELAJAR SISWA DALAM PEMBELAJARAN PJOK MATERI SMASH BOLA VOLI SISWA KELAS XI SMA SWASTA THOMAS AQUINO GOLEWA

Maria Serviani Bebh¹⁾, Yohanes Bayo Ola Tapo²⁾, dan Robertus Lili Bile³⁾

Program Studi PJKR Citra Bakti

¹⁾servianimaria@gmail.com, ²⁾yohanesbayoolatapo@gmail.com,

³⁾Robertuslilibile@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan model latihan JR-Desain sebagai kegiatan inti untuk meningkatkan aktivitas belajar siswa dalam pembelajaran PJOK materi smash bola voli pada siswa kelas XI SMA Swasta Thomas Aquino Golewa. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian pra- eksperimen time series dengan desain one group pretest-posttest. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa/i kelas XI SMA Swasta Thomas Aquino Golewa yang berjumlah 30 orang dengan kriteria 24 putri dan 6 putra. Data dari penelitian diambil dan tes dan pengukuran untuk aktivitas belajar menggunakan lembar observasi yang dinilai oleh dua orang penilai. Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan menunjukkan perubahan rata-rata nilai aktivitas belajar siswa selalu cenderung meningkat kearah yang lebih baik. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa model latihan JR-Desain efektif terhadap kegiatan inti dalam meningkatkan aktivitas belajar siswa dalam pembelajaran PJOK materi smash bola voli pada siswa kelas XI SMA Swasta Thomas Aquino Golewa.

Abstract. The purpose of this study is to find out the use of the JR-Design exercise model as a core activity to increase student learning activities in learning volleyball smash material in class XI students of Thomas Aquino Golewa Private High School. This type of research uses time series pre-experimental research with a one-group pretest-posttest design. The sample in this study was 30 students of class XI SMA Swasta Thomas Aquino Golewa with criteria of 24 daughters and 6 sons. Data from the study were taken and tests and measurements for learning activities using observation sheets assessed by two assessors. Based on the results of the analysis carried out, it shows that changes in the average value of student learning activities always tend to increase in a better direction. Thus it can be concluded that the JR-Design exercise model has an effect on core activities in improving student learning activities in PJOK material volleyball smash of class XI students of Thomas Aquino Golewa Private High School.

Sejarah Artikel

Dimasukkan : 5 Januari 2022
Direview : 12 Januari 2022
Diterima : 3 Februari 2022
Disetujui : 25 Februari 2022

Kata-kata Kunci:

Model latihan JR; Desain volley ball smash drill; aktivitas belajar siswa.

Article History

Submitted : January 5, 2022
Reviewed : January 12, 2022
Accepted : February 3, 2022
Published : 25 February, 2022

Keywords:

JR-Design; exercise model; student learning activities

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan bimbingan atau pertolongan yang diberikan oleh orang dewasa kepada perkembangan anak untuk mencapai kedewasaannya dengan tujuan agar anak cukup cakap melaksanakan tugas hidupnya sendiri tidak dengan bantuan orang lain (Feni, 2014: 13). Pendidikan adalah proses pengubahan sikap dan tata laku seseorang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan melalui proses, cara dan pembuatan mendidik.

Menurut UU No 20 tahun 2003 pendidikan merupakan kemampuan dalam membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa dengan tujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman, berakhlak mulia, sehat, berilmu dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggungjawab.

Pendidikan menjadi salah satu dasar kehidupan manusia yang dirancang dan diatur sedemikian rupa oleh pelaku pendidikan untuk memperoleh *out put* yang berwawasan tinggi serta pada akhirnya bisa bersaing di pasar kerja. Di dunia pendidikan yang menjadi pelaku pendidikan adalah guru, guru sebagai seorang pendidik memberikan pengetahuannya untuk siswa dan harus mampu menguasai kompetensi-kompetensi keguruan lainnya sehingga apa yang menjadi harapan dalam bidang pendidikan dapat tercapai sesuai dengan yang diimpikan. Senada dengan hal tersebut, selain memanfaatkan buku pembelajaran yang telah disediakan oleh pemerintah untuk dipelajari. (wani: 2020). Mata pelajaran penjas yang dilaksanakan di satuan pendidikan sekolah menengah pertama dapat mempercepat bagi pengelola pendidikan untuk menciptakan sumber daya manusia yang siap untuk menghadapi tantangan arus zaman. (Wani: 2021) Bermain adalah kegiatan yang sangat menyenangkan bagi anak-anak, dengan bermain, anak-anak bisa memuaskan tuntutan dan kebutuhan perkembangan anak (Wani. 2022)

Untuk mencapai tujuan pendidikan nasional dalam sebuah lembaga pendidikan diperlukan upaya dan usaha untuk mengimplementasikan mata pelajaran sebagai proses pembelajaran peserta didik yang salah satunya adalah mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang secara sadar dan sistematis untuk meningkatkan kebugaran, pertumbuhan serta perkembangan dalam ranah aspek kognitif, afektif dan psikomotor (Tapo, 2019: 20). Hal ini mengingat aspek kesehatan merupakan komponen utama untuk pemenuhan kesehatan yang pernah baik secara fisik, mental maupun sosial (Tapo & Bile, 2020: 55). Pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga merupakan proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang merupakan komponen utama dalam pemenuhan kesehatan yang baik secara fisik, mental maupun sosial untuk meningkatkan kebugaran, pertumbuhan serta perkembangan dalam aspek kognitif, afektif dan psikomotor. Tapo (2019: 20) menjelaskan bahwa makna pendidikan jasmani adalah: (1) pendidikan untuk jasmani; proses pembelajaran sebagai sarana yang berfokus pada pengembangan dan keterampilan fisik berbagai aktivitas jasmani dan keterampilan cabang olahraga, (2) pendidikan melalui jasmani proses pembelajaran dengan memanfaatkan berbagai aktivitas jasmani dan keterampilan gerak cabang olahraga sebagai sarana belajar guna mencapai tujuan pendidikan nasional.

Menurut Sardiman (2006: 100), aktivitas belajar meliputi aktivitas yang bersifat mental maupun fisik. Kedua aktivitas tersebut selalu berkaitan dalam kegiatan belajar, dengan kata lain pembelajaran pendidikan jasmani di lingkungan sekolah selain meningkatkan kebugaran jasmani namun dapat meningkatkan mental siswa untuk lebih berani melakukan materi praktek yang diberikan. Diedrich (Sardiman, 2006: 101), menyatakan bahwa kegiatan siswa meliputi: *oral activities, emotional activities, motor activities, mental activities, writing activities, visual activities, listening activities* ini dapat dijelaskan hubungannya pendidikan jasmani di sekolah.

Tapo (2019: 21) menurut Permendikbud Nomor 21 Tahun 2016 menjelaskan bahwa ruang lingkup materi PJOK pada jenjang pendidikan SMP dan SMA salah satunya adalah aktivitas fisik dan gerakan dasar olahraga permainan besar seperti: cabang olahraga sepak bola, bola voli dan bola basket yang merupakan materi dasar yang diajarkan pada semua jenjang pendidikan. Materi dasar yang diajarkan dalam PJOK adalah materi teknik dasar bola voli. Teknik dasar yang diajarkan dalam PJOK adalah teknik dasar *smash* bola voli.

Bola voli dengan karakteristik permainan yang cenderung cepat (*fast*) dan menyenangkan (*exciting*) dengan berbagai macam aksi yang meledak-ledak (*explosive*) telah menjadikannya sebagai salah satu cabang olahraga kompetitif yang populer di kalangan masyarakat luas (FIVB, 2016). Tapo (2019: 21) menjelaskan secara detail esensi dasar pengertian permainan bola voli adalah "olahraga permainan bola besar yang dimainkan pada area permainan (lapangan) khusus oleh dua regu dengan masing-masing regu terdiri dari enam pemain, yang memainkan bola dengan ketentuan khusus untuk menyeberangi bola melewati jaring (*net*)", dengan tujuan

permainan: memainkan bola untuk menyeberangi atau melewati bola dari bagian atas jaring (*net*) dengan teknik dan ketentuan khusus dalam rangka: (a) menempatkan bola agar menyentuh permukaan lapangan pada daerah permainan lawan, dan (b) mempertahankan bola agar tidak menyentuh permukaan lapangan pada daerah permainan sendiri, selanjutnya berdasarkan simpulan yang dikemukakan sebelumnya, keterampilan gerak teknik dasar dalam permainan bola voli dapat diklasifikasikan menjadi dua kelompok bentuk teknik dasar, yaitu kelompok teknik dasar untuk menyerang dan kelompok teknik dasar untuk bertahan dalam penerapan strategi permainan bola voli (Tapo, 2019).

Tapo (2019: 22) menyimpulkan teknik dasar permainan bola voli terdiri dari teknik dasar *servis*, *passing*, *smash*, dan *blok* yang merupakan syarat mutlak yang harus dikuasai oleh setiap pemain bola voli. Permainan bola voli memiliki aturan dasar yaitu setiap tim hanya diperbolehkan memainkan bola dengan batas maksimal 3 kali bermain: menerima servis (*serve receiving*), mengumpan (*setting*), dan melakukan *smash* (*attacking*). (Tapo, 2020: 41) *Smash* merupakan jenis pukulan dalam permainan bola voli dengan posisi bola dari *net* dan dipukul sekuat mungkin menukik ke arah bawah lapangan lawan. Gerakan *smash* dilakukan dengan rangkaian gerakan yang eksplosif mulai dari langkah awal, lompatan, pukulan dan pendaratan.

Berdasarkan hasil penelitian *JR-Desain* merupakan salah satu bentuk model latihan yang dapat menciptakan kondisi latihan yang memungkinkan siswa dapat menguasai teknik dasar *smash* ini yang baik dan benar sesuai dengan hasil penilaian ahli pada kategori valid. Kelebihan dari model *JR-Desain Volley Ball Smash Drill* diantaranya: (a) model latihan secara keseluruhan terdiri dari bentuk-bentuk latihan *smash* bola voli yang dibuat dalam berbagai variasi latihan untuk bagian-bagian detail keterampilan gerak teknik dasar *smash* yang mudah diikuti karena model latihan dilaksanakan dengan beberapa tahapan latihan yang jelas dari unsur gerak yang sederhana ke unsur gerak yang lebih kompleks, sehingga memungkinkan peserta latihan dapat lebih fokus mempelajari detail bagian-bagian gerakan secara terpisah sebelum mempelajari rangkaian gerakan *smash* secara utuh, (b) pengulangan (*repetisi*) aktivitas variasi latihan dapat menciptakan kondisi pelatihan yang baik dengan Intensitas latihan yang memungkinkan adanya respon dan adaptasi latihan keterampilan *smash* secara utuh dengan tidak memerlukan penggunaan sarana latihan yang mahal, (c) selain berpengaruh pada keterampilan teknik dasar *smash*, aktivitas latihan pada model pengembangan akan menciptakan kondisi pelatihan pada beberapa unsur kemampuan fisik, seperti kekuatan otot kaki dan tangan, daya ledak otot kaki, keseimbangan gerak, *feeling ball* yang baik, daya tahan anaerobik, dan koordinasi gerak yang bagus.

Berdasarkan hasil penelitian saat membimbing siswa selama pelaksanaan PLP Real (PLP 2) di Kelas XI SMA Swasta Thomas Aquino Golewa peneliti menemukan beberapa kekurangan yang menjadi kendala dalam pelaksanaan pembelajaran PJOK pada materi *smash* terutama ada aktivitas belajar siswa yang kemudian berpengaruh pada hasil belajar siswa dalam mencapai tujuan pembelajaran sesuai indikator pembelajaran PJOK seperti: aktivitas pembelajaran yang kurang menyeluruh, siswa mengalami kesulitan dalam belajar, siswa cenderung menunjukkan sikap tidak semangat dalam belajar, siswa cenderung merasa cepat bosan, 6 dari 30 siswa yang tidak mengambil bagian dalam sesi belajar, latihan belajar yang kurang bervariasi. Adapun faktor penyebab utama kekurangan yang ditemukan ini seperti model latihan yang diterapkan oleh guru kurang bervariasi, proses atau program latihan dalam kegiatan inti pembelajaran yang tidak sistematis.

Berdasarkan permasalahan-permasalahan yang ditemukan dilokasi penelitian, peneliti ingin menghadirkan model latihan *smash* sebagai solusi untuk meningkatkan aktivitas belajar siswa dengan tujuan untuk memaksimalkan berbagai faktor penyebab yang mampu dijadikan model latihan yang lebih bervariasi, proses atau program latihan dalam kegiatan inti pembelajaran yang sistematis, latihan dibuat menjadi bagian-bagian yang terpisah sehingga *JR-Desain* merupakan salah satu bentuk model latihan yang dapat menciptakan kondisi latihan yang memungkinkan siswa dapat menguasai teknik dasar *smash* ini yang baik dan benar sesuai dengan hasil penilaian ahli pada kategori valid.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan desain penelitian pra-eksperimen *times series* dengan rancangan *one grop pretest-posttest* untuk melihat pengaruh perubahan aktivitas belajar dan hasil belajar siswa PJOK materi *smash* bola voli. Sampel penelitian akan diberikan perlakuan dalam bentuk pelaksanaan pembelajaran PJOK menggunakan desain model latihan *JR-Desain Volley Ball Smash Drill* sebagai bentuk aktivitas belajar siswa materi *smash* sebanyak 3 seri perlakuan dan 4 seri pengukuran. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Swasta Thomas Aquino Golewa dengan jumlah sampelnya 30 orang dengan kriteria 24 putri dan 6 putra. Instrumen yang digunakan dalam penelitian menggunakan lembar observasi aktivitas belajar.

Analisis data penelitian menggunakan teknik analisis uji beda yaitu uji normalitas adalah jika ($p > 0,05$) maka data berdistribusi normal dan jika ($p < 0,05$) maka data tidak berdistribusi tdiak normal. Uji homogenitas pada penelitian ini tidak dilakukan, karena desain penelitian ini menggunakan pra eksperimen *time series one group pretest-posstest* dengan analisis statistik uji beda yang dilakukan pada data *pretest* dan *posstest* sampel berpasangan, sehingga sampel penelitian berasal dari kelompok yang sama. Uji analisis hipotesis menggunakan uji beda dengan bantuan statistik non parametrikuji *wilcoxon signed ranks test* dengan bantuan aplikasi *IBM SPSS Statistics 23*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian pra *eksperimen time series* yang di laksanakan sebanyak 3 seri perlakuan yaitu: (a) seri pertama minggu pertama dengan satu kali posstest (O_2) , (b) seri kedua dengan minggu kedua (O_3) dengan satu kali posstest, (c) seri 3 minggu ke tiga (O_4) satu kali posstest. Data hasil penelitian terdiri dari satu data yang yaitu: (1) data penilaian aktivitas belajar siswa yang diperoleh dari hasil observasi aktivitas belajar pada pretest/tes awal (O_1) dan 3 kali observasi (posstest) pada setiap seri perlakuan (O_2,O_3 ,dan O_4).

Tabel 1. Data Hasil Penilaian Aktivitas Belajar Siswa Setiap Seri Perlakuan dan Pengukuran

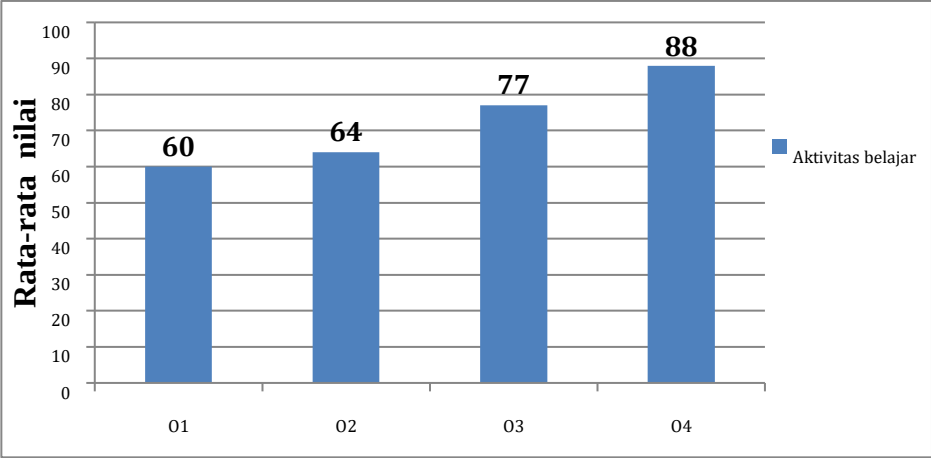
No	Kode Sampel	Nilai Aktivitas Belajar			
		O_1	O_2	O_3	O_4
1	KS 1	60	65	70	89
2	KS 2	60	65	70	86
3	KS 3	65	65	70	89
4	KS 4	60	65	75	89
5	KS 5	60	65	70	86
6	KS 6	53	60	75	89
7	KS 7	65	65	75	89
8	KS 8	52	65	75	86
9	KS 9	60	60	75	83
10	KS 10	60	60	77	86
11	KS 11	60	60	75	83
12	KS 12	60	65	75	86
13	KS 13	50	65	77	89
14	KS 14	57	65	72	86
15	KS 15	52	65	77	89
16	KS 16	65	65	75	86
17	KS 17	60	60	77	89
18	KS 18	65	65	70	86
19	KS 19	60	65	70	89
20	KS 20	60	67	73	89
21	KS 21	65	65	72	86
22	KS 22	65	60	75	89
23	KS 23	65	60	77	89
24	KS 24	60	65	75	80
25	KS 25	60	65	72	89
26	KS 26	60	65	77	86
27	KS 27	55	60	70	89

No	Kode Sampel	Nilai Aktivitas Belajar			
		O ₁	O ₂	O ₃	O ₄
28	KS 28	50	65	72	86
29	KS 29	65	60	72	89
30	KS 30	65	65	77	89
Jumlah		1,794	1,907	2,212	2,616
Rata-rata		59.80	63.57	73.73	87.20
Selisih Rata-rata Pengukuran O ₁ & Seri Pengukuran O ₂					3.7
Selisih Rata-rata Pengukuran O ₂ & Seri Pengukuran O ₃					12.8
Selisih Rata-rata Pengukuran O ₃ & Seri Pengukuran O ₄					10.9
Selisih Rata-rata Pengukuran O ₁ & Seri Pengukuran O ₄					27.4

Berdasarkan data pada tabel 4.1 di atas adapun deskripsi data hasil penelitian dapat dijelaskan sebagai berikut.

Deskripsi Aktivitas Belajar

1. Pengukuran *Pretest*/Tes Awal (O₁)
Pengukuran nilai rata-rata klasikal pada *pretest* (tes awal) pada seri pertama minggu pertama untuk nilai rata-rata aktivitas belajar adalah (60,0)
 2. Pengukuran Seri Pertama Minggu Pertama (O₂)
Perubahan nilai rata-rata klasikal aktivitas belajar pada seri pertama minggu pertama antara *pretest* (O₁) dan *posstest* dalam minggu pertama (O₂), rata-rata nilai aktivitas belajar adalah (60,0)meningkat menjadi (64,0) dengan selisih peningkatan sebesar (4)
 3. Pengukuran Seri Kedua Minggu Kedua (O₃)
Perubahan nilai rata-rata klasikal aktivitas belajar pada seri kedua minggu kedua dan *posstest* dalam minggu kedua (O₃), rata-rata nilai aktivitas belajar adalah (64,0) meningkat menjadi (77,0) dengan selisih peningkatan sebesar (13).
 4. Pengukuran Seri Ketiga Minggu Ketiga (O₄)
Perubahan nilai rata-rata klasikal aktivitas belajar pada seri ketiga minggu ketiga dan *posstest* dalam minggu ketiga (O₄), rata-rata nilai aktivitas belajar adalah (77,0) meningkat menjadi (88,0) dengan selisih peningkatan sebesar (11)
- Perubahan rata-rata nilai aktivitas belajar di atas, dapat digambarkan dalam bentuk diagram batang berikut.



Gambar 4.1. Diagram Nilai Rata-Rata Aktivitas Belajar

Uji Persyarat Analisis Data Dan Uji Hipotesis Data Penelitian

Uji Prasyarat Analisis Data

Uji persyarat anlisis data uji beda antara data *pretest* (O₁) dan *posstest* seri ke tiga minggu ke tiga (O₄) untuk masing-masing indikator penelitian yaitu: aktivitas belajar siswa sesuai dengan hasil uji normalitas dan homogenitas.

a). Uji Normalitas Data

Uji normalitas data menggunakan uji *Shapiro-Wilk* dengan bantuan aplikasi *IBM-SPSS Statistic versi 23*. Syarat uji normalitas adalah: jika ($p>0,05$) maka data berdistribusi normal dan jika ($p<0,05$) maka data tidak berdistribusi normal.

Uji Normalitas Aktivitas Belajar

Perhitungan uji normalitas data *pretest* (O_1) dan *Posstest* (O_4) untuk aktivitas belajar dengan menggunakan uji *Shapiro-Wilk* karena sampel berjumlah dibawah 50 seperti pada tabel berikut.

Tabel 2. Tests of Normality Aktivitas Belajar

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	stic	df	Sig.
VAR00001	.284	30	.000	.834	30	.000
VAR00002	.315	30	.000	.739	30	.000

Berdasarkan perhitungan pada tabel 4.2 dapat dilihat bahwa nilai sig (2-tailed) aktivitas belajar, data *pretest*(O_1)= (0,000< 0,05) sehingga berdistribusi “Tidak Normal”, sedangkan data *posstest* (O_4) = (0,000> 0,05) sehingga data berdistribusi “Tidak Normal”.

b). Uji homogenitas

Uji homogenitas pada penelitian ini tidak dilakukan, karena desain penelitian ini menggunakan pra eksperimen *time series one group pretest-posstest* dengan analisis statistik uji beda yang dilakukan pada data *pretest* dan *posstest* sampel berpasangan, sehingga sampel penelitian berasal dari kelompok yang sama.

Analisis Hipotesis Data Penelitian

Berdasarkan uji normalitas dan uji homogenitas maka dapat ditentukan pengujian statistik uji komparatif atau uji beda untuk data aktivitas belajar sesuai dengan hasil uji normalitas dan uji homogenitas

a). Uji Beda Aktivitas Belajar

Hasil uji normalitas data *posstest* seri ke tiga minggu ke tiga (O_4) untuk aktivitas belajar siswa berdistribusi “tidak normal”, maka uji beda menggunakan statistik non parametrik uji *wilcoxon signed ranks test* dengan bantuan aplikasi *IBMSPSS Statistics 30*. Syarat uji adalah: jika ($p<0,005$) maka terdapat perbedaan yang signifikan antara data *pretest* dan *posstest*, sehingga terdapat pengaruh penggunaan metode latihan *JR-Desain Volley Ball Smash Drill* terhadap aktivitas belajar siswa.

Tabel 3. Output Uji *wilcoxon signed ranks test* Aktivitas Belajar

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
POSTTEST – PRETEST	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	30 ^b	15.50	465.00
	Ties	0 ^c		
	Total	30		
a. POSTTEST < PRETEST				
b. POSTTEST > PRETEST				
c. POSTTEST = PRETEST				

Berdasarkan output “Ranks” hasil uji *wilcoxon signed ranks test* dapat dijelaskan bahwa: (1) Negatif Ranks atau selisih (negatif) antara nilai aktivitas belajar pada *pretest* dan *posstest* untuk nilai N, Mean Rank, Sum Rank menunjukan nilai “0” yang berarti tidak adanya penurunan (pengurangan) dari nilai aktivitas belajar antar nilai *pretest* ke nilai *posstest*, (2) Positif Ranks atau selisih (positif) antara nilai aktivitas belajar pada *pretest* dan *posstest* menunjukan 30 nilai positif (N) yang berarti 30 siswa mengalami peningkatan aktivitas belajar dari nilai *pretest* ke nilai *posstest* dengan Mean Rank atau rata-rata peningkatan adalah sebesar (11,50), (3) Ties menunjukan nilai “0” yang berarti tidak adanya kesamaan nilai *pretest* dan *posstest*

Tabel 4.4 Output Uji Test Statistics Aktivitas Belajar

Test Statistics ^a	
	POSTTEST - PRETEST
Z	-4.797 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on negative ranks.	

Berdasarkan output “Test Statistics” dapat dijelaskan bahwa: Asymp.Sig. (2-tailed) bernilai (0,000) sehingga (0,000 < 0,05), maka dapat disimpulkan bahwa “Hipotesis H_a diterima” yang berarti: terdapat perbedaan aktivitas belajar siswa antara hasil *pretest* (tes awal) dengan hasil *posttest*, sehingga dapat disimpulkan bahwa “Adanya Pengaruh Penggunaan model latihan *JR-*

Desain Volley Ball Smash Drill terhadap aktivitas belajar, hal ini dibuktikan dengan selalu adanya peningkatan nilai aktivitas belajar siswa mulai seri pertama minggu pertama (O_1) sampai seri ketiga minggu ketiga (O_4).

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data uji beda dengan desain penelitian pra-eksperimen *timeseries* dengan rancangan *onegroup pretest-posttest* untuk aktivitas belajar dapat di jelaskan bahwa (a) rata-rata pengukuran seri pertama minggu pertama (O_2)= (63,57) lebih besar dari pengukuran *Pretest* (O_1)= (59,80), (b) rata-rata pengukuran seri kedua minggu kedua (O_3) = (73,73) lebih besar dari pengukuran seri pertama minggu pertama (O_2)= (63,57), (c) rata-rata pengukuran seri ketiga minggu ketiga (O_4)= (87,20) lebih besar dari pengukuran seri kedua minggu kedua (O_2)= (73,73), (d) rata-rata pengukuran seri ketiga minggu ketiga (O_4)= (87,20) lebih besar dari pengukuran *pretest* (O_1)= (59,80)

Berdasarkan hasil pengukuran pada seri terakhir (O_4) dengan rata-rata nilai aktivitas belajar (87,20) sesuai dengan model pembelajaran *JR-Desain Volley Ball Smash Drill* terhadap perubahan siswa yang lebih aktif secara signifikan “Efektif”

Ditinjau dari hasil analisis data uji beda menggunakan statistik uji *wilcoxon signed ranks test* antara data *pretest* (O_1) dan *posstest* perlakuan seri ketiga minggu ketiga (O_4), ditemukan bahwa nilai sig. (2-tailed) aktivitas belajar= (0,000 < 0,05), dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran *JR-Desain volley ball smash drill* terhadap perubahan aktivitas belajar siswa kearah yang lebih aktif baik secara individu atau klasikal.

Berdasarkan temuan peneliti pada aktivitas belajar siswa yang digunakan pada penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa model latihan *JR-Desain Volley Ball Smash Drill* dapat memberikan pengaruh yang efektif pada aktivitas belajar siswa. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan masing-masing indikator pada aktivitas belajar yang selalu berubah meningkat ke arah yang lebih baik. Secara umum tidak terdapat perubahan kearah penurunan nilai selama seri-seri perlakuan untuk nilai aktivitas belajar siswa.

Pengaruh perubahan-perubahan pada aktivitas belajar siswa yang selalu mengalami peningkatan, karena beberapa keunggulan model latihan ini, yaitu: (a) bentuk model latihan *smash* sebagai solusi untuk meningkatkan aktivitas belajar siswa dengan tujuan untuk memaksimalkan berbagai faktor penyebab yang mampu dijadikan model latihan yang lebih bervariasi, (b) proses atau program latihan dalam kegiatan inti pembelajaran yang sistematis, (c) latihan dibuat menjadi bagian-bagian yang terpisah sehingga *JR-Desain* merupakan salah satu bentuk model latihan yang dapat menciptakan kondisi latihan yang memungkinkan siswa dapat menguasai teknik dasar *smash* ini yang baik dan benar sesuai dengan hasil penilaian ahli pada kategori valid. Adapun beberapa keunggulan dari model latihan *JR-Desain volley ball smash drill* sebagai berikut: (a) model latihan secara keseluruhan terdiri dari bentuk-bentuk latihan *smash* bola voli yang dibuat dalam berbagai variasi latihan untuk bagian-bagian detail keterampilan gerak teknik dasar *smash* yang mudah diikuti karena model latihan dilaksanakan dengan beberapa tahapan latihan yang jelas dari unsur gerak yang sederhana ke unsur gerak yang lebih kompleks, sehingga memungkinkan peserta latihan dapat lebih fokus mempelajari detail bagian-bagian gerakan secara terpisah sebelum mempelajari rangkaian gerakan *smash* secara utuh, (b) pengulangan (*repetisi*) aktivitas variasi latihan dapat menciptakan kondisi pelatihan yang baik dengan intensitas latihan yang memungkinkan adanya respon dan adaptasi latihan keterampilan *smash* secara utuh dengan tidak memerlukan penggunaan sarana latihan yang mahal, (c) selain berpengaruh pada keterampilan teknik dasar *smash*, aktivitas latihan pada model pengembangan akan menciptakan kondisi pelatihan pada beberapa unsur kemampuan fisik, seperti kekuatan otot kaki dan tangan, daya ledak otot kaki, keseimbangan gerak, *feeling ball* yang baik, daya tahan anaerobik, dan koordinasi gerak yang bagus (Tapo, 2021).

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data pembahasan, ditemukan peningkatan aktivitas belajar hal ini dapat dilihat dari rata-rata nilai aktivitas belajar yang selalu cenderung meningkat ke arah yang baik melalui model latihan *JR-Desain volley ball smash drill*, untuk mengetahui perubahan aktivitas belajar dengan menggunakan model latihan *JR-Desain* sebagai kegiatan inti untuk meningkatkan aktivitas belajar dalam setiap minggu pertama (O_2) sampai minggu ketiga (O_4), sebelum dan sesudah perlakuan, sehingga terdapat perbedaan nilai *pretest* dan *posstest* untuk aktivitas belajar. Untuk penilaian pada aktivitas belajar dalam setiap minggu selalu ada peningkatan oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa dengan adanya model latihan *JR-Desain* efektif terhadap aktivitas belajar pada siswa kelas XI SMA Swasta Thomas Aquino Golewa.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrian R. Nugraha. (2010). *Mengenal aneka cabang olahraga*. Bekasi: PT. Cahaya pustaka raga
- Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan olahraga bola voli*. Surakarta: Era Pustaka
- Depdiknas,(2006). Kurikulum Tingkat Satuan Untuk Sekolah Dasar. Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani. Jakarta:Dikdasmen.
- FIVB. (2016). Official Volleyball Rules 2017-2020 (35th FIVB). FIVB in 2016 –
- Lenberg, K. (2006). Volleyball skills & drills. American Volleyball Coaches Association Human Kinetics.
- Miles, B. Mathew dan Michael Huberman. 1992. Analisis Data Kualitatif Buku Sumber Tentang Metode-metode Baru. Jakarta: UIP.
- PP. PBVSI, *Peraturan Permainan Bola Voli* , Jakarta: PP. PBVSI, Tahun 2005
- Sardiman. 2006. *Interaksi dan Motivasi Belajar-Mengajar*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Sekretariat umum PP. PBVSI, 1995. *Pelatihan bola voli di indonesia*. Jakarta: PP. PBVSI
- Seminati, E., Marzari, A., Vacondio, O., & Minetti, A. E. (2015). Shoulder 3D range of motion and humerus rotation in two volleyball spike techniques: injury prevention and performance. *Sports Biomechanics*, 14(2), 216–231. <https://doi.org/10.1080/14763141.2015.1052747>.
- Sors, F., Lath, F., Bader, A., Santoro, I., Galmonte, A., Agostini, T., & Murgia, M. (2018). Predicting the length of volleyball serves: The role of early auditory and visual information. *PLoS ONE*, 13(12). .
- Wahyuni, Sri dkk.(2010). Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan.Eureka.
- Sugiyono, (2010). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.Bandung: Alfabeta.
- Tapo, Y. B. O. (2019). Pengembangan model latihan sirkuit pasing 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*, 3(2), 18–34
- Undang-Undang RI No. 3. (2005). Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 tentang *Sistem Keolahragaan Nasional* (Lembaran Negara RI Tahun 1999 (ed.); No. 89, Issue 1). Sekretariat Negara.
- Wani. B. (2022) Pengembangan Bahan Ajar Permainan Kecil Dengan Materi Permainan Tradisional “Etu” (Tinju Adat) Bagi Mahasiswa PJKR Stkip Citra Bakti. *JURNAL IMEDTECH. VOL. 6, NO. 1, JUNI 2022*. eISSN 2580-6033. Hal. 2020.
- Pengembangan Perangkat Pembelajaran Model Arias Materi Teknik Dasar Permainan Tennis Meja Bagi Siswa Sekolah Menengah Pertam.* Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti. Volume 07, Nomor 01 Tahun 2020. p-ISSN 2355-5106 || e-ISSN 2620-6641. Hal. 84-92
- (2021). *Pengembangan Media Latihan Return Board Berbasis Budaya Lokal Pada Materi Forehand Tennis Meja Khusus Pemula.* Jurnal Pendidikan Olahraga. Vol 10, No. 2 Desember 2021. p-ISSN: 2089-2829 . hal 201-224. <http://journal.ikipgriptk.ac.id/index.php/olahraga>