

# Penerapan Latihan Terbimbing untuk Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Siswa

Ni Luh Sari Merta<sup>1\*</sup> 

<sup>1</sup> SD Negeri 1 Pemaron, Singaraja, Indonesia

## ARTICLE INFO

### Article history:

Received March 26, 2022

Revised April 05, 2022

Accepted July 05, 2022

Available online August 25, 2022

### Kata Kunci:

Latihan Terbimbing, Hasil Belajar, PJOK

### Keywords:

Guided Practice, Learning Outcomes, PJOK



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Copyright © 2022 by Author. Published by Universitas Pendidikan Ganesha.

## ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya penggunaan metode pada proses pembelajaran sehingga motivasi dan minat siswa untuk belajar menjadi rendah yang berpengaruh terhadap hasil belajar yang diperoleh. Tujuan penelitian tindakan kelas ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar PJOK siswa melalui penerapan metode latihan terbimbing. Penelitian ini dilaksanakan dalam 2 siklus. Rancangan masing-masing siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, observasi/evaluasi dan refleksi. Subjek penelitian yang digunakan adalah siswa berjumlah 30 orang yang terdiri dari 20 orang siswa laki-laki dan 10 orang siswa perempuan. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode observasi unjuk kerja dengan instrument berupa lembar observasi. Data yang telah terkumpul dianalisis menggunakan statistik deskriptif. Berdasarkan analisis data dapat disimpulkan bahwa penerapan metode latihan terbimbing dapat meningkatkan hasil belajar PJOK. Hal ini tampak dari rata-rata persen hasil belajar siswa pada prasiklus sebesar 65,22% yang tergolong cukup, siklus I sebesar 70,78% yang tergolong cukup dan meningkat pada siklus II sebesar 77,67% yang tergolong baik.

## ABSTRACT

*This research is motivated by the low use of methods in the learning process so that students' motivation and interest in learning are low which affects the learning outcomes obtained. The purpose of this classroom action research is to improve students' PJOK learning outcomes through the application of the guided exercise method. This research was conducted in 2 cycles. The design of each cycle consists of planning, implementation, observation/evaluation and reflection. The research subjects used were 30 students consisting of 20 male students and 10 female students. The data collection method used is the performance observation method with the instrument in the form of an observation sheet. The collected data were analyzed using descriptive statistics. Based on the data analysis, it can be concluded that the application of the guided exercise method can improve PJOK learning outcomes. This is the footprint of the average percentage of student learning outcomes in the pre-cycle of 65.22% which is quite adequate, the first cycle is 70.78% which is quite sufficient and increased in the second cycle of 77.67% which is classified as good.*

## 1. PENDAHULUAN

Pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upaya peningkatan mutu sumber daya manusia Indonesia. Pembelajaran PJOK merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, stabilitas emosional, serta melatih pola hidup sehat melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan (Hariadi, 2017; Raibowo & Nopiyanto, 2020). Melalui pendidikan jasmani manusia dapat belajar lebih banyak hal yang berhubungan dengan afektif, kognitif, dan psikomotor yang merupakan bekal manusia untuk mencapai tujuan hidup (Hanief & Sugito, 2015; Nugroho, 2015; Rochmawati, Y., & Wahyuni, 2017). Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah salah satu mata pelajaran yang sangat menyenangkan karena di dalam pelajaran PJOK siswa dapat melakukan kegiatan belajar, bermain, dan berkolaborasi bersama teman atau timnya, yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan kebiasaan hidup sehat menuju pada pertumbuhan dengan pengembangan jasmani, mental, dan sosial, yang sesuai, serasi, dan seimbang (Aini & Taufiq, 2018; Fajar,

2020). Dalam pembelajaran pendidikan jasmani terdapat berbagai cabang olahraga yang diajarkan diantaranya: atletik, senam dan permainan (Rahmat & Wahidi, 2018; Susilowati, Weda, & Kurniawan, 2020).

Salah satu ciri permainan yang disenangi oleh peserta didik pada usia sekolah dasar adalah permainan yang beregu yang beraneka ragam. Dari jumlah jenis permainan beregu salah satu yang sangat digemari peserta didik usia sekolah dasar adalah permainan bola besar yaitu permainan bola voli. Permainan bola voli merupakan salah satu aktivitas fisik yang berada dalam kelompok aktivitas permainan dan olahraga. Permainan bola voli adalah permainan beregu yang menarik, menyenangkan dan tidak membutuhkan biaya yang besar untuk memainkannya (Arifin, Saputro, Rubiyatno, & Lauh, 2019; Erliana, 2014). Dalam permainan bola voli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melaksanakan semua gerakan yang ada dalam permainan bola voli. Hal ini dikarenakan permainan bola voli merupakan permainan yang menuntut adanya percepatan kelentukan dan kelincahan bagi setiap pemain bola voli (Neviantoko, Mintarto, & Wirawan, 2020; Rahmat & Wahidi, 2018). Untuk dapat melakukan permainan bolavoli maka perlu penguasaan teknik dasar yang meliputi servis, passing, smash, dan block (Daryono & Almy, 2021; Erliana, 2014; Gazali, 2016; Subarna, 2015).

Namun berdasarkan hasil pengamatan terhadap pelaksanaan proses pembelajaran permainan bola voli bagi siswa kelas IV siswa SD Negeri 1 Pemaron menunjukkan hasil yang tidak sesuai dengan harapan. Hal ini terjadi karena beberapa alasan dan kendala yang terjadi di dalam proses pembelajaran bola besar pada permainan bola voli diantaranya penerapan metode yang belum tepat, belum tercapainya KKM, alat yang digunakan kurang memadai, siswa takut dengan permainan bola besar khususnya siswa putri. Hal ini berdampak terhadap motivasi serta minat siswa dalam belajar sehingga berpengaruh terhadap hasil belajar yang diperoleh. Untuk mengatasi permasalahan tersebut maka diperlukan inovasi dalam proses pembelajaran PJOK khususnya bola voli, salah satu inovasi yang dapat dilakukan yakni menggunakan latihan yang menarik dan tidak membosankan supaya siswa selalu bersemangat dan termotivasi ketika mengikuti pembelajaran PJOK pada permainan bola voli.

Latihan yang cocok yang tepat untuk meningkatkan hasil belajar siswa adalah metode latihan terbimbing. Metode latihan terbimbing disebut juga metode training (Noviarni, 2014). Metode latihan terbimbing adalah suatu cara dalam pembelajaran yang memberika kesempatan kepada siswa untuk untuk menanamkan kebiasaan kebiasaan tertentu. Terbimbing di sini artinya pelaksanaan proses belajar mengajar yang dibimbing berdasarkan petunjuk dan penjelasan guru. Metode ini dapat mengembangkan keterampilan melalui pembiasaan. Metode latihan terbimbing dapat dijadikan sebagai saran melatih ketangkasan, ketepatan, keterampilan siswa dengan cara pemberian bantuan secara terus-menerus dan sistematis dalam memecahkan masalah yang dhadapinya sehingga siswa memiliki keterampilan sehingga mampu berinteraksi dengan masyarakat dan lingkungannya (Marganingsih, 2022; W, Tayeb, & Idris, 2016). Metode latihan terbimbing yang digunakan dalam proses pembelajaran akan menciptakan kondisi peserta didik yang aktif, karena dalam proses pembelajaran siswa dilatih untuk lebih teliti dan berhati-hati dalam menghasilkan sebuah karya. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa metode latihan terbimbing dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Metode latihan terbimbing mampu meningkatkan keterampilan siswa dalam menulis (Marganingsih, 2022). Metode latihan terbimbing dapat membantu siswa yang mengalami kesulitan dalam belajar (W et al., 2016). Penelitian lainnya menunjukkan bahwa latihan terbimbing dapat meningkatkan kreativitas siswa (Noviarni, 2014). Tujuan penelitian ini untuk meningkatkan hasil belajar PJOK siswa kelas IV semester I SD Negeri 1 Pemaron tahun pelajaran 2018/2019 melalui penerapan metode latihan terbimbing.

## 2. METODE

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan di SD Negeri 1 Pemaron yang terletak di Desa Pemaron, Kecamatan Buleleng, Kabupaten Buleleng. Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan dalam waktu 3 bulan pada semester I tahun pelajaran 2018/2019. Pada penelitian ini, subjek penelitian adalah semua siswa kelas IV semester I SD Negeri 1 Pemaron tahun pelajaran 2018/2019 berjumlah 30 orang yang terdiri dari 20 orang siswa laki-laki dan 10 orang siswa perempuan. Objek peneliti adalah kemampuan siswa di dalam meningkatkan hasil belajar PJOK.

Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*classroom action research*). Penelitian ini akan berlangsung melalui beberapa siklus, sesuai dengan waktu dan hasil yang diinginkan. Dengan demikian pada siklus ke-n target yang diinginkan sudah harus tercapai. Pada setiap siklus terdapat beberapa tahapan kegiatan. Ebbut (dalam Suarsih, 2006: 27) menyebutkan bahwa salah satu karakteristik penelitian tindakan kelas adalah adanya proses pelaksanaan penelitian sebagai suatu rangkaian siklus yang berkelanjutan. Pada siklus-siklus tersebut ada informasi yang merupakan balikan dari apa yang telah

dilakukan oleh si peneliti. Proses tersebut merupakan proses yang dinamis dimana ada empat tahapan yaitu: 1) perencanaan tindakan, 2) pelaksanaan tindakan. 3) observasi, evaluasi, analisis, dan 4) refleksi.

Data hasil belajar dikumpulkan dengan menggunakan metode observasi. Metode ini digunakan untuk mengumpulkan data tentang kemampuan siswa dalam menggiring bola. Instrumen penelitian yang digunakan adalah berupa tes unjuk kerja dalam Melakukan Passing Atas dan Passing Bawah Bola Voli. Berikut lembar observasi beserta rubrik tes unjuk kerja dalam melakukan passing atas dan passing bawah bola voli dapat dilihat pada [Tabel 1](#), [Tabel 2](#), [Tabel 3](#), [Tabel 4](#), [Tabel 5](#), [Tabel 6](#), dan [Tabel 7](#).

**Tabel 1. Lembar Observasi Tes Unjuk Kerja dalam Melakukan Passing Atas Dan Passing Bawah Bola Voli**

No	Aspek Keterampilan	Skor				
		1	2	3	4	5
1	Sikap Permulaan					
2	Gerak Pelaksanaan					
3	Gerak Lanjutan					

Keterangan : 1. Sangat kurang, 2. Kurang, 3. Cukup, 4. Baik, 5. Sangat baik

**Tabel 2. Kriteria Penilaian Sikap Permulaan Passing Atas**

Skor	Deskripsi
5	Terpenuhinya 5 komponen sebagai berikut. 1. Sikap badan beridir, kedua kaki dibuka selebar bahu 2. Kedua lutut agak ditekuk dan kedua tangan berada di atas depan dahi 3. Kedua lutut ditekuk dengan badan sedikit dibongkokkan ke depan, berat badan menumpu pada kaki depan 4. Jari-jari kedua tangan diregangkan 5. Pandangan mata ke arah datangnya bola
4	4 dari komponen di atas terpenuhi
3	3 dari komponen di atas terpenuhi
2	2 dari komponen di atas terpenuhi
1	1 dari komponen di atas terpenuhi

**Tabel 3. Kriteria Penilaian Sikap Pelaksanaan Passing Atas**

Skor	Deskripsi
5	Terpenuhinya 5 komponen sebagai berikut. 1. Jari-jari kedua tangan diregangkan 2. Bola mengenai ujung jari tangan 3. Tangan mengikuti gerakan bola 4. Tangan kemudian mendorong hingga bola melambung 5. Gerakan tangan sesuai dengan keras atau lemahnya bola
4	4 dari komponen di atas terpenuhi
3	3 dari komponen di atas terpenuhi
2	2 dari komponen di atas terpenuhi
1	1 dari komponen di atas terpenuhi

**Tabel 4. Kriteria Penilaian Sikap Lanjutan Passing Atas**

Skor	Deskripsi
5	Terpenuhinya 5 komponen sebagai berikut. 1. Ayunan lengan mendorong bola ke depan 2. Kedua lengan tetap lurus 3. Kaki belakang melangkah ke depan setelah ayunan lengan mengenai bola untuk mengambil posisi siap kembali 4. Pandangan mata mengikuti arah bola 5. Posisi ke sikap permulaan
4	4 dari komponen di atas terpenuhi
3	3 dari komponen di atas terpenuhi
2	2 dari komponen di atas terpenuhi
1	1 dari komponen di atas terpenuhi

**Tabel 5. Kriteria Penilaian Sikap Permulaan Passing Bawah**

Skor	Deskripsi
5	Terpenuhinya 5 komponen sebagai berikut. <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Posisi berdiri normal</li> <li>2. Kedua lutut ditekuk dengan badan sedikit dibongkokkan ke depan, berat badan menumpu pada kaki depan</li> <li>3. Kedua lengan lurus rapt, dan kedua tangan saling berpegangan yaitu punggung tangan kanan diletakkan di atas telapak tangan kiri, kemudian saling berpegangan</li> <li>4. Kedua lengan tetap berada sedikit di bawah bahu</li> <li>5. Pandangan mata ke arah datangnya bola</li> </ol>
4	4 dari komponen di atas terpenuhi
3	3 dari komponen di atas terpenuhi
2	2 dari komponen di atas terpenuhi
1	1 dari komponen di atas terpenuhi

**Tabel 6. Kriteria Penilaian Sikap Pelaksanaan Passing Bawah**

Skor	Deskripsi
5	Terpenuhinya 5 komponen sebagai berikut. <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ayunan lengan ke arahbola, dengan sumbu gerak pada bahu dan kedua lengan lurus sejajar</li> <li>2. Pada waktu bola menuju arah badan segera jari-jari tangan kanan ditarik ke bawah ke arah dalam sehingga kedua lengan lurus dan membentuk suatu bidang datar</li> <li>3. Seluruh tubuh diluruskan ke atas saat akan perkenaan bola dengan lengan sehingga kedua lutut lurus, tumit terangkat, dan badan tegak lurus ke atas</li> <li>4. Pada saat perkenaan dengan bola, lengan tidak dihentakkan</li> <li>5. Perkenaan bola pada bagian proximal dari lengan (di atas pergelangan tangan)</li> </ol>
4	4 dari komponen di atas terpenuhi
3	3 dari komponen di atas terpenuhi
2	2 dari komponen di atas terpenuhi
1	1 dari komponen di atas terpenuhi

**Tabel 7. Kriteria Penilaian Sikap Lanjutan Passing Bawah**

Skor	Deskripsi
5	Terpenuhinya 5 komponen sebagai berikut. <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ayunan lengan ke depan tidak melebihi 90 derajat dengan bahu</li> <li>2. Kedua lengan tetap lurus</li> <li>3. Kaki belakang melangkan ayunan lengan mengenai bola untuk mengambil poisis siap kembali</li> <li>4. Pandangan mata mengikuti arah bola</li> <li>5. Posisi ke sikap permulaan</li> </ol>
4	4 dari komponen di atas terpenuhi
3	3 dari komponen di atas terpenuhi
2	2 dari komponen di atas terpenuhi
1	1 dari komponen di atas terpenuhi

Setelah data dalam penelitian ini terkumpul maka selanjutnya dilakukan analisis data. Data hasil belajar siswa dianalisis menggunakan analisis statistik deskriptif. "Metode analisis statistik deskriptif adalah cara pengolahan data yang dilakukan dengan jalan menerapkan rumus-rumus statistik deskriptif seperti angka rata-rata (*Mean*) untuk menggambarkan keadaan suatu objek tertentu sehingga diperoleh kesimpulan umum" Data yang dikumpulkan yaitu data hasil belajar passing atas dan passing bawah siswa. Tingkat kemampuan siswa dalam melakukan passing atas dan passing bawah dalam ditentukan dengan membandingkan M(%) atau rata-rata persen ke dalam PAP skala lima dengan kriteria yang dapat dilihat pada [Tabel 8](#).

**Tabel 8. PAP Skala 5**

Persentase (%)	Kriteria
90 -100	Sangat Baik
75 – 89	Baik
65 – 74	Cukup
40 – 64	Kurang
0 – 39	Sangat Kurang

Kriteria keberhasilan pada penelitian ini adalah bila persentase kemampuan siswa dalam melakukan passing atas dan passing bawah mencapai 75% yang tergolong kategori baik.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Hasil

Berdasarkan analisis data kemampuan siswa dalam melaksanakan passing atas dan passing bawah bola voli siswa pada prasiklus diperoleh rata-rata sebesar 65,22 dengan rata-rata persen sebesar 65,22%. Setelah kemampuan siswa melakukan passing atas dan passing bawah bola voli dibandingkan ke dalam PAP skala lima, maka tingkat kemampuan siswa melakukan passing atas dan passing bawah bola voli pada prasiklus tergolong cukup (65 – 74). Dari hasil tersebut ditemukan bahwa masih banyak siswa yang belum mampu melakukan passing atas dan passing bawah bola voli dengan benar, selain itu juga motivasi siswa untuk melakukan pembelajaran teknik melakukan passing atas dan passing bawah bola voli masih kurang. Selanjutnya peneliti melakukan upaya peningkatan belajar teknik melakukan passing atas dan passing bawah bola voli dengan menggunakan metode latihan terbimbing. Pada tahap perencanaan kegiatan yang dilakukan adalah membuat skenario pembelajaran yaitu dengan membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dan menyiapkan sarana dan prasarana yang akan digunakan dalam proses pembelajaran. Pelaksanaan tindakan kelas pada proses pembelajaran dalam siklus I berlangsung 2 kali pertemuan. Pada awal pertemuan guru mendemonstrasikan teknik melakukan passing atas dan passing bawah bola voli. Kemudian siswa menirukan teknik tersebut. Setelah siswa menguasai teknik melakukan passing atas dan passing bawah bola voli, dilanjutkan dengan latihan yang dilakukan di dalam kelompok kecil tetapi tetap dalam bimbingan guru.

Setelah dilaksanakan evaluasi, maka diperoleh nilai kemampuan siswa melakukan passing atas dan passing bawah bola voli siklus I dengan rata-rata sebesar 70,78 dengan rata-rata persen sebesar 70,78%. Setelah kemampuan siswa melakukan passing atas dan passing bawah bola voli dibandingkan ke dalam PAP skala lima, maka tingkat kemampuan siswa melakukan passing atas dan passing bawah bola voli pada siklus I tergolong cukup (65 – 74). Pada siklus I siswa masih banyak yang belum tertarik dengan pembelajaran yang dilakukan. Masih banyak siswa yang tidak memperhatikan guru saat menerangkan. Banyak siswa yang malas bergerak untuk mengikuti pembelajaran. Gerakan yang diajarkan oleh guru banyak yang belum dikuasai, walaupun penyampaiannya dengan bermain, karena banyak siswa yang masih bingung. Dengan adanya tindakan penelitian ini siswa mulai semangat untuk meningkatkan penguasaan passing atas dan bawah walaupun terkadang masih ada yang bingung. Demikian juga hasil pengamatan dari tindakan pertama sampai akhir siklus pertama sudah ada peningkatan. Walaupun pembelajaran teknik melakukan passing atas dan passing bawah bola voli yang dicapai siswa meningkat tetapi masih ada siswa yang malas bergerak dan kurang memperhatikan guru. Oleh karena itu perlu dilaksanakan tindakan pada siklus kedua dengan memberikan motivasi kepada siswa. Siswa yang sudah menguasai teknik melakukan passing atas dan passing bawah bola voli dimanfaatkan untuk mengajarkan siswa.

Pada siklus II tahap perencanaan ini kegiatan yang dilakukan adalah membuat skenario pembelajaran dan mempersiapkan sarana dan prasarana yang akan digunakan dalam proses pembelajaran. Pada tahap ini peneliti sudah mendata dan mengidentifikasi serta menganalisis yang akan dilakukan dalam penelitian tindakan kelas dari hasil refleksi pada siklus I. Pelaksanaan tindakan kelas pada proses pembelajaran dalam siklus II berlangsung 2 kali pertemuan. Pada awal pertemuan guru mendemonstrasikan teknik melakukan passing atas dan passing bawah bola voli. Kemudian siswa menirukan teknik tersebut. Setelah siswa menguasai teknik melakukan passing atas dan passing bawah bola voli, dilanjutkan dengan latihan yang dilakukan di dalam kelompok kecil tetapi tetap dalam bimbingan guru. Siswa yang sudah menguasai teknik melakukan passing atas dan passing bawah bola voli ditugaskan untuk mengajarkan temannya.

Setelah dilaksanakan evaluasi, maka diperoleh nilai kemampuan siswa melakukan passing atas dan passing bawah bola voli siklus II diperoleh rata-rata sebesar 77,67 dengan rata-rata persen sebesar 77,67%. Setelah kemampuan siswa melakukan passing atas dan passing bawah bola voli dibandingkan

ke dalam PAP skala lima, maka tingkat kemampuan siswa melakukan passing atas dan passing bawah bola voli pada siklus II tergolong baik (75 – 89). Selama pertemuan pertama hanya beberapa siswa yang mengalami kesulitan yaitu pelaksanaan gerakan, karena ada beberapa siswa saat melakukan passing atas dan passing bawah bola voli masih merasa takut dan tegang, akan tetapi pada pertemuan kedua siswa sudah mulai terbiasa melakukan gerakan. Dengan adanya tindakan penelitian ini meningkatkan motivasi dan semangat siswa untuk belajar teknik menggiring bola. Demikian juga hasil belajar dari tindakan pertama sampai akhir siklus ada peningkatan kemampuan teknik melakukan passing atas dan passing bawah bola voli. Bahkan hasil penilaian teknik melakukan passing atas dan passing bawah bola voli rata-rata siswa sudah melampaui kriteria keberhasilan. Berdasarkan hasil analisis data hasil penelitian secara keseluruhan, dapat dilihat pada [Tabel 9](#).

**Tabel 9. Rekap Hasil Penelitian**

No	Siklus	Rata-Rata	Rata-Rata Persen	Kriteria
1	Pra	65,22	65,22%	Cukup
2	I	70,78	70,78%	Cukup
3	II	77,67	77,67%	Baik

Berdasarkan tabel di atas terlihat terjadi peningkatan dari pra ke siklus I dan ke siklus II, baik pada rata-rata maupun rata-rata persen. Dengan demikian penerapan metode latihan terbimbing dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan passing atas dan passing bawah bola voli pada siswa kelas IV semester I SD Negeri 1 Pamaran tahun pelajaran 2018/2019.

### Pembahasan

Pada siklus I proses pembelajaran teknik passing atas dan passing bawah bola voli melalui metode latihan terbimbing tampak beberapa siswa sangat aktif dan ada juga beberapa siswa yang kurang aktif. Metode pembelajaran sudah diusahakan untuk mempermudah setiap gerakan teknik passing atas dan passing bawah bola voli dan menumbuhkan motivasi siswa, namun masih ada siswa yang merasa kesulitan melakukan teknik passing atas dan passing bawah bola voli dan belum termotivasi. Dengan metode latihan terbimbing yang dilakukan ternyata siswa semakin mudah melakukan passing atas dan passing bawah bola voli ([Permana, Firdaus, Firmansyah, & Permana, 2019](#); [W et al., 2016](#)). Suatu keterampilan apabila dipelajari melalui latihan terus menerus akan membuat siswa menguasai keterampilan tersebut ([Suprianto, 2020](#); [Wijaya & Kanca, 2019](#)). Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan terhadap siswa serta hasil dari penilaian teknik passing atas dan passing bawah bola voli maka mengentikan penelitian pada siklus II. Pertimbangannya adalah bahwa dengan menggunakan metode latihan terbimbing proses pembelajaran yang dilakukan oleh guru semakin mengalami peningkatan pada setiap pertemuannya. Selain itu siswa sudah semakin termotivasi dan tidak mengalami kesulitan saat melakukan passing atas dan passing bawah bola voli. Dengan demikian penerapan metode latihan terbimbing dapat meningkatkan hasil belajar PJOK siswa kelas IV SD Negeri 1 Pamaran semester I tahun pelajaran 2018/2019.

Metode latihan terbimbing adalah suatu cara dalam pembelajaran yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu. Metode latihan terbimbing dapat dijadikan sebagai sarana melatih ketangkasan, ketepatan, keterampilan siswa dengan cara pemberian bantuan secara terus-menerus dan sistematis dalam memecahkan masalah yang dihadapinya sehingga siswa memiliki keterampilan sehingga mampu berinteraksi dengan masyarakat dan lingkungannya ([Marganingsih, 2022](#); [W et al., 2016](#)). Metode latihan terbimbing yang digunakan dalam proses pembelajaran akan menciptakan kondisi peserta didik yang aktif, karena dalam proses pembelajaran siswa dilatih untuk lebih teliti dan berhati-hati dalam menghasilkan sebuah karya. Setiap metode pembelajaran memiliki keunggulan dan kelemahan ([Juliani, Fatmawati, & Safaruddin, 2019](#); [Nugraheni, 2016](#)). Keunggulan metode latihan terbimbing sehingga dapat meningkatkan hasil belajar khususnya mata pelajaran PJOK adalah dapat membiasakan siswa bekerjasama menurut paham demokrasi, memberikan kesempatan kepada mereka untuk mengembangkan sikap musyawarah dan bertanggung jawab. Munculnya kesadaran akan adanya kelompok menimbulkan rasa kompetitif yang sehat, sehingga membangkitkan kemauan belajar yang sungguh-sungguh ([Permana et al., 2019](#)). Guru tidak perlu mengawasi masing-masing murid secara individual cukup dengan memperhatikan kelompok saja atau ketua-ketua kelompoknya, karena latihan dilakukan di dalam kelompok. Dapat melatih ketua kelompok menjadi pemimpin yang bertanggung jawab dan membiasakan anggota-anggotanya untuk melaksanakan tugas kewajiban sebagai warga yang patuh pada aturan. Beberapa penelitian yang sejalan dengan hasil penelitian ini menyatakan bahwa metode latihan terbimbing dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Metode latihan terbimbing mampu meningkatkan keterampilan siswa dalam menulis ([Marganingsih,](#)

2022). Metode latihan terbimbing dapat membantu siswa yang mengalami kesulitan dalam belajar (W et al., 2016). Penelitian lainnya menunjukkan bahwa latihan terbimbing dapat meningkatkan kreativitas siswa (Noviarni, 2014). Implikasi penelitian ini adalah diharapkan metode ini dapat terus dilaksanakan oleh guru meningkatkan hasil belajar siswa, selain itu guru diharapkan pintar dalam memilih dan menentukan metode serta model yang akan digunakan dalam pembelajaran agar sesuai dengan karakteristik siswa sehingga mampu meningkatkan motivasi serta aktifitas belajarnya.

#### 4. SIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat diambil simpulan bahwa penerapan metode latihan terbimbing dapat meningkatkan hasil belajar PJOK pada siswa kelas IV SD Negeri 1 Pemaron semester I tahun pelajaran 2018/2019. Maka disarankan bagi siswa, pengalaman belajar yang telah berhasil meningkatkan hasil belajar selalu dipertahankan dan lebih ditingkatkan lagi untuk memperoleh hasil yang lebih maksimal. Bagi guru, dengan meningkatnya kemampuan siswa penelitian ini memberikan wawasan dan pengalaman dalam melaksanakan perbaikan pembelajaran. Bagi Kepala Sekolah, hasil penelitian ini dapat dipakai sebagai acuan bagi Kepala Sekolah selaku pengambil kebijakan dalam memotivasi guru agar selalu melakukan perbaikan pembelajaran.

#### 5. DAFTAR RUJUKAN

- Aini, H. N., & Taufiq, H. (2018). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Stad Terhadap Hasil Belajar Servis Bawah Bolavoli. *Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan*, 6(2), 519–525.
- Arifin, Z., Saputro, M., Rubiyatno, R., & Lauh, W. D. A. (2019). Pengembangan Model Pembelajaran Aktivitas Jasmani Bagi Anak Sd Slb Tunanetra Di Kota Singkawang. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(2), 127. <https://doi.org/10.31571/jpo.v8i2.1309>.
- Daryono, & Almy, M. A. (2021). Peningkatan Keterampilan Bermain Bolavoli Mahasiswa Melalui Latihan Gaya Self Check. *Halaman Olahraga Nusantara*, 4(1), 89–99. <https://doi.org/10.31851/hon.v4i1.5101>.
- Erliana, M. (2014). Pengaruh Pembelajaran Model Bermain Terhadap Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Mini. *Jurnal Multilateral*, 13(1), 53–62. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v13i1.2462.g2163>.
- Fajar, M. (2020). Survei Kemampuan Teknik Dasar Bulutangkis Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sma Patra Mandiri 1 Plaju. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 3(1), 90–101. <https://doi.org/10.31851/hon.v3i1.3740>.
- Gazali, N. (2016). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Servis Atas Atlet Bolavoli. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 3(1), 1–6. <https://doi.org/10.15294/jpehs.v3i1.6496>.
- Hanief, Y. N., & Sugito, S. (2015). Membentuk Gerak Dasar Pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Permainan Tradisional. *Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1), 100–113. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v1i1.575](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v1i1.575).
- Hariadi. (2017). Pengembangan Instrumen Penilaian Otentik Aspek Sikap Sosial Dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 16(1), 84–96. <https://doi.org/10.24114/jik.v16i1.6898>.
- Juliani, R., Fatmawati, F., & Safaruddin, S. (2019). Efektivitas Metode Latihan Terbimbing dalam Meningkatkan Keterampilan Bercocok Tanam Kangkung Hidroponik kelas VIII di SLB Autisma YPPA Padang. *Juppekhu: Jurnal Penelitian Pendidikan Khusus*, 7(1). Retrieved from <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/jupekhu/article/view/103316>.
- Marganingsih, M. (2022). Peningkatan Keterampilan Menulis Cerpen Melalui Media Teks Lagu Dengan Metode Latihan Terbimbing. *KREDO: Jurnal Ilmiah Bahasa Dan Sastra*, 6(1). <https://doi.org/10.24176/kredo.v6i1.8256>.
- Neviyantoko, G. Y., Mintarto, E., & Wiriawan, O. (2020). Pengaruh Latihan Fivecone Snake Drill, V-Drill Dan Lateral Two In The Hole, In Out huffle Terhadap Kelincahan Dan Kecepatan. *MULTILATERAL: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 1–10. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.9039.g6746>.
- Noviarni. (2014). Peningkatan Kreativitas Mahasiswa Pendidikan Matematika Dalam Mengembangkan LKS Matematika Sekolah Melalui Latihan Terbimbing Di UIN Suska Riau. *Edumatica: Jurnal Pendidikan Matematika*, 4(1). <https://doi.org/10.22437/edumatica.v4i01.1589>.
- Nugraheni, M. W. (2016). Pembelajaran Melaporkan Peristiwa Dengan Perlakuan Model Evaluasi Diri Dan

- Model Latihan Terbimbing Bagi Peserta Didik Kelas Viii Yang Tingkat Kemandiriannya Berbeda. *Transformatika: Jurnal Bahasa Sastra Dan Pengajarannya*, 12(2). <https://doi.org/10.31002/transformatika.v12i2.193>.
- Nugroho, A. T. (2015). Meningkatkan Hasil Belajar Bola Voli Melalui Modifikasi Peraturan Permainan Dan Menggunakan Media Video Di Smk Negeri 1 Sedan Tahun Ajaran 2013/2014. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 4(15), 2239–2245. <https://doi.org/10.15294/active.v4i12.8796>.
- Permana, A., Firdaus, N. M., Firmansyah, D., & Permana, I. (2019). Implementasi Pemanfaatan Latihan Terbimbing Dan Pembelajaran Menulis Naskah Drama Berbasis Ekologi Das Citarum. *Adimas Siliwangi*, 2(2), 103–112. <https://doi.org/10.22460/as.v2i2p103-112.3258>.
- Rahmat, D., & Wahidi, R. (2018). Pengaruh Pembelajaran Passing Berpasangan Terhadap Keterampilan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 3(2), 96–103. <https://doi.org/10.33222/juara.v3i2.241>.
- Raibowo, S., & Nopiyanto, Y. E. (2020). Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan pada SMP Negeri Se-Kabupaten Mukomuko melalui Pendekatan Model Context , Input , Process & Product ( CIPP ). *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(2), 146–165. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3881891>.
- Rochmawati, Y., & Wahyuni, S. (2017). Au-thentic Assessment in Physics Learning Using Physics Chess Game for Senior High School. *International Journal of Learning and Teaching*, 3(1), 15–18. <https://doi.org/10.18178/ijlt.3.1.15-18>.
- Subarna. (2015). Perbandingan Pengaruh Metode Bagian Dengan Metode Keseluruhan Terhadap Hasil Pembelajaran Spike Dalam Permainan Bola Voli Pada Ekstrakurikuler Bola Voli Ma Plus Al Munir Kabupaten Sumedang. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 14(2), 187–196. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v14i2.2477.g2178>.
- Suprianto, D. (2020). Minat Peserta Didik dalam Mengikuti Pembelajaran PJOK pada Masa Pandemi Covid-19 di Kelas XI SMK Negeri 2 Negara. *Indonesian Journal of Sport & Tourism*, 2(1), 8–14. <https://doi.org/10.23887/ijst.v1i1.34831>.
- Susilowati, Weda, & Kurniawan, W. P. (2020). Studi Antropometri Cabang Olahraga Bolavoli Pada Klub Bolavoli Pervik Putri Kota Kediri. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 1(1), 7–11.
- Syarifudin, A. (1997). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- W, A., Tayeb, T., & Idris, R. (2016). Minimalisasi Kesulitan Siswa Dalam Penyelesaian Masalah Matematika Dengan Penerapan Pola Latihan Terbimbing Kelas Xii Ipa1 Sma Negeri 1 Anggeraja, Kecamatan Anggeraja, Kabupaten Enrekang. *Mapan: Jurnal Matematika Dan Pembelajaran*, 4(2). <https://doi.org/10.24252/mapan.2016v4n2a6>.
- Wijaya, M. A., & Kanca, N. (2019). Media Pembelajaran Aktivitas Pengembangan PJOK untuk Pendidikan Dasar dan Menengah. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.26740/jossae.v4n1.p1-6>.