

EFEKTIVITAS MODEL LATIHAN JR-DESAIN VOLLEY BALL SMASH DRILL SEBAGAI KEGIATAN INTI UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SISWA SMA

Agustina Hermenti Wunu¹⁾, Yohanes Bayo Ola Tapo^{2)*}, Nikodemus Bate³⁾

^{1,2,3)}Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Citra Bakti

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

³⁾nikodemusbate@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan model latihan JR-Desain Volley Ball Smash Drill sebagai kegiatan inti untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran PJOK materi smash bola voli pada siswa kelas XI SMA Citra Bakti. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian pra- eksperimen time series dengan desain one group pretest-posttest. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa dan siswi kelas XI SMA Citra Bakti yang berjumlah 24 orang dengan kriteria 10 putri dan 14 putra. Data dari penelitian diambil dari tes dan pengukuran untuk hasil 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 ke arah yang lebih baik. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa model latihan JR-Desain efektif terhadap kegiatan inti dalam meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran PJOK materi smash bola voli pada siswa kelas XI SMA Citra Bakti.

Sejarah Artikel

Dimasukkan : 30 Nopember 2023
Direview : 2 Desember 2023
Diterima : 13 Juni 2024
Disetujui : 20 Juni 2024

Kata-kata Kunci:

Bola volly, Smash drill, hasil belajar

Article History

Submitted : November 30, 2023
Reviewed : December 2, 2023
Accepted : June 13, 2024
Published : June 20, 2024

Keywords:

Volly ball, smash drill, study result

Abstract. The study was to identify the impact of the use of the volley ball smash drill model as a core activity to increase the students' learning in volleyball smash material to the 9th grade school student's clean image. This type of study USES pre-experiment time series with a design of one group preposttest. The sample in this study is a high school ninth grader and a dedicated image of 24 people with the criteria of 10 daughters and 14 sons. Data from the study is taken from tests and measurements for the results to learn using the observation sheets assessed by two assessors. Based on analysis done shows a change in average the value of students' learning activity always tends to increase in a better direction. It may thus be concluded that the jr-design exercise model was effective on the core activity in improving the students' learning result in volleyball spike in high school students for dedicated service.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan suatu kegiatan belajar yang melibatkan siswa untuk aktif bergerak yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, serta penerapan pola hidup sehat (Lestari, 2020; Pahliwandari, 2020; Mustafa, 2022; Sari et al, 2024). Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah merupakan tujuan pengajar untuk membuat peserta didik bugar, dan dapat membantu peserta didik bugar, dan dapat membantu peserta didik menciptakan gerakan baru yang di dapatkan di pembelajaran PJOK (Mustafa & Dwiyoogo, 2020).

Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial dan budaya (UU no 11 Tahun 2022 tentang keolahragaan). Mata pelajaran PJOK 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). Esensi dasar dari PJOK yang di sebutkan pada SK Menpora nomor 0534A/1994 dalam (Tapo, 2019) yang menjelaskan bahwa pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan yang di lakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan fisik, kecerdasan dan pembentukan watak. 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). Peningkatan pada sebuah kebugaran jasmani melalui pendidikan keolahragaan merupakan suatu kewajiban yang harus di penuhi. Hal ini mengingat aspek kesehatan merupakan komponen utama untuk pemenuhan kesehatan yang pernah baik secara fisik, mental maupun sosial (Tapo & Bile, 2020; Dinatha et al, 2023; Maharwati & Dinatha, 2023).

Dengan jasmani yang sehat maka seseorang akan lebih mudah melaksanakan aktivitas dalam kegiatan sehari-hari. Dan fungsi kebugaran jasmani adalah untuk mengembangkan kemampuan kesanggupan daya kreasi dan daya tahan dari setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja (pusat kesehatan jasmani dan rekreasi (Yazid & Dean, 2018). 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 (Tapo, 2019).

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 melewatkan 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).

Dapat disimpulkan bahwa 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 menurut (Tapo, 2019). Dalam suatu permainan bola voli memiliki aturan dasar yaitu setiap tim hanya di perbolehkan memainkan bola dengan batas maksimal 3 kali bermain: menerima servis, mengumpan, dan melakukan smash. 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 (Tapo & Bile, 2021; Azizah & Soleha, 2024).

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 melewatkan 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).

Teknik smash adalah teknik paling sulit dan memiliki gerakan yang sangat kompleks sehingga teknik smash harus dilatih pada siswa sejak dini karena pada usia dini merupakan tahap yang rentan dengan kesalahan gerak. Dapat disimpulkan bahwa 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 (Tapo, 2019). 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). Smash merupakan jenis pukulan dalam permainan bola voli dengan posisi bola dari net dan dipukul sekuat mungkin menukik ke arah bawah lapangan lawan (Tapo, 2020). Gerakan smash dilakukan dengan rangkaian gerakan yang eksplosif mulai dari langkah awal, lompatan, pukulan dan pendaratan. Keterampilan smash menjadi 4 tahap, antara lain: (a) Run up (lari menghampiri atau keterampilan step awal), (b) Take off (lepas landas atau keterampilan melompat), (c) Hit (sentuhan atau keterampilan memukul bola), (d) Landing (mendarat atau keterampilan mendarat) (Tapo, 2020).

Berdasarkan hasil pengembangan 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 dan percobaan yang di berikan ahli. 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 kelas X SMA Citra Bakti peneliti menemukan banyak kekurangan-kekurangan pada hasil belajar siswa dalam pembelajaran PJOK materi teknik dasar smash permainan bola voli, antara lain: a.) siswa sering melakukan kesalahan pada saat melakukan langkah awal (step), melompat, memukul, dan mendarat pada lompatan, dan pada sikap siap memukul bola. Berdasarkan permasalahan yang ditemukan di lokasi penelitian, peneliti ingin menghadirkan sebuah model latihan smash yang cukup baik, lebih bervariasi, latihan dibuat menjadi bagian-bagian yang terpisah, sehingga model latihan JR-Desain Volley Ball Smash Drill merupakan salah satu bentuk model latihan yang dapat menciptakan kondisi latihan yang memungkinkan siswa dapat menguasai teknik dasar smash ini dengan baik dan benar sesuai dengan harapan, yang proses atau program latihan ini diberikan sebagai kegiatan inti pembelajaran yang sistematis guna meningkatkan

hasil belajar siswa dengan tujuan untuk mengatasi faktor penyebab kurang maksimalnya hasil belajar siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen menggunakan desain penelitian pra eksperimen times series dengan rancangan one group pretest-posttest design untuk melihat perubahan hasil belajar siswa pada materi smash bola voli dalam pembelajaran PJOK. Sampel penelitian akan diberikan perlakuan dalam bentuk penggunaan model latihan JR-Desain Volley Ball Smash Drill sebagai bentuk aktivitas belajar siswa materi smash bola voli sebanyak 3 seri perlakuan dan 4 seri pengukuran. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Citra Bakti dengan jumlah sampelnya 24 orang dengan kriteria 10 putri dan 14 putra. Instrumen pengumpulan data penelitian menggunakan lembar evaluasi hasil belajar siswa.

Analisis data penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan uji pra syarat analisis data menggunakan uji normalitas dengan syarat jika ($p > 0,05$) maka data berdistribusi Normal dan jika ($p < 0,05$) maka data tidak berdistribusi Tidak Normal, sedangkan Uji homogenitas pada penelitian ini tidak dilakukan, karena desain penelitian ini menggunakan pra eksperimen time series one group pretest-posttest. Uji hipotesis penelitian menggunakan analisis statistik uji beda yang dilakukan pada data pretest dan posttest sampel berpasangan yang berasal dari kelompok yang sama dengan bantuan aplikasi IBM SPSS Statistics 23.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian pra eksperimen time series yang di laksanakan sebanyak 3 seri perlakuan yaitu: (a) seri pertama hari pertama dengan satu kali posttest (O2), (b) seri kedua hari kedua (O3) dengan satu kali posttest, (c) seri 3 hari ke tiga (O4) satu kali posttest. Data hasil penelitian terdiri dari data penilaian hasil belajar siswa yang diperoleh dari hasil evaluasi hasil belajar pada pretest/tes awal (O1) dan 3 kali evaluasi (posttest) pada setiap seri perlakuan (O2, O3, dan O4), seperti pada tabel 1 berikut.

Tabel 1. Data Hasil Penilaian Aktivitas Belajar Siswa Setiap Seri

No	Kode Sampel	Nilai Hasil Belajar			
		O1	O2	O3	O4
1	KD-S1	50	54	60	68
2	KD-S2	65	69	75	83
3	KD-S3	65	69	75	83
4	KD-S4	50	53	55	60
5	KD-S5	60	63	65	70
6	KD-S6	50	54	60	68
7	KD-S7	55	59	65	73
8	KD-S8	59	60	62	65
9	KD-S9	60	61	62	63
10	KD-S10	65	66	69	73
11	KD-S11	55	56	59	63
12	KD-S12	55	58	60	65
13	KD-S13	57	58	60	63
14	KD-S14	56	60	66	74
15	KD-S15	55	59	65	73
16	KD-S16	63	64	65	66
17	KD-S17	63	64	67	71
18	KD-S18	50	53	55	60
19	KD-S19	55	59	65	73
20	KD-S20	60	64	70	78
21	KD-S21	53	54	57	61
22	KD-S22	67	71	77	85
23	KD-S23	54	55	56	57
24	KD-S24	60	61	64	68
Jumlah		1.382	1.444	1.534	1.663
Rata-rata		57,6	60,2	63,9	69,3
Selisih Rata-rata Pengukuran O ¹ & Seri Pengukuran O ²					2,6
Selisih Rata-rata Pengukuran O ² & Seri Pengukuran O ³					3,7
Selisih Rata-rata Pengukuran O ³ & Seri Pengukuran O ⁴					5,4
Selisih Rata-rata Pengukuran O ¹ & Seri Pengukuran O ⁴					11,7

Berdasarkan data pada tabel 1, adapun deskripsi data hasil penelitian dapat dijelaskan sebagai berikut.

1. Pengukuran Pretest/Tes Awal (O1); Pengukuran nilai rata-rata klasikal pada pretest (tes awal) dengan nilai rata-rata hasil belajar siswa adalah (57,6).
2. Pengukuran Seri Pertama Minggu Pertama (O2); Perubahan nilai rata-rata klasikal hasil belajar pada seri pertama minggu pertama antara pretest (O1) dan posttest minggu pertama (O2), yaitu: (57,6) meningkat menjadi (60,2) dengan selisih peningkatan sebesar (2,6).
3. Pengukuran Seri Kedua Minggu Kedua (O3); Perubahan nilai rata-rata klasikal hasil belajar pada seri kedua minggu kedua dan posttest minggu kedua (O3), yaitu: (60,2) meningkat menjadi (63,9) dengan selisih peningkatan sebesar (5,4).
4. Pengukuran Seri Ketiga Minggu Ketiga (O4); Perubahan nilai rata-rata klasikal hasil belajar pada seri kedua minggu kedua dan posttest minggu ketiga (O3), yaitu: (63,9) meningkat menjadi (69,3) dengan selisih peningkatan sebesar (5,4)

5. Pengukuran Pretest/Tes Awal (O1) dan posttest minggu ketiga (O4); Perubahan nilai rata-rata klasikal hasil belajar pada pretest (tes awal) dan posttest minggu ketiga (O4), yaitu: (57,6) meningkat menjadi (69,3) dengan selisih peningkatan sebesar (11,7).

Uji Prasyarat Analisis

Selanjutnya analisis data dilanjutkan dengan uji prasyarat analisis data dengan uji normalitas data untuk data Pretest/Tes Awal (O1) dan posttest minggu ketiga (O4). Adapun hasil uji prasyarat analisis normalitas data (O1 dan O4) seperti pada Tabel 2 berikut.

Tabel 1. Uji Normalitas Data Pretest/Tes Awal (O1) dan Posttest Minggu Ketiga (O4) Hasil Belajar Siswa Materi Smash Bola Voli

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Pretest (O ¹)	.146	24	.198	.935	24	.126
Posttest (O ⁴)	.109	24	.200	.950	24	.275

Berdasarkan Tabel. 1 diketahui nilai Sig. uji normalitas data penelitian pada taraf signifikan 5 % (0,05): data pretest (O1) = (0,198 untuk uji Kolmogorov-Smirnov dan 0,126 untuk uji Shapiro-Wilk) dan data posttest minggu ketiga (O4) = (0,200 untuk uji Kolmogorov-Smirnov dan 0,275 untuk uji Shapiro-Wilk), dengan demikian data pretest (O1) = (0,198/0,126 > 0,05) dan posttest minggu ketiga (O4) = (0,200/0,275 > 0,05), sehingga menunjukkan kedua data tersebut memiliki sebaran data yang Berdistribusi Normal.

Analisis Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil uji prasyarat analisis yang menunjukkan data pretest/Tes Awal (O1) dan posttest minggu ketiga (O4) berdistribusi normal, maka selanjutnya dilakukan analisis uji hipotesis uji t menggunakan analisis statistik parametrik sampel berpasangan Paired Sample T-Test, dengan bantuan aplikasi IBM SPSS Statistics 23, dengan hasil perhitungan seperti pada tabel 3 berikut.

Tabel 3. Hasil Analisis Paired Sample T-Test Data Pretest/Tes Awal (O1) dan Posttest Minggu Ketiga (O4) Hasil Belajar Siswa Materi Smash Bola Voli

Paired Differences						t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence				
				Lower	Upper			
Pair 1 Nilai Pretest- Posttest	-11.708	5.782	1.180	-14.150	-9.267	-9.920	23	.000

Berdasarkan perhitungan pada Tabel 3, dilihat bahwa data *pretest*/Tes Awal (O1) dan *posttest* minggu ketiga (O4) hasil belajar PJOK materi smash bola voli diketahui nilai Sig. (2-tailed) adalah **(0,000<0,05)**, sedangkan berdasarkan nilai t_{hitung} **(9.920)** > nilai t_{tabel} **(1.174)** dengan df 23, sehingga dengan perhitungan ini dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara data *pretest*/Tes Awal (O1) dan data *posttest* minggu ketiga (O4), sehingga terdapat pengaruh penggunaan model *JR-Design Volleyball Smash Drills* sebagai kegiatan inti pembelajaran dan untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran PJOK materi *smash* bola voli siswa kelas XI SMA Citra Bakti.

Pembahasan

Sesuai dengan hasil pengukuran mulai dari *pretest*/Tes Awal (O1) sampai *posttest* pada seri ketiga minggu ketiga (O4), rata-rata hasil belajar siswa materi smash bola voli siswa kelas XI SMA Citra Bakti secara klasikal adalah **(57,6 - 60,2 - 63,9 - 69,3)** jadi dapat dilihat bahwa terdapat kecenderungan perubahan peningkatan rata-rata nilai keterampilan gerak dasar smash bola voli pada setiap seri pengukuran yang dilakukan pada setiap seri perlakuan, sedangkan jika ditinjau dari hasil analisis uji hipotesis uji t menggunakan analisis statistik parametrik sampel berpasangan *Paired Sample T-Test* antara *pretest*/Tes Awal (O1) dan data *posttest* minggu ketiga (O4), ditemukan bahwa nilai sig. (2-tailed) hasil belajar adalah **(0,000<0,05)**, sedangkan berdasarkan nilai t_{hitung} **(9.920)** > nilai t_{tabel} **(1.174)** dengan df 23= (0,000 < 0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa model latihan *JR-Design Volleyball Smash Drills* “Efektif” digunakan sebagai kegiatan inti pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran PJOK materi *smash* bola voli siswa kelas XI SMA Citra Bakti.

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa penggunaan model latihan *JR-Design Volleyball Smash Drills*, memiliki keunggulan sebagai berikut: (1) siswa lebih termotivasi dalam melaksanakan program latihan karena adanya variasi latihan yang lebih banyak. (2) siswa lebih termotivasi untuk mendapatkan variasi-variasi latihan baru. (3) siswa mendapatkan pengalaman variasi latihan yang lebih banyak sehingga memungkinkan membantu pada saat

bertanding. (4) siswa lebih memahami lagi dengan variasi-variasi latihan smash yang lebih banyak, 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 akhir.

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, ditemukan adanya peningkatan hasil belajar berupa nilai rata-rata hasil belajar siswa materi passing bawah bola voli yang selalu cenderung meningkat ke arah yang baik dengan penggunaan model latihan SPAT-Desain Passing Bawah Bola Voli mulai dari pretest/Tes Awal (O^1) sampai posttest pada seri ketiga minggu ketiga (O^4), rata-rata hasil belajar siswa materi passing bawah bola voli siswa kelas X SMA Citra Bakti secara klasikal adalah (52,7 - 72,6 - 78,2 - 85,6).

Berdasarkan temuan penelitian ini, peneliti sangat menyarankan para guru olahraga untuk dapat menggunakan model latihan SPAT-Desain Passing Bawah Bola Voli sebagai salah satu alternatif kegiatan inti baik dalam pembelajaran PJOK materi passing bawah bola voli dengan penyesuaian pokok-pokok keterampilan gerak dalam pelaksanaan pembelajaran sesuai dengan kondisi pada kelas masing-masing.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, A.R., & Soleha, S.N (2024). Hubungan Tinggi Lompatan dan Kekuatan Lengan terhadap Akurasi Smash Bola Voli. *Journal on Education*, 6(2), 11297-11308. <https://doi.org/10.31004/joe.v6i2.4925>
- Dinatha, N.M., Sariyani, M.D, Dhena, G.V.A., & Wae, M.S. (2023). Pelaksanaan Trias Usaha Kesehatan Sekolah Di Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*. 10 (4). <https://doi.org/10.38048/jipcb.v10i4.2031>
- Lestari, D.F. (2020). Pengembangan Model Pembelajaran Aktivitas Jasmani Melalui Permainan Tradisional bagi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Undiksha*, 8(1), 7-12. <https://doi.org/10.23887/jjp.v8i1.33742>
- Maharwati, N.M, & Dinatha, N.M. (2023). Strategi Kepala Sekolah Dalam Menerapkan Pendidikan Kesehatan Melalui Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*. 10(1). <https://doi.org/10.38048/jipcb.v10i1.1497>
- Mustafa, & Dwiyoogo (2020). *Kurikulum Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan di Indonesia*. Jakarta : Kementrian Pemuda dan Olahraga
- Mustafa, P. (2022). Peran Pendidikan Jasmani untuk Mewujudkan Tujuan Pendidikan Nasional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(9), 68-80. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6629984>
- Pahliwandari, R. (2020). Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Pendekatan Bermain dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani pada Siswa Kelas VIII SMP 04 Kecamatan Sungai Kakap. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2), 87-95. <http://dx.doi.org/10.25157/jkor.v6i2.4933>
- Sari, Y. Y., Ulfani, D.P, Ramos, M., & Padli. (2024). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Terhadap Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 6(2), 478–488. <https://doi.org/10.52060/pgsd.v6i2.1657>
- 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. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.38048/imedtech.v3i2.209>
- Tapo, Y. B. O., & Bile, R. L. (2021). Pengembangan Jr-Design Volleyball Smash Drills Bagi Mahasiswa Jurusan Olahraga. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*, 8(1), 142–156. <https://doi.org/10.38048/jipcb.v8i1.150>
- Tapo, Y.B.O. (2020). Evaluasi status kebugaran jasmani dan tingkat penguasaan keterampilan olahraga sepak bola dan bola voli mahasiswa PJKR semester V STKIP Citra Bakti Ngada berdasarkan aktivitas perkuliahan praktek dan pembinaan kegiatan UKM. *Jurnal Imedtech-Instructional Media, Design and Technology STKIP Citra Bakti Ngada*, 4 (1), 37-54. doi: <http://dx.doi.org/10.38048/imedtech.v4i1.223>.
- Tapo, Y.B.O., & Bile, R.L. (2021). Pengembangan JR-Design volleyball smash drills bagi mahasiswa jurusan olahraga. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti (JIPCB)*, 8 (1), 142-156. <https://doi.org/10.38048/jipcb.v8i1.150>.
- Undang-Undang RI. (2005). Nomor 11 Tahun 2022; Sistem keolahragaan nasional. Jakarta-Republik Indonesia.

- Wani, B. (2021). Pengembangan Media Latihan Return Board Berbasis Budaya Lokal Pada Materi Forehand Tenis Meja Khusus Pemula. *Jurnal Pendidikan Olahraga*.
- Yazid, & Dean. (2018). Tingkat Kebugaran Jasmani. *Encephale*, 53 (1).