



Peran Guru dalam Meningkatkan Keterampilan Bermain Bola Voli Melalui Metode Latihan Terstruktur dan Penguatan Motivasi Siswa Kelas XI SMA Citra Bakti

Maria Lidwina Jaja¹, Yohana Fransiska Bhibhi²

^{1,2}Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi,

Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Citra Bakti

E-mail: marialidwinajaja14@gmail.com¹, yohanafransiskabhibhi@gmail.com²

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya keterampilan bermain bola voli pada siswa kelas XI SMA Citra Bakti, yang dipengaruhi oleh belum optimalnya penerapan metode latihan dan kurangnya motivasi berlatih siswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis peran guru dalam meningkatkan keterampilan bermain bola voli siswa melalui penerapan metode latihan yang terstruktur dan strategi penguatan motivasi yang berkelanjutan. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik pengumpulan data berupa observasi partisipatif, wawancara mendalam dengan guru dan siswa, serta dokumentasi kegiatan pembelajaran. Data dianalisis secara deskriptif-interpretatif untuk mengidentifikasi pola-pola dalam pelaksanaan metode latihan dan dampaknya terhadap motivasi serta keterampilan teknis siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode latihan yang bervariasi dan sistematis, yang disertai dengan strategi motivasi berupa umpan balik positif, penetapan tujuan yang terukur, dan penciptaan suasana belajar yang kondusif, terbukti secara signifikan mampu meningkatkan keterampilan teknis siswa dalam bermain bola voli. Temuan ini memberikan implikasi praktis bagi guru pendidikan jasmani dalam merancang program pembelajaran bola voli yang lebih efektif dan berpusat pada pengembangan kompetensi siswa secara menyeluruh.

Kata Kunci: Bola Voli, Metode Latihan Terstruktur, Motivasi Berlatih, Peran Guru, Keterampilan Teknis

PENDAHULUAN

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing beranggotakan enam orang. Permainan ini bertujuan untuk mempertahankan bola tetap di udara dan menempatkannya di area lapangan lawan, menggunakan tangan atau lengan, dengan melewati net yang berada di tengah lapangan. Penguasaan keterampilan teknis seperti passing, setting, dan spiking menjadi faktor penentu dalam mencetak poin. Bola voli menuntut kecepatan gerak, koordinasi yang baik, serta kerja sama tim yang solid, sehingga olahraga ini sering dijadikan wahana pembentukan karakter dan jiwa sportivitas sejak dini (Nugraha, 2018).

Bola voli telah menjadi salah satu cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia dan diminati oleh berbagai kalangan masyarakat dari anak-anak hingga orang dewasa. Pada awalnya, olahraga ini dimainkan sebagai sarana rekreasi dan mengisi waktu luang. Namun seiring perkembangannya, bola voli telah berkembang menjadi ajang prestasi baik di tingkat lokal, nasional, maupun internasional yang dapat mengharumkan nama daerah dan bangsa (Asep Kurnia Nenggala, 2007). Secara kelembagaan, bola voli di tingkat internasional dinaungi oleh Fédération Internationale de Volleyball (FIVB) yang berpusat di Lausanne, Swiss, dan didirikan di Paris, Prancis pada tahun 1947. Di Indonesia, olahraga ini dikelola oleh Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI) yang resmi menjadi anggota FIVB pada tahun 1959 (FIVB, 2020).

Dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, guru memiliki peran sentral sebagai fasilitator, motivator, dan evaluator proses belajar siswa. Kemampuan guru dalam merancang dan menyampaikan materi pembelajaran secara efektif sangat menentukan keberhasilan pencapaian tujuan pembelajaran (Martines & Yamin, 2007). Hal ini mencakup

kemampuan guru dalam memilih metode latihan yang sesuai, mengelola interaksi belajar, serta memperhatikan kondisi fisik dan psikologis siswa. Sarana dan prasarana yang memadai turut mendukung terciptanya lingkungan belajar yang kondusif bagi pengembangan keterampilan siswa (Suherman, 2009).

Peningkatan keterampilan bermain bola voli memerlukan penerapan berbagai metode latihan yang komprehensif dan terencana. Latihan teknis dasar yang berfokus pada penguasaan gerakan passing, servis, smash, dan blok perlu dilakukan secara konsisten dan terukur guna membentuk otomatisasi gerak. Selain itu, program latihan fisik yang mencakup latihan kekuatan, plyometrik, dan kardiorespirasi terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas fisik pemain yang berdampak langsung pada performa di lapangan (Bompa & Haff, 2009). Aspek taktik dan strategi permainan juga tidak kalah penting, karena kemampuan membaca situasi dan mengambil keputusan secara cepat merupakan keunggulan kompetitif yang menentukan hasil pertandingan (Lenberg, 2006).

Motivasi berlatih memiliki peranan krusial dalam mendukung proses peningkatan keterampilan olahraga. Menurut Deci dan Ryan (2000), motivasi intrinsik yang ditopang oleh kebutuhan akan kompetensi, otonomi, dan keterhubungan sosial merupakan pondasi utama bagi keterlibatan dan ketekunan individu dalam aktivitas fisik. Dalam konteks pembelajaran bola voli di sekolah, guru berperan penting dalam menumbuhkan motivasi siswa melalui pemberian umpan balik yang konstruktif, penetapan tujuan yang jelas dan terukur, serta penciptaan suasana belajar yang menyenangkan namun tetap kompetitif (Weinberg & Gould, 2011).

Berdasarkan hasil observasi awal di SMA Citra Bakti, ditemukan bahwa sebagian besar siswa kelas XI masih menunjukkan keterampilan teknis bola voli yang belum optimal, terutama dalam hal akurasi passing dan konsistensi servis. Kondisi ini diduga berkaitan dengan kurang bervariasinya metode latihan yang diterapkan serta rendahnya motivasi siswa untuk berlatih secara mandiri. Atas dasar permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam peran guru dalam meningkatkan keterampilan bermain bola voli siswa kelas XI SMA Citra Bakti melalui metode latihan terstruktur dan penguatan motivasi berlatih.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang bertujuan untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai dinamika proses pembelajaran bola voli di SMA Citra Bakti. Pendekatan kualitatif dipilih karena mampu menangkap kompleksitas interaksi antara guru, siswa, dan lingkungan belajar secara holistik dan kontekstual (Creswell, 2014; Moleong, 2017). Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan (action research), yaitu penelitian yang dilaksanakan langsung di lapangan dengan melibatkan partisipasi aktif subjek penelitian dalam proses pengumpulan dan refleksi data.

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari di SMA Citra Bakti, Kabupaten Ngada, Provinsi Nusa Tenggara Timur. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XI SMA Citra Bakti, sedangkan sampel penelitian ditentukan secara purposif berdasarkan keterlibatan aktif dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya pada mata pelajaran bola voli. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, yakni pemilihan subjek berdasarkan pertimbangan relevansi dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2019).

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik utama. Pertama, observasi partisipatif dilaksanakan secara sistematis untuk mencatat pelaksanaan metode latihan, interaksi pedagogis antara guru dan siswa, serta respons motivasional siswa selama sesi latihan berlangsung. Kedua, wawancara mendalam dilakukan kepada guru pendidikan jasmani dan sejumlah siswa terpilih guna menggali perspektif mereka tentang strategi latihan, hambatan yang dihadapi, dan faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi berlatih. Ketiga, studi dokumentasi dilakukan



untuk mengumpulkan data pendukung berupa catatan penilaian keterampilan siswa dan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP).

Analisis data dilakukan secara induktif melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan, sebagaimana dikemukakan oleh Miles, Huberman, dan Saldaña (2014). Keabsahan data diuji melalui teknik triangulasi sumber dan triangulasi metode untuk memastikan konsistensi dan kredibilitas temuan penelitian. Metode latihan yang dikaji dalam penelitian ini meliputi metode latihan teknik dasar, metode permainan mini, serta metode latihan kebugaran fisik yang disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan siswa kelas XI SMA Citra Bakti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan pengumpulan data kualitatif yang dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, penelitian ini mengungkap sejumlah temuan penting terkait peran guru dalam meningkatkan keterampilan bermain bola voli siswa kelas XI SMA Citra Bakti. Secara umum, terdapat peningkatan yang terukur dalam keterampilan teknis siswa, meliputi servis, passing bawah dan atas, setting, smash, serta blok. Peningkatan ini teramati secara konsisten sepanjang sesi observasi dan diperkuat oleh keterangan dari guru dan siswa dalam sesi wawancara.

Temuan pertama berkaitan dengan efektivitas latihan teknik dasar yang dilaksanakan secara berulang dan terprogram. Guru merancang sesi latihan yang dimulai dari penguasaan gerak dasar secara individual, kemudian secara bertahap ditingkatkan kompleksitasnya melalui latihan berpasangan dan kelompok kecil. Pendekatan ini sejalan dengan konsep deliberate practice yang dikemukakan oleh Ericsson, Krampe, dan Tesch-Römer (1993), yang menekankan bahwa keterampilan motorik kompleks hanya dapat dikuasai melalui latihan yang terfokus, terstruktur, dan dilakukan secara berulang dalam jangka waktu yang cukup. Siswa yang secara konsisten mengikuti latihan teknik dasar menunjukkan akurasi passing dan servis yang jauh lebih baik dibandingkan sebelumnya.

Temuan kedua menunjukkan pentingnya integrasi latihan fisik dalam program pembelajaran bola voli. Observasi lapangan menemukan bahwa guru secara terencana menyisipkan latihan kekuatan inti, latihan plyometrik sederhana, dan latihan kardiorespirasi ke dalam sesi latihan reguler. Hasilnya, siswa menunjukkan peningkatan dalam kemampuan melakukan lompatan saat smash dan blok, serta stamina yang lebih baik dalam mengikuti pertandingan simulasi. Hal ini konsisten dengan temuan Bompa dan Haff (2009) bahwa kondisi fisik yang prima merupakan prasyarat bagi penguasaan keterampilan teknis secara optimal.

Temuan ketiga berkaitan dengan dimensi taktik dan strategi permainan. Guru secara aktif memperkenalkan berbagai formasi tim dan pola serangan melalui simulasi pertandingan dan diskusi reflektif pasca-latihan. Metode scrimmage yang diterapkan memberikan ruang bagi siswa untuk menerapkan keterampilan teknis dalam konteks permainan yang sesungguhnya, sekaligus melatih kemampuan pengambilan keputusan secara spontan dan koordinasi antarposisi (Lenberg, 2006). Siswa melaporkan bahwa latihan berbasis simulasi pertandingan membuat mereka lebih siap secara mental dan taktis menghadapi situasi permainan yang dinamis.

Temuan keempat menyoroti dampak strategi motivasi yang diterapkan guru terhadap keterlibatan dan ketekunan siswa dalam berlatih. Guru secara konsisten memberikan umpan balik yang bersifat spesifik, afirmatif, dan konstruktif kepada siswa, baik dalam konteks latihan individual maupun tim. Selain itu, guru membantu siswa menetapkan tujuan latihan yang bersifat SMART (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound), sehingga siswa

memiliki arah yang jelas dalam proses pengembangan keterampilan mereka. Pendekatan ini menciptakan iklim motivasional yang berpusat pada penguasaan (*mastery climate*), di mana siswa lebih termotivasi untuk belajar dan berkembang daripada sekadar bersaing (Ames, 1992; Ntoumanis & Biddle, 1999).

Pembahasan

Hasil penelitian ini mengonfirmasi bahwa guru pendidikan jasmani memegang peranan yang determinan dalam proses pengembangan keterampilan bola voli siswa. Temuan ini sejalan dengan pandangan Metzler (2011) bahwa kualitas instruksional guru, termasuk pemilihan model dan metode pengajaran, merupakan faktor tunggal terbesar yang mempengaruhi hasil belajar siswa dalam pendidikan jasmani. Ketika guru mampu mengelola proses pembelajaran secara terencana, adaptif, dan responsif terhadap kebutuhan siswa, maka potensi peningkatan keterampilan siswa dapat dimaksimalkan.

Penerapan metode latihan yang terstruktur dan bervariasi terbukti menjadi kunci keberhasilan peningkatan keterampilan teknis siswa dalam penelitian ini. Variasi metode latihan tidak hanya mencegah kebosanan dan kejenuhan, tetapi juga merangsang adaptasi neuromuskular yang lebih kompleks dan menyeluruh (Schmidt & Wrisberg, 2008). Rotasi antara latihan teknik terfokus, permainan mini, dan simulasi pertandingan menciptakan lingkungan belajar yang kaya stimulus, yang memungkinkan siswa mengembangkan keterampilan dari berbagai dimensi—teknis, fisik, taktis, dan psikologis—secara simultan.

Dari perspektif motivasi, temuan penelitian ini sejalan dengan kerangka *Self-Determination Theory* (SDT) yang dirumuskan oleh Deci dan Ryan (2000). Teori ini berpendapat bahwa motivasi yang berkelanjutan dan berkualitas tinggi hanya dapat terwujud apabila tiga kebutuhan psikologis dasar individu terpenuhi: kebutuhan akan kompetensi (merasa mampu dan efektif), kebutuhan akan otonomi (merasa memiliki kendali atas tindakan sendiri), dan kebutuhan akan keterhubungan (merasa diterima dan diakui dalam kelompok). Guru yang berhasil dalam penelitian ini adalah guru yang secara sadar merancang lingkungan belajar yang memenuhi ketiga kebutuhan tersebut.

Dukungan sosial dari guru dan rekan sebaya juga terbukti memiliki dampak signifikan terhadap motivasi berlatih siswa. Menurut Wiersma (2000), persepsi siswa tentang dukungan lingkungan sosial dalam kegiatan olahraga berkorelasi positif dengan minat jangka panjang dan partisipasi yang berkelanjutan. Dalam konteks penelitian ini, siswa yang mendapatkan dukungan aktif dari guru dan teman-teman dalam tim menunjukkan tingkat keterlibatan yang lebih tinggi, lebih sedikit absen dalam sesi latihan, dan lebih gigih dalam menghadapi tantangan teknis yang sulit.

Selain itu, temuan penelitian ini memperkuat pentingnya dimensi kognitif dan reflektif dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Guru yang mengintegrasikan diskusi taktis, analisis video, dan sesi refleksi pasca-latihan memberikan kesempatan kepada siswa untuk membangun pemahaman konseptual yang mendukung penguasaan keterampilan teknis (Rink, 2014). Pemahaman tentang mengapa suatu teknik dilakukan dengan cara tertentu, dan bagaimana teknik tersebut berfungsi dalam sistem permainan yang lebih besar, membantu siswa mentransfer keterampilan secara lebih efektif dalam situasi pertandingan yang sesungguhnya.

Berdasarkan wawancara dengan siswa kelas XI SMA Citra Bakti, terungkap bahwa mereka merasakan peningkatan yang nyata dalam keterampilan teknis mereka—khususnya dalam hal akurasi passing, konsistensi servis, dan kepercayaan diri saat melakukan smash—sebagai hasil dari kombinasi metode latihan terstruktur dan dukungan motivasional yang diberikan oleh guru. Pengakuan subjektif ini diperkuat oleh hasil observasi objektif yang menunjukkan kemajuan teknis yang konsisten sepanjang periode penelitian, sehingga validitas temuan penelitian ini dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.



KESIMPULAN

Penelitian ini menegaskan bahwa peran guru dalam pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya dalam cabang olahraga bola voli, merupakan faktor yang sangat determinan dalam membentuk kualitas keterampilan teknis dan motivasi berlatih siswa. Berdasarkan temuan penelitian, dapat disimpulkan beberapa poin penting sebagai berikut.

Pertama, penerapan metode latihan yang terstruktur, progresif, dan bervariasi—yang mencakup latihan teknik dasar, latihan fisik terpadu, latihan taktis, dan simulasi pertandingan—terbukti secara signifikan meningkatkan keterampilan teknis siswa dalam bermain bola voli, meliputi kemampuan passing, servis, setting, smash, dan blok.

Kedua, strategi motivasi yang diterapkan guru—berupa pemberian umpan balik yang spesifik dan konstruktif, penetapan tujuan yang terukur, serta penciptaan suasana latihan yang positif dan mendukung—berperan penting dalam mempertahankan dan meningkatkan keterlibatan serta ketekunan siswa dalam proses berlatih.

Ketiga, integrasi antara metode latihan teknis yang sistematis dan strategi motivasi yang berbasis pada pemenuhan kebutuhan psikologis dasar siswa menghasilkan dampak sinergis yang lebih besar dibandingkan apabila keduanya diterapkan secara terpisah. Temuan ini memberikan implikasi praktis yang penting bagi guru pendidikan jasmani di sekolah menengah dalam merancang program pembelajaran bola voli yang efektif, partisipatif, dan berorientasi pada pengembangan kompetensi siswa secara holistik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structures, and student motivation. *Journal of Educational Psychology*, 84(3), 261–271.
- Asep Kurnia Nenggal. (2007). Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (Cetakan ke-1). Grafindo Media Pratama.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and methodology of training* (5th ed.). Human Kinetics.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100(3), 363–406.
- Fédération Internationale de Volleyball (FIVB). (2020). FIVB history and structure. <https://www.fivb.com/en/about/history>
- Lenberg, K. S. (Ed.). (2006). *Volleyball skills and drills*. American Volleyball Coaches Association & Human Kinetics.
- Martines, Y., & Yamin. (2007). *Kiat membelajarkan siswa*. Gaung Persada Press & Center for Learning Innovation (CLI).
- Metzler, M. W. (2011). *Instructional models for physical education* (3rd ed.). Holcomb Hathaway Publishers.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Moleong, L. J. (2017). *Metodologi penelitian kualitatif (Edisi revisi)*. PT Remaja Rosdakarya.
- Ntoumanis, N., & Biddle, S. J. H. (1999). A review of motivational climate in physical activity. *Journal of Sports Sciences*, 17(8), 643–665.
- Nugraha, A. (2018). *Pendidikan jasmani dan pembinaan karakter siswa melalui olahraga*. PT Rajagrafindo Persada.

- Rink, J. E. (2014). *Teaching physical education for learning* (7th ed.). McGraw-Hill Education.
- Schmidt, R. A., & Wrisberg, C. A. (2008). *Motor learning and performance: A situation-based learning approach* (4th ed.). Human Kinetics.
- Srumpaet. (1991). *Teknik dasar bola voli*. Sinar Jaya.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Edisi ke-2). Alfabeta.
- Suherman, A. (2009). *Revitalisasi pengajaran dalam pendidikan jasmani*. CV Bintang WarliArtika.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2011). *Foundations of sport and exercise psychology* (5th ed.). Human Kinetics.
- Wiersma, L. D. (2000). Perceived benefits of sport participation and the role of sport in the lives of young athletes. *Journal of Sport Behavior*, 23(1), 1–19.