

PENDEKATAN PEMBELAJARAN PJOK BOLA VOLI TEKNIK SERVIS BAWAH BERBASIS OUTBOUND UNTUK MENINGKATKAN KECERDASAN KINESTETIK SISWA KELAS XI MA N 4 KEBUMEN

Ananda Rido Elfreda

email: nandarido4@gmail.com,

Universitas PGRI Semarang

Abstract

The study is titled "PJOK Learning Approach for Volleyball Material, Outbound-Based Lower Serve Technique, Kinesthetic Intelligence for Class XI MA N 4 Kebumen Students" . A single group pretest and posttest design in quantitative research. Purposive sampling is used in this sampling method. XI IPS 01.02, XI IPA 01.03, and 04 at MAN 4 Kebumen are among the five classes that make up the sample size of 172. In this study, tests, observations, and documentation were employed as data gathering methods. Descriptive statistics, normality, homogeneity, and hypothesis testing are the data analysis methods applied in this study. SPSS version 25 was used for data analysis in this study. The results of the data analysis indicate that the t-count value is 28.451 with a significant value of 0.000. Thus, it can be concluded that the significance value is $0.00 < \text{probability } 0.05$, and the tcount is $28.451 > \text{ttable } 1.973$. Thus, it can be concluded that class XI IPS 1 MA N 4 Kebumen students' kinesthetic intelligence can be enhanced by the outbound-based volleyball ground serve learning strategy. Thus, in order to prevent students from becoming quickly bored and to give them experiences that are important, researchers offer advice to educators on how to incorporate outbound-based learning.

Keywords: *Outbound Learning, PJOK Learning, Volleyball, Bottom Serve, and Learning Approach*

Abstrak.

Penelitian ini berjudul "Pendekatan Pembelajaran PJOK Materi Bola Voli Teknik Servis Bawah Berbasis *Outbound* Kecerdasan Kinestetik Terhadap Siswa Kelas XI MA N 4 Kebumen". Penelitian kuantitatif dengan *desin one group pretest dan posttes*. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sempling*. Dengan jumlah smpel 172 yang terdiri dari 5 kelas di antaranya yaitu XI IPS 01,02, XI IPA 01,03 danv 04 di MAN 4 Kebumen. Teknik pengambilan data pada penelitian ini memaai observasi, tes dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini .yaitu statistik deskriptif, normalitas, homogenitas dan hipotesis. Analisis data pada penelitian ini menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 25. Berdasarkan analisis data yang sudah dilakukan menunjukan bahwa nilai thitung sebesar 28,451 dengan nilai signifikan sebesar 0,000. jadi dapat diatakan thitung $28,451 > \text{ttabel } 1,973$ dan nilai signifikansi $0,00 < \text{probabilitas } 0,05$. sehingga dapat dikatakan bahwa pendekatan pemebelajaran servis bawah bola voli berbasis *outbound* dapat meningkatkan kecerdasan kinestetik siswa kelas XI IPS 1 MA N 4 Kebumen. Oleh karena itu peneliti memberikan saran kepada guru untuk dapat menerapkan pembelajaran berbasis *outbound* sehingga peserta didik tidak mudah bosan dan dapat memberikan pengalaman bermakna.

Kata kunci: Pembelajaran PJOK, Bola Voli, Servis Bawah, Pendekatan Pembelajaran, dan *Outbound*

PENDEHULUAN

Permainan bola besar salah satu olahraga yang digemari di semua kalangan sekolah maupun di masyarakat . Wijayantos, 2012: 7). Teknik dasar olahraga voli adalah servis, operan, pukulan dan blok. Tepinya ada dua teknik tepi atas dan tepi bawah,. Dengan mempelajari teknik dasar permainan voli diharapkan peserta mempunyai kemampuan dalam bermain bola voli. (Iskandar, 2015:158).

Service bawah adalah teknik dalam olahraga bola voli dan menjadi keterampilan yang sangat penting, oleh sebab itu teknik ini awalan terbentuknya suatu serangan. (Kamadi, 2020: 152). Ground serve yaitu servis olahraga voli yang mudah, untuk pemula, termasuk siswa. Selain itu, merupakan kombinasi permainan sederhana, keterampilan dan olahraga serta penuh keseruan. Pada akhirnya membentuk unsur keterampilan, kekompakan, keberanian dalam menyelesaikan masalah (Pratama dan Hudah,).

Berikutnya, kecerdasan kinestetik merupakan ketangkasan tubuh untuk mengungkapkan ide, dan menggunakan tangan untuk menghasilkan gerakan . Kecerdasan kinestetik menjadikan manusia membuat ikatan pikiran dan tubuh. Inilah sebabnya mengapa peneliti menggunakan pembelajaran eksternal. Pembelajaran eksternal merupakan pembelajaran yang mudah dilaksanakan dan melibatkan seluruh siswa tanpa memandang statusnya. Pembelajaran langsung ini menjadikan peran siswa untuk contoh sebayanya, mencakup unsur bermain yang dapat merangsang semangat untuk belajar dan penguatan. Pembelajaran outgoing dengan bantuan permainan yang dirancang untuk pembelajaran di luar ruangan memberikan kesempatan kepada siswa untuk belajar lebih santai sekaligus, kerjasama, persaingan yang sehat dan partisipasi dalam pembelajaran.

Permasalahan yang muncul berdasarkan hal yang telah disebutkan sebelumnya , maha penulis ingin melakukan penelitian dengan judul “Pendekatan Pembelajaran PJOK Materi Bola Voli Teknik Servis Bawah Berbasis Outbond Untuk Meningkatkan Kecerdasan

Kinestetik Terhadap Siswa Kelas XI MA N 4 Kebumen”

METODE PENELITIAN

Metodi ini menggunakan pebelitian kuantitatif, dengan desain *One Grup Prettest Posttest Desain*, desain ini meliputi *pretest* sebelum treatment. Hasil diketahui lebih tepat, karena dibandingkan dengan keadaan sebelum treatment . Teknik in merupakan metode yang memungkinkan peneliti menggeneralisasi karakteristik sampel ke karakteristik populasi (Ratnawati, 2017).

Teknik pengumpulannya menggunakan tes agar mendapatkan data hasil belajar pada pembelajaran dasar bola voli. Keterampilan siswa diukur dengan dua tes, yaitu. dalam penelitian kuantitatif statistik dengan teknik *pretest* untuk mendapatkan data. Penelitian digunakan dua jenis, yaitu statistik deskriptif dan inferensial. Peneliiian ini memakai teknik analisis inperensial, yaitu. teknik analisis data membuat kesimpulan tentang populasi.

Analisis inferensial merupakan teknik statistic untuk mendapatkan data sampel dan hasilnya diberlakukan untuk sempel. Statistick ini bagus dipakai jika sampel diambil popuasi itu dilakukan secara acak (Sugiyono, P, 2017:209).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tempat penelitian di MA Negeri 4 Kebumen dengan lokasi desa Semondo Kabupaten Kebumen, Jawa Tengah. Tujuan penelitian ini untuk mendapat seberapa besar pengaruh pembelajaran berbasis *Outbound* dalam olarga bola voli servis bawah kelas XI MA N 4 Kebumen.

Penelitian dimulai dengan melakukan *pretest* kemudian memberikan *treatment* dan yang terakhir adalah *posttest* tentang pendekatan pembelajaran materi bola voli teknik servis bawah berbasis *outbound*. Berikut hasil data analisis dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 3.1

Data Deskriptif Hasil Belajar Servis Bawah Bola Voli Kelas XI MA Negeri 4 Kebumen

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std.

Berdasarkan tabel 3.1 menunjukkan bahwa terdapat kenaikan Hasil Belajar Serv Bawah Bola Voli Kelas XI MA Negeri 4 Kebumen sebelum dilakukan *treatment* dan, sesudah dilaksanakan *treatment*. Dari tabel di atas menggambarkan adanya kenaikan nilai setelah diberikan *treatment*. Berikut tabel data persentase.

Tabel 3.2

Persentase Hasil Belajar Pretest dan Posttest Servis Bawah Bola Voli

Kelas XI MA Negeri 4 Kebumen

Data	Mean (Rata-rata)	<u>Persentase Peningkatan (%)</u>
<i>Pretest</i>	61,50	31%
<i>Posttest</i>	80,60	

Sumber: Data Olah Peneliti (2023)

Berikut gambartabel 3.2 Presentase peningkatan antara nilai *pretest* dan *posttest* yangdiperoleh mendapati persentase 31%. Hal tersebut dapat dikatakan bahwa dengan adanya perlakuan pendekatan pembelajaran berbasis *outbound* dapat menaikkan hasil belajar peserta didikkelas XI MAN 4 Kebumen.

Sebelum memulai uji hipotesis ada beberapa sarat wajib dipenuhi yaitu data harus berdistribusi normal. Uji normalitas digunakan untuk mengkaji kenormalan variabel yang diteliti apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak Sugiyono (2017:239). Berikut ini penjabaran mengenai uji normalitas.

Tabel 3.3**Pengujian Normalitas**

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Pretest	Posttest
N		172	172
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	61,50	80,60
	Std. Deviation	7,677	4,376
Most Extreme Differences	Absolute	,065	,061
	Positive	,060	,056
	Negative	-,065	-,061
Test Statistic		,065	,061
Asymp. Sig. (2-tailed)		,074 ^c	,200 ^{c,d}
a. Test distribution is Normal.			
b. Calculated from data.			
c. Lilliefors Significance Correction.			
d. This is a lower bound of the true significance.			

Sumber: Data Olah Peneliti (2023)

Berikut tabel 3.3 diketahui nilai *pretest sig* > 0,05 atau dapat dijabarkan 0,074 > 0,05 dan nilai *posttest* 0,200 > 0,05 sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima maka pengumpulan putusan data berdistribusi normal. Langkah selanjutnya yang harus ditempuh setelah data yang diperoleh berdistribusi normal yaitu melakukan uji homogenitas. Berikut uji homogenitas pada penelitian ini.

Tabel 3.4**Pengujian Homogenitas**

Test of Homogeneity of Variances					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest	Based on Mean	2,761	4	167	,059
	Based on Median	2,115	4	167	,081
	Based on Median and with adjusted df	2,115	4	139,964	,082
	Based on trimmed mean	2,654	4	167	,035
Posttest	Based on Mean	4,762	4	167	,001
	Based on Median	4,020	4	167	,004
	Based on Median and with adjusted df	4,020	4	133,310	,004
	Based on trimmed mean	4,782	4	167	,001

Sumber: Data Olah Peneliti (2023)

Berdasarkan tabel di atas diketahui untuk nilai *sig* > 0,05 sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima jadi dasar pengambilan keputusan data homogen. Selanjutnya yaitu

pengujian hipotesi menggunakan teknik analisis *Uji Paired Sampel T-Test* dengan aplikasi SPSS 26. Berikut hasil dari perhitungan analisis data.

Tabel 3.5
Pengujian Hipotesis

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	-19,105	8,807	,671	-20,430	-17,779	-28,451	171	,000

Sumber: Data Olah Peneliti (2023)

Berikut nilai di atas bahwa nilai thitung sebesar 28,451 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Sehingga nilai thitung $28,451 > t_{\text{tabel}} 1,973$ dan nilai signifikansi $0,00 < \text{probabilitas } 0,05$. sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga pengambilan putusan bahwa pendekatan pembelajaran servis bawah bola voli berbasis *outbound* dapat meningkatkan kecerdasan kinestetik siswa kelas XI IPS 1 MA N 4 Kebumen.

Penelitian ini dilakukan dengan menganalisis hasil dari pretest dan posttest untuk mengetahui penerapan pembelajaran berbasis *outbound* untuk meningkatkan kecerdasan kinestetik Penelitian ini dilakukan pada 5 kelas di antaranya XI IPS 1,2, XI IPA 1,3,4 dengan jumlah 172 responden. Penerapan model pembelajaran berbasis *outbound* berhasil diterapkan dalam pembelajaran penjas pada kelas XI MAN 4 Kebumen. Dalam kegiatan ini peneliti mengintegrasikan permainan estafet *outbound* ke dalam pembelajaran. Pendekatan tersebut mampu menarik partisipasi peserta didik selama pelajaran olahraga, karena melalui pendekatan berbasis *outbound* tidak terfokus pada guru tetapi pada siswa. Selain itu juga siswa dilatih untuk bergerak, dan berkoordinasi antara gerakan mata, tangan maupun kaki sehingga mampu memberikan stimulus pada kemampuan motoriknya yang juga dapat meningkatkan kecerdasan kinestetik melalui permainan estafet *outbound*.

Penerapan pendekatan pembelajaran berbasis *outbound* pada siswa kelas XI MA N 4 Kebumen mampu memaksimalkan hasil belajar kecerdasan kinestetik siswa.. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yaitu Wulan Siti Hajar, dkk (2020) dengan judul “Upaya Meningkatkan Kecerdasan Kinestetik Anak Melalui *Outbound*” menyatakan bahwa pendekatan pembelajaran berbasis *outbound* dapat menstimulasi peserta didik untuk bergerak aktif, melalui pendekatan berbasis *outbound* kecerdasan kinestetik peserta didik terstimulasi dengan baik.

Pendekatan pembelajaran berbasis *outbound* yang dilakukan pada kelas XI MAN 4 Kebumen efektif diterapkan pada pembelajaran PJOK materi servis bawah bola voli. Hal tersebut dapat kita ketahui nilai t_{hitung} yaitu 21,183 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Sehingga dapat dijelaskan nilai t_{hitung} $28,451 > t_{tabel}$ 1,973 dan nilai signifikansi $0,00 < probabilitas$ 0,05. Sehingga dapat dijabarkan nilai t_{hitung} $28,451 > t_{tabel}$ 1,973 sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Berdasarkan pembahasan dapat diambil kesimpulan yaitu pendekatan pembelajaran servis bawah bola voli berbasis *outbound* dapat meningkatkan kecerdasan kinestetik siswa kelas XI MAN 4 Kebumen.

SIMPULAN DAN SARAN

Sesuai pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran berbasis *outbound* pada materi servis bawah bola voli kelas XI MAN 4 Kebumen efektif diterapkan. Peserta didik dapat terampil dalam melakukan gerakan servis bawah bola voli melalui estafet *outbound*, serta dilatih untuk berkonsentrasi, dan melatih gerakan koordinasi mata, tangan dan kaki sehingga kecerdasan kinestetik mampu meningkat.

Berdasarkan hasil penelitian berikut saran yang diberikan yaitu:

1. Siswa

Sebaiknya lebih giat serta bersemangat untuk belajar maupun latihan servis

bawah bola voli sehingga dapat meningkatnya hasil belajar siswa dan mencapai tujuan yang sudah ditetapkan.

2. Guru

Dapat menerapkan pembelajaran berbasis *outbound* yang bervariasi dengan beberapa bentuk permainan *outbound* dengan begitu siswa dapat belajar dengan efektif dan memberikan pengalaman bermakna.

3. Sekolah

Dapat memberikan fasilitas yang sesuai dengan kebutuhannya serta memadai sehingga proses belajar mengajar dapat berjalan efektif.

4. Pembaca

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan pembaca atau orang lain mengenai pendekatan pembelajaran berbasis *outbound* pada materi servis bawah bola voli agar dapat bermanfaat bagi pembelajaran maupun penelitian

DAFTAR PUSTAKA

- Iskandar, Y. (n.d.). *PENINGKATAN KETERAMPILAN PASSING ATAS DALAM PERMAINAN BOLA VOLI MELALUI METODE BERMAIN SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 3 SUNGAI AMBAWANG*. 157–169
- Kamadi, L. (2020). *Kontribusi Kondisi Fisik Terhadap Kemampuan Servis Bawah Dalam Permainan Bolavoli Contribution of Physical Conditions to Lower Service Ability in Volleyball Games*. 1(2), 151–160.
- Pratama, N. Y., & Hudah, M. (2020). *Journal of Sport Coaching and Physical Education Pendekatan Permainan Outbound Sirkuit Game Dalam Meningkatkan Kematangan Emosional Dan Spitual Melalui Pembelajaran Penjas Pada Siswa Smp N 1 Sumowono Abstrak*. 5(1), 8–13.
- Ratnawati, H. (2017). *Teknik Pengambilan Sampel*. September 2017.
- Sugiyono, P, D. (2017). *Metode Penelitian Bisnis: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, dan R&D*. Penerbit CV. Alfabeta: Bandung
- Wijayanto, E. Z. (2012). *Journal of Physical Education , Sport , Health and Recreations*. 1(1).