



Implementasi Pembelajaran Bola Voli dalam Meningkatkan Keterampilan Motorik Siswa Sekolah Menengah: Studi Kualitatif

Implementation of Volleyball Learning to Improve Secondary School Students' Motor Skills: A Qualitative Study

Dody Ertanto ^{1*}; Ajis Sumantri ²; Rio Ardion Saputra ³; Ahmad Debi Juliansyah ⁴; Fathur Shamad Rifki ⁵

^{1,2,3,4,5} Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Dehasen Bengkulu, Indonesia

*Penulis korespondensi: dodyertanto88@unived

Diterima (Received): 17 Mei 2023

Direvisi (Revised): 28 Juni 2023

Disetujui (Accepted): 20 Mei 2023

Diterbitkan (Published): 30 Juni 2023

© Penulis, 2026. Artikel ini merupakan artikel akses terbuka yang didistribusikan berdasarkan Lisensi Creative Commons Atribusi-BerbagiSerupa 4.0 Internasional (CC BY-SA 4.0): <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

ABSTRAK

Pembelajaran bola voli dalam pendidikan jasmani tidak hanya berorientasi pada penguasaan teknik permainan, tetapi juga berpotensi menjadi wahana pengembangan koordinasi, keseimbangan, ketepatan gerak, kecepatan reaksi, dan kontrol objek. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan implementasi pembelajaran bola voli dalam mendukung peningkatan keterampilan motorik siswa sekolah menengah serta mengidentifikasi kondisi pembelajaran yang memperkuat atau menghambat proses tersebut. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dan dilaksanakan pada semester ganjil tahun 2023 di salah satu sekolah menengah pertama di Kota Bengkulu. Partisipan terdiri atas 24 siswa kelas VIII dan dua guru pendidikan jasmani yang dipilih secara purposif. Data dikumpulkan melalui observasi enam pertemuan pembelajaran, wawancara semi-terstruktur, catatan lapangan, dan dokumentasi perangkat ajar. Analisis tematik menghasilkan lima tema utama: progresi latihan dari gerak dasar ke situasi permainan, pengulangan bermakna untuk membentuk koordinasi, umpan balik guru yang spesifik, interaksi teman sebaya yang meningkatkan keberanian bergerak, serta hambatan berupa perbedaan kemampuan awal, keterbatasan sarana, dan waktu latihan. Temuan menunjukkan bahwa pembelajaran yang menggunakan tugas bertahap, kelompok kecil, dan permainan sederhana memberi lebih banyak kesempatan sentuhan bola dan mendorong kualitas gerak siswa. Implikasinya, guru perlu mengelola tingkat kesulitan, frekuensi latihan, dan umpan balik secara adaptif agar pembelajaran bola voli berfungsi sebagai konteks pengembangan keterampilan motorik sekaligus pengalaman belajar yang inklusif.

Kata kunci: Koordinasi Gerak; Pendidikan Jasmani; Permainan Beregu; Perkembangan Gerak.

ABSTRACT

Volleyball learning in physical education is not limited to technical mastery; it can also provide a meaningful context for developing coordination, balance, movement accuracy, reaction speed, and object control. This study aimed to describe how volleyball learning was implemented to support the development of secondary school students' motor skills and to identify instructional conditions that facilitated or constrained that process. A descriptive qualitative approach was employed during the first semester of 2023 at a junior secondary school in Bengkulu City, Indonesia. Participants were 24 eighth-grade students and two physical education teachers selected purposively. Data were collected through observations of six lessons, semi-structured interviews, field notes, and lesson-document analysis. Thematic analysis generated five themes: progression from fundamental movements to game situations, meaningful repetition for coordination development, specific teacher feedback, peer interaction that increased movement confidence, and constraints related to differences in initial ability, limited facilities, and practice time. The findings indicate that progressive tasks, small-group organization, and modified games increased students' opportunities to contact the ball and supported better movement quality. The study suggests that teachers should adapt task difficulty, practice frequency, and feedback to student readiness so that volleyball lessons function as both motor-skill development contexts and inclusive learning experiences.

Keywords: Coordinative Ability; Movement Development; Physical Education; Team Games.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani memiliki peran strategis dalam membentuk kebiasaan bergerak, kompetensi motorik, kebugaran, serta pengalaman sosial siswa melalui aktivitas yang terstruktur. Pada masa sekolah menengah, perkembangan motorik tidak berhenti pada penguasaan gerak dasar, tetapi berlanjut pada kemampuan mengombinasikan pola gerak secara efisien dalam situasi yang berubah. Kompetensi motorik yang lebih baik berkaitan dengan partisipasi aktivitas fisik yang lebih tinggi dan peluang untuk mempertahankan gaya hidup aktif hingga usia berikutnya (Robinson et al., 2015; Logan et al., 2018). Oleh karena itu, pembelajaran pendidikan jasmani perlu menyediakan pengalaman yang cukup kaya untuk melatih kontrol tubuh, kontrol objek, pengambilan keputusan gerak, dan kemampuan menyesuaikan tindakan dengan tuntutan lingkungan.

Bola voli merupakan salah satu materi permainan beregu yang umum diajarkan di sekolah menengah. Karakteristik permainan ini menuntut perpindahan posisi, keseimbangan dinamis, koordinasi mata-tangan, pengaturan kekuatan, ketepatan arah, waktu reaksi, dan antisipasi lintasan bola. Gerak seperti passing bawah, passing atas, servis, bergerak ke ruang kosong, dan mempertahankan posisi siap merupakan kombinasi keterampilan motorik yang memerlukan integrasi persepsi dan tindakan. Dalam perspektif pembelajaran gerak, penguasaan keterampilan berkembang ketika siswa memperoleh kesempatan berlatih yang cukup, tujuan gerak yang jelas, informasi umpan balik yang relevan, serta variasi tugas yang sesuai dengan tingkat kemampuannya (Magill & Anderson, 2017; Schmidt et al., 2019).

Namun, pembelajaran bola voli di sekolah sering menghadapi kondisi yang membuat kesempatan belajar tidak merata. Satu lapangan digunakan oleh banyak siswa, jumlah bola terbatas, durasi pembelajaran singkat, dan kemampuan awal siswa sangat beragam. Pada kelas yang berorientasi pada demonstrasi guru dan permainan penuh sejak awal, sebagian siswa yang kurang terampil dapat hanya sedikit menyentuh bola. Situasi ini dapat menimbulkan rasa takut terhadap bola, keraguan untuk bergerak, dan ketergantungan pada siswa yang lebih terampil. Sebaliknya, pembelajaran yang memodifikasi ukuran lapangan, jumlah pemain, jenis bola, target tugas, dan aturan permainan dapat meningkatkan partisipasi serta memberi ruang bagi siswa untuk mengembangkan pola gerak secara lebih bertahap.

Prinsip tersebut sejalan dengan pendekatan berbasis model dalam pendidikan jasmani yang menempatkan siswa sebagai pelaku aktif pembelajaran. Model permainan taktis, sport education, pembelajaran kooperatif, dan variasi praktik berbasis kendala menekankan bahwa keterampilan motorik sebaiknya dipelajari dalam hubungan dengan tujuan permainan, pengambilan keputusan, dan interaksi sosial, bukan hanya melalui repetisi teknik yang terpisah (Kirk, 2013; Casey & MacPhail, 2018). Meski demikian, latihan teknik tetap penting ketika dirancang sebagai bagian dari progresi pembelajaran. Tantangannya adalah menemukan keseimbangan antara pengulangan yang cukup untuk membentuk kontrol gerak dan situasi bermain yang memberi makna pada keterampilan tersebut.

Kajian mengenai kompetensi motorik telah banyak menyoroti hubungan antara keterampilan gerak, aktivitas fisik, kebugaran, dan persepsi kompetensi (Stodden et al., 2008; Lubans et al., 2010). Akan tetapi, masih diperlukan deskripsi kontekstual tentang bagaimana proses pembelajaran harian di sekolah membentuk kesempatan gerak siswa, terutama pada materi permainan bola voli. Perspektif kualitatif penting karena peningkatan keterampilan motorik di kelas tidak hanya dipengaruhi oleh frekuensi latihan, tetapi juga oleh cara guru mengelola kelompok, bahasa umpan balik, rasa aman psikologis, relasi antarsiswa, dan kesesuaian tingkat kesulitan tugas.

Penelitian ini dilaksanakan pada tahun 2023 di salah satu sekolah menengah pertama di Kota Bengkulu untuk memahami implementasi pembelajaran bola voli dari perspektif proses. Fokus penelitian bukan mengukur perubahan skor keterampilan secara eksperimental, melainkan menelaah pengalaman belajar dan pola pembelajaran yang tampak mendukung perkembangan keterampilan motorik siswa. Pertanyaan penelitian mencakup: (1) bagaimana guru mengorganisasi pembelajaran bola voli agar siswa memperoleh kesempatan latihan yang memadai; (2) bagaimana siswa merespons progresi tugas, umpan balik, dan interaksi teman sebaya; serta (3) faktor apa yang mendukung atau menghambat pengembangan keterampilan motorik dalam pembelajaran bola voli. Temuan diharapkan memberi dasar praktis bagi guru dalam merancang pembelajaran yang lebih adaptif, partisipatif, dan berorientasi pada kualitas gerak siswa.

TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA KONSEPTUAL

Keterampilan Motorik dalam Pendidikan Jasmani

Keterampilan motorik dipahami sebagai kemampuan menghasilkan gerakan yang efektif, efisien, dan relatif konsisten untuk mencapai tujuan tertentu. Pada konteks pendidikan jasmani, keterampilan ini mencakup aspek lokomotor, stabilitas, dan kontrol objek yang kemudian berkembang menjadi keterampilan spesifik cabang olahraga. Gallahue et al. (2012) menekankan bahwa perkembangan motorik merupakan proses sepanjang hayat yang dipengaruhi interaksi antara karakteristik individu, tuntutan tugas, dan lingkungan. Dengan demikian, perbedaan kemampuan siswa bukan semata-mata persoalan bakat, tetapi juga hasil dari perbedaan pengalaman bergerak, kesempatan latihan, dukungan sosial, dan desain pembelajaran.

Kerangka kendala dari Newell (1986) membantu menjelaskan bahwa kualitas gerak muncul dari interaksi tiga kelompok kendala: individu, tugas, dan lingkungan. Dalam pembelajaran bola voli, kendala individu dapat berupa kekuatan, tinggi badan, pengalaman sebelumnya, atau kepercayaan diri; kendala tugas mencakup jenis servis, target, ukuran lapangan, atau aturan sentuhan; sedangkan kendala lingkungan mencakup ruang, sarana, jumlah siswa, dan dukungan teman. Modifikasi pada salah satu kendala dapat mengubah peluang siswa menemukan solusi gerak yang lebih sesuai. Oleh sebab itu, guru tidak selalu perlu menuntut bentuk

gerak standar sejak awal, tetapi dapat mengatur kondisi agar siswa secara bertahap mendekati pola teknik yang lebih fungsional.

Hubungan antara kompetensi motorik dan keterlibatan aktivitas fisik juga menjadi dasar penting. Stodden et al. (2008) menjelaskan adanya hubungan dinamis antara kompetensi motorik, persepsi kompetensi, aktivitas fisik, dan kebugaran. Seiring bertambahnya usia, siswa yang merasa kurang mampu bergerak dapat semakin menghindari aktivitas yang menantang. Temuan ini menguatkan pentingnya pengalaman keberhasilan pada pembelajaran bola voli. Tugas yang terlalu sulit dapat memperkuat persepsi gagal, sedangkan tugas yang disesuaikan dengan kesiapan siswa dapat membangun rasa mampu dan motivasi untuk terus berpartisipasi.

Pembelajaran Bola Voli sebagai Konteks Pengembangan Gerak

Bola voli menuntut koordinasi gerak yang bersifat terbuka karena lintasan bola, posisi rekan, dan ruang permainan berubah secara cepat. Siswa perlu membaca arah datang bola, menyesuaikan posisi kaki, menyiapkan platform lengan atau jari, mengatur gaya kontak, lalu kembali ke posisi siap. Rangkaian tersebut menunjukkan bahwa teknik tidak berdiri sendiri, melainkan terhubung dengan persepsi, keputusan, dan transisi gerak. Pembelajaran yang hanya menekankan jumlah repetisi tanpa konteks dapat membantu stabilisasi sebagian pola teknik, tetapi belum tentu meningkatkan kemampuan menerapkan keterampilan dalam situasi permainan.

Pendekatan pembelajaran berbasis permainan memberi kesempatan siswa mempelajari teknik bersamaan dengan pemahaman taktis. Harvey et al. (2010) menunjukkan bahwa pendekatan game-centered dapat mendorong keterlibatan kognitif dan pengambilan keputusan, sedangkan Beni et al. (2017) menegaskan pentingnya pengalaman bermakna yang ditandai oleh interaksi sosial, tantangan yang sesuai, rasa menyenangkan, dan relevansi pribadi. Dalam bola voli sekolah, permainan tiga lawan tiga atau empat lawan empat pada lapangan yang diperkecil dapat meningkatkan frekuensi sentuhan bola dibanding permainan enam lawan enam, terutama ketika guru menyesuaikan aturan untuk mendorong partisipasi setiap anggota kelompok.

Selain struktur tugas, umpan balik memegang peran penting dalam pembelajaran gerak. Umpan balik yang terlalu umum, misalnya hanya menyatakan benar atau salah, tidak selalu membantu siswa memahami bagian gerak yang perlu diperbaiki. Sebaliknya, petunjuk singkat dan spesifik seperti posisi lutut, sudut lengan, atau arah pandangan dapat memusatkan perhatian pada informasi yang relevan. Pada saat yang sama, guru perlu menghindari terlalu banyak instruksi sekaligus karena beban informasi dapat mengganggu proses eksplorasi gerak. Kombinasi demonstrasi, praktik, observasi teman, pertanyaan reflektif, dan umpan balik terpilih memungkinkan siswa membangun representasi gerak yang lebih stabil.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk memahami proses implementasi pembelajaran bola voli dan kaitannya dengan perkembangan keterampilan motorik siswa. Pendekatan ini dipilih karena tujuan penelitian berfokus pada pola interaksi pembelajaran, pengalaman siswa, strategi guru, dan kondisi kontekstual yang tidak dapat dipahami secara memadai hanya melalui skor performa. Penelitian dilaksanakan pada semester ganjil tahun 2023 di salah satu sekolah menengah pertama di Kota Bengkulu. Nama sekolah tidak dicantumkan untuk menjaga kerahasiaan institusi dan partisipan.

Partisipan terdiri atas 24 siswa kelas VIII berusia 13–14 tahun dan dua guru pendidikan jasmani. Pemilihan dilakukan secara purposif dengan mempertimbangkan kelas yang pada saat penelitian sedang mempelajari materi bola voli. Dari 24 siswa, 12 siswa dipilih untuk wawancara mendalam dengan mempertimbangkan variasi kemampuan awal, jenis kelamin, tingkat partisipasi, dan keberanian mengikuti kegiatan. Seluruh siswa tetap menjadi sumber data observasi kelas. Guru yang terlibat masing-masing memiliki pengalaman mengajar pendidikan jasmani lebih dari lima tahun.

Pengumpulan data dilakukan selama enam pertemuan pembelajaran. Observasi berfokus pada organisasi kelas, bentuk tugas, jumlah kesempatan menyentuh bola, pola umpan balik, respons siswa, kesulitan gerak, serta interaksi antarsiswa. Wawancara semi-terstruktur dilakukan setelah rangkaian pembelajaran dengan pertanyaan mengenai pengalaman belajar, persepsi terhadap peningkatan kemampuan, bagian pembelajaran yang membantu, dan hambatan yang dirasakan. Dokumen berupa modul ajar, rencana kegiatan, dan catatan evaluasi guru digunakan untuk memperkuat pemahaman terhadap tujuan serta progres pembelajaran.

Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber dan teknik, perbandingan catatan antarpertemuan, diskusi antarpemeliti, serta pemeriksaan kembali interpretasi kepada guru. Analisis mengikuti tahapan analisis tematik Braun dan Clarke (2006): familiarisasi data, pemberian kode awal, pengelompokan kode menjadi tema, peninjauan tema, penamaan tema, dan penyusunan narasi analitis. Proses analisis dilakukan secara iteratif sehingga tema yang muncul selalu dibandingkan kembali dengan catatan observasi dan ringkasan wawancara. Data kuantitatif sederhana, seperti frekuensi kesempatan melakukan tugas, hanya digunakan secara deskriptif untuk membantu konteks dan tidak diperlakukan sebagai hasil inferensial.

Penelitian dikategorikan sebagai kegiatan pendidikan berisiko minimal. Izin pelaksanaan diperoleh dari pihak sekolah, sedangkan partisipasi siswa dilakukan setelah persetujuan orang tua/wali dan persetujuan siswa. Identitas siswa diganti dengan kode dan tidak ada foto identitas yang digunakan dalam pelaporan. Seluruh data disimpan untuk kepentingan analisis akademik dan hanya diakses oleh tim peneliti.

Tabel 1. Karakteristik Partisipan dan Sumber Data

Komponen	Jumlah	Karakteristik	Sumber data
Siswa kelas VIII	24	Usia 13–14 tahun; kemampuan awal beragam	Observasi enam pertemuan
Subpartisipan wawancara	12	Dipilih mewakili variasi kemampuan dan partisipasi	Wawancara semi-terstruktur
Guru PJOK	2	Pengalaman mengajar >5 tahun	Wawancara; dokumen ajar

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis menghasilkan lima tema yang saling berhubungan. Tema pertama berkaitan dengan progresi tugas dari gerak dasar menuju situasi permainan; tema kedua menunjukkan peran pengulangan bermakna dalam pembentukan koordinasi; tema ketiga menyoroti fungsi umpan balik guru; tema keempat menggambarkan kontribusi interaksi teman sebaya terhadap keberanian bergerak; dan tema kelima mencakup hambatan pembelajaran berupa variasi kemampuan awal, keterbatasan sarana, dan durasi latihan. Kelima tema tersebut menunjukkan bahwa pengembangan keterampilan motorik tidak muncul dari satu metode tunggal, tetapi dari kombinasi organisasi kelas, tingkat kesulitan tugas, intensitas keterlibatan, dan dukungan sosial.

Progresi Tugas dari Gerak Dasar ke Situasi Permainan

Pada dua pertemuan awal, guru memulai pembelajaran dengan aktivitas posisi siap, perpindahan langkah, dan kontrol bola berpasangan sebelum masuk pada passing bawah serta passing atas. Tugas dilakukan dari jarak dekat dengan target yang mudah dicapai, kemudian jarak dan arah gerak ditambah secara bertahap. Organisasi ini memungkinkan siswa yang belum terbiasa dengan bola memperoleh pengalaman kontak yang relatif aman. Catatan observasi menunjukkan bahwa siswa yang awalnya menunggu bola tanpa menyesuaikan posisi mulai lebih aktif melakukan langkah pendek sebelum kontak setelah guru menekankan prinsip 'bergerak ke arah bola terlebih dahulu'.

Pada pertemuan berikutnya, latihan teknik dihubungkan dengan situasi sederhana seperti menjaga reli tiga sentuhan, mengarahkan bola ke zona sasaran, serta permainan tiga lawan tiga pada lapangan kecil. Perubahan tersebut meningkatkan tuntutan persepsi dan keputusan karena siswa harus memperkirakan lintasan bola serta memilih posisi. Siswa dengan kemampuan awal rendah tampak lebih terlibat ketika permainan menggunakan lapangan kecil dan aturan yang memberi toleransi satu kali tangkap sebelum mengumpung pada tahap awal. Setelah kepercayaan diri meningkat, toleransi tersebut dihapus dan permainan dilanjutkan dengan kontak bola sesuai aturan yang dimodifikasi.

Progresi bertahap membuat pembelajaran tidak terputus antara latihan teknik dan permainan. Teknik dipelajari sebagai alat untuk mempertahankan reli dan mengarahkan bola, bukan sebagai gerakan yang berdiri sendiri. Guru juga mengurangi kompleksitas ketika sebagian kelompok mengalami terlalu banyak kegagalan, misalnya dengan memperpendek jarak servis atau menurunkan tinggi net. Strategi ini menunjukkan penggunaan modifikasi tugas sebagai cara menyesuaikan tantangan dengan kemampuan siswa.

Pengulangan Bermakna dan Pembentukan Koordinasi

Pengulangan menjadi elemen penting, tetapi efektivitasnya bergantung pada desain tugas. Pada latihan berpasangan, pengulangan yang terlalu lama tanpa sasaran membuat sebagian siswa kehilangan fokus. Ketika guru menambahkan target jumlah reli atau zona arah bola, perhatian siswa meningkat dan gerakan menjadi lebih terarah. Observasi memperlihatkan perbaikan pada sinkronisasi lutut, lengan, dan arah pandangan terutama pada passing bawah. Siswa mulai memahami bahwa keberhasilan tidak hanya ditentukan oleh kekuatan ayunan, tetapi oleh posisi tubuh sebelum kontak dan stabilitas permukaan lengan.

Pada passing atas, kesulitan utama muncul pada koordinasi jari dan penempatan badan di bawah bola. Guru menggunakan latihan bola sendiri, lempar-tangkap, dan passing berjarak pendek sebelum pasangan diminta mempertahankan reli. Pola ini memberi kesempatan siswa untuk memecah keterampilan kompleks menjadi bagian yang lebih sederhana. Seiring pertemuan, semakin banyak siswa mampu melakukan penyesuaian kaki sebelum kontak, meskipun konsistensi arah bola masih bervariasi.

Temuan juga menunjukkan bahwa kualitas pengulangan lebih penting daripada sekadar jumlah repetisi. Ketika siswa melakukan gerakan salah secara berulang tanpa koreksi, kesalahan cenderung bertahan. Sebaliknya, jeda singkat untuk mengingatkan satu fokus gerak, misalnya 'lutut lentur' atau 'platform lengan rata', membantu siswa memperbaiki pola pada percobaan berikutnya. Hal ini menegaskan bahwa pengulangan perlu disertai tujuan gerak yang jelas dan informasi korektif yang dapat segera diterapkan.

Umpan Balik Guru sebagai Penuntun Perbaikan Gerak

Umpan balik yang paling efektif dalam pengamatan adalah umpan balik singkat, spesifik, dan diberikan dekat dengan momen pelaksanaan. Guru cenderung memilih satu aspek utama agar siswa tidak menerima terlalu banyak informasi sekaligus. Pada siswa yang takut terhadap bola, guru lebih dahulu menguatkan keberanian dan posisi dasar sebelum mengoreksi detail teknik. Pada siswa yang sudah lebih terampil, umpan balik diarahkan pada ketepatan target, transisi posisi, dan kesiapan setelah melakukan kontak.

Selain koreksi langsung, guru menggunakan demonstrasi teman sebaya. Siswa diminta mengamati contoh gerak dan mengidentifikasi dua ciri penting sebelum mencoba kembali. Cara ini meningkatkan perhatian pada komponen gerak sekaligus membuat proses belajar tidak seluruhnya berpusat pada guru. Dalam beberapa kelompok, siswa mulai menggunakan bahasa yang sama ketika saling memberi masukan, misalnya mengingatkan posisi lutut dan arah lengan. Hal ini menunjukkan bahwa umpan balik dapat berubah menjadi sumber belajar sosial ketika kriteria keberhasilan dibuat sederhana dan mudah dipahami.

Meskipun demikian, observasi juga menemukan bahwa siswa dengan keterampilan lebih rendah membutuhkan waktu lebih lama untuk memproses instruksi. Ketika pergantian tugas berlangsung terlalu cepat, sebagian dari mereka belum sempat menstabilkan gerakan. Guru kemudian memperpanjang durasi latihan pada kelompok tertentu dan memberikan variasi tingkat kesulitan. Diferensiasi tersebut membantu menjaga tantangan tanpa membuat siswa merasa tertinggal.

Interaksi Teman Sebaya, Keberanian, dan Keterlibatan Gerak

Pembelajaran kelompok kecil mendorong keterlibatan yang lebih merata dibanding permainan kelas besar. Siswa mendapat lebih banyak kesempatan menyentuh bola, bergerak ke ruang kosong, dan mengambil keputusan. Pada kelompok dengan dukungan teman yang positif, siswa yang semula pasif menjadi lebih berani meminta bola dan mencoba teknik. Sebaliknya, kelompok yang didominasi satu atau dua siswa terampil cenderung mengurangi kesempatan siswa lain. Guru mengatasi situasi tersebut dengan aturan rotasi peran dan kewajiban semua anggota melakukan kontak sebelum bola dikirimkan ke area lawan pada beberapa bentuk permainan.

Interaksi teman sebaya juga memengaruhi suasana emosional belajar. Kesalahan yang ditanggapi dengan ejekan membuat siswa lebih ragu, sementara dukungan sederhana seperti memberi kesempatan mencoba kembali meningkatkan keberanian. Guru secara eksplisit menegaskan bahwa kesalahan merupakan bagian dari belajar gerak. Norma kelas tersebut penting karena proses memperoleh keterampilan motorik memerlukan banyak percobaan dan kegagalan. Lingkungan sosial yang aman membantu siswa mempertahankan keterlibatan meskipun hasil geraknya belum konsisten.

Dari sudut pandang siswa, permainan sederhana dinilai lebih menarik daripada latihan teknik yang monoton karena ada tujuan bersama dan umpan balik langsung dari keberhasilan reli. Namun siswa juga mengakui bahwa latihan teknik diperlukan agar permainan terasa lebih mudah. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran efektif bukan memilih antara latihan teknik atau permainan, tetapi mengombinasikan keduanya secara proporsional sesuai tahap belajar.

Hambatan Kontekstual dalam Pembelajaran

Tiga hambatan utama yang muncul adalah variasi kemampuan awal, keterbatasan jumlah bola dan ruang, serta waktu efektif pembelajaran. Pada satu kelas, beberapa siswa telah mengikuti klub atau bermain di lingkungan rumah, sedangkan sebagian lain hampir tidak memiliki pengalaman bola voli. Ketimpangan ini membuat satu bentuk tugas sulit memenuhi kebutuhan semua siswa. Diferensiasi jarak, target, dan aturan menjadi strategi yang paling sering digunakan untuk mengurangi kesenjangan tersebut.

Keterbatasan sarana menyebabkan siswa perlu berbagi bola. Jika organisasi kelompok terlalu besar, waktu tunggu meningkat dan kesempatan praktik berkurang. Guru kemudian membagi kelas ke beberapa stasiun: kontrol bola, passing target, footwork, dan permainan kecil. Stasiun yang tidak memerlukan bola membantu menjaga aktivitas siswa sambil menunggu rotasi. Strategi ini membuat waktu pembelajaran lebih produktif, meskipun membutuhkan persiapan yang lebih matang.

Waktu pembelajaran juga menjadi tantangan karena pemasangan net, pembagian kelompok, dan penjelasan aturan dapat mengurangi durasi praktik. Guru yang menyiapkan perlengkapan sebelum kelas dan menggunakan instruksi singkat dapat mempertahankan lebih banyak waktu aktif. Temuan ini menunjukkan bahwa kualitas pembelajaran motorik tidak hanya dipengaruhi metode latihan, tetapi juga efisiensi manajemen kelas.

Tabel 2. Tema Temuan dan Implikasi terhadap Keterampilan Motorik

Tema	Indikasi dalam pembelajaran	Implikasi motorik
Progresi tugas	Dari kontrol bola ke permainan kecil	Mendukung transisi dari pola sederhana ke keterampilan terbuka
Pengulangan bermakna	Target reli dan zona arah	Meningkatkan koordinasi, ketepatan, dan konsistensi
Umpan balik spesifik	Satu fokus koreksi per percobaan	Mempercepat penyesuaian pola gerak
Interaksi teman sebaya	Rotasi peran dan dukungan kelompok	Meningkatkan keberanian serta frekuensi keterlibatan
Hambatan kontekstual	Sarana, waktu, kemampuan awal	Memerlukan diferensiasi dan manajemen kelas adaptif

Pembahasan

Temuan menunjukkan bahwa pembelajaran bola voli berpotensi mendukung perkembangan keterampilan motorik ketika guru mengelola tugas sebagai rangkaian progresif. Perpindahan dari kontrol bola sederhana menuju permainan kecil memberi kesempatan siswa membangun pola gerak dasar sebelum menghadapi tuntutan lingkungan yang lebih tidak terduga. Hasil ini sesuai dengan kerangka kendala Newell (1986), yaitu bahwa perubahan pada tuntutan tugas dan lingkungan dapat membantu peserta didik menemukan solusi gerak yang sesuai dengan kemampuan mereka. Dalam konteks sekolah, modifikasi lapangan, aturan, dan sasaran bukan sekadar penyederhanaan, tetapi bagian dari desain pembelajaran untuk menghasilkan tantangan yang optimal.

Pengulangan yang bermakna juga menjadi temuan penting. Teori pembelajaran motorik menekankan bahwa praktik diperlukan untuk membentuk stabilitas dan adaptabilitas keterampilan, tetapi latihan yang efektif membutuhkan informasi tujuan dan umpan balik yang memadai (Magill & Anderson, 2017; Schmidt et al., 2019). Dalam penelitian ini, repetisi lebih produktif ketika disertai sasaran yang konkret, misalnya mempertahankan reli atau mengarahkan bola ke zona tertentu. Sasaran tersebut memberi konteks pada gerakan dan membantu siswa menilai keberhasilan tanpa selalu menunggu koreksi guru.

Peran umpan balik guru memperlihatkan bahwa proses pembelajaran motorik bersifat selektif. Siswa tidak memerlukan banyak informasi sekaligus; mereka memerlukan informasi yang dapat digunakan pada percobaan berikutnya. Umpan balik spesifik dan singkat membantu memusatkan perhatian pada komponen gerak yang paling penting. Temuan ini juga memperkuat pentingnya diferensiasi. Siswa yang baru belajar membutuhkan dukungan pada rasa aman dan pola dasar, sedangkan siswa yang lebih mahir membutuhkan tantangan pada ketepatan, transisi, dan keputusan. Dengan demikian, keseragaman tugas tidak selalu menghasilkan kesetaraan kesempatan belajar.

Temuan mengenai interaksi teman sebaya memperluas pemahaman bahwa perkembangan motorik di sekolah juga bergantung pada iklim sosial. Beni et al. (2017) menyatakan bahwa pengalaman bermakna dalam pendidikan jasmani sering berkaitan dengan relasi sosial, tantangan, kesenangan, kompetensi motorik, dan relevansi personal. Dalam penelitian ini, siswa lebih berani bergerak ketika kesalahan diperlakukan sebagai bagian normal dari proses belajar. Kelompok kecil juga menciptakan lebih banyak kesempatan sentuhan bola dan mengurangi dominasi siswa tertentu ketika guru menggunakan aturan partisipasi yang jelas.

Temuan tersebut sejalan dengan praktik model-based physical education yang mendorong integrasi tujuan teknis, taktis, sosial, dan afektif. Casey dan MacPhail (2018) menekankan bahwa model pembelajaran sebaiknya dipilih berdasarkan tujuan pedagogis, bukan sekadar variasi metode. Dalam pembelajaran bola voli, latihan teknik dapat tetap digunakan, tetapi perlu terhubung dengan masalah permainan yang nyata. Permainan kecil kemudian menjadi ruang untuk menguji apakah keterampilan yang dilatih dapat digunakan secara adaptif.

Dari perspektif kompetensi motorik, pengalaman keberhasilan yang bertahap penting untuk mempertahankan keterlibatan. Model konseptual Stodden et al. (2008) menunjukkan bahwa persepsi kompetensi dan kompetensi motorik dapat saling memperkuat atau melemahkan seiring perkembangan. Siswa yang terus mengalami kegagalan tanpa modifikasi tugas berisiko menarik diri dari aktivitas. Karena itu, adaptasi ketinggian net, jarak, ukuran kelompok, atau bentuk bola dapat dipahami sebagai strategi inklusi yang memungkinkan lebih banyak siswa mengalami keberhasilan yang realistis.

Secara keseluruhan, pembelajaran bola voli yang berorientasi pada pengembangan motorik perlu mempertimbangkan tiga prinsip. Pertama, tingkat kesulitan tugas harus dapat diubah sesuai kesiapan siswa. Kedua, organisasi kelas harus memaksimalkan waktu aktif dan frekuensi keterlibatan. Ketiga, umpan balik serta iklim sosial harus membantu siswa berani mencoba dan memahami cara memperbaiki gerak. Ketiga prinsip tersebut memungkinkan pembelajaran teknik, pemahaman permainan, dan pengalaman positif berkembang secara bersamaan.

Tabel 3. Rekomendasi Praktis Pembelajaran Bola Voli Berorientasi Keterampilan Motorik

Aspek	Strategi guru	Tujuan pembelajaran
Tingkat kesulitan	Atur jarak, ukuran lapangan, tinggi net, dan aturan sentuhan	Menyesuaikan tantangan dengan kesiapan siswa
Kesempatan praktik	Gunakan kelompok kecil dan stasiun	Memperbanyak frekuensi gerak dan sentuhan bola
Umpan balik	Berikan satu atau dua fokus koreksi yang spesifik	Memudahkan siswa melakukan perbaikan segera
Iklim sosial	Tetapkan norma dukungan dan rotasi peran	Menjaga keberanian serta partisipasi siswa
Transfer ke permainan	Hubungkan teknik dengan permainan sederhana	Mengembangkan adaptasi dan pengambilan keputusan gerak

KESIMPULAN

Implementasi pembelajaran bola voli pada siswa sekolah menengah di Kota Bengkulu menunjukkan bahwa pengembangan keterampilan motorik lebih terbantu ketika pembelajaran disusun secara progresif, memberi banyak kesempatan praktik, dan menghubungkan latihan teknik dengan situasi permainan yang dimodifikasi. Progresi dari kontrol bola sederhana menuju permainan kelompok kecil membantu siswa mengembangkan koordinasi, penyesuaian posisi, ketepatan arah, dan keberanian bergerak. Umpan balik guru yang singkat dan spesifik, dukungan teman sebaya, serta diferensiasi tingkat kesulitan menjadi unsur penting untuk menjaga keterlibatan siswa dengan kemampuan awal yang beragam. Keterbatasan sarana dan waktu dapat dikurangi melalui kelompok kecil, stasiun, dan pengelolaan perlengkapan yang efisien.

Temuan ini menegaskan bahwa pembelajaran bola voli sebaiknya tidak diposisikan semata-mata sebagai latihan teknik cabang olahraga, melainkan sebagai konteks pengembangan kompetensi motorik yang terintegrasi dengan pemahaman permainan dan pengalaman sosial. Karena penelitian bersifat kualitatif pada satu konteks sekolah, penelitian lanjutan perlu menguji temuan ini pada sekolah yang berbeda dan melengkapinya dengan pengukuran motorik pra-pasca agar perubahan keterampilan dapat dianalisis secara lebih terukur.

PERNYATAAN TRANSPARANSI DAN ETIKA

1. Kontribusi Penulis CRediT (Contributor Roles Taxonomy):

DE: konseptualisasi, metodologi, supervisi, penulisan - telaah dan penyuntingan;

AS: investigasi, kurasi data, penulisan - draf asli;

RAS: analisis formal, visualisasi, validasi;

ADJ: investigasi, sumber daya, administrasi proyek;

FSR: analisis formal, validasi, penulisan - telaah dan penyuntingan.

2. Pendanaan:

Penelitian ini tidak menerima pendanaan eksternal.

3. Konflik Kepentingan:

Para penulis menyatakan tidak terdapat konflik kepentingan.

4. Persetujuan Etik dan Partisipan:

Penelitian dilaksanakan sebagai kegiatan pendidikan berisiko minimal dengan izin sekolah. Persetujuan orang tua/wali dan persetujuan siswa diperoleh sebelum pengumpulan data. Identitas partisipan dianonimkan. Nomor ethical clearance perlu disesuaikan apabila institusi penulis mensyaratkan persetujuan komite etik formal.

5. Pernyataan Penggunaan Kecerdasan Artifisial:

Draf awal naskah dibantu oleh alat kecerdasan artifisial generatif untuk penyusunan bahasa dan struktur. Seluruh isi ilmiah, data penelitian, sitasi, dan kesesuaian etika wajib diverifikasi dan menjadi tanggung jawab para penulis.

DAFTAR PUSTAKA

- Bailey, R., Armour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I., & Sandford, R. (2009). The educational benefits claimed for physical education and school sport: An academic review. *Research Papers in Education*, 24(1), 1–27. <https://doi.org/10.1080/02671520701809817>
- Barnett, L. M., Stodden, D., Cohen, K. E., Smith, J. J., Lubans, D. R., Lenoir, M., Iivonen, S., Miller, A. D., Laukkanen, A., Dudley, D., Lander, N. J., Brown, H., & Morgan, P. J. (2016). Fundamental movement skills: An important focus. *Journal of Teaching in Physical Education*, 35(3), 219–225. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2014-0209>
- Beni, S., Fletcher, T., & Ní Chróinín, D. (2017). Meaningful experiences in physical education and youth sport: A review of the literature. *Quest*, 69(3), 291–312. <https://doi.org/10.1080/00336297.2016.1224192>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>

- Casey, A., & MacPhail, A. (2018). Adopting a models-based approach to teaching physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 23(3), 294–310. <https://doi.org/10.1080/17408989.2018.1429588>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE.
- 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. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. D. (2012). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults* (7th ed.). McGraw-Hill.
- Harvey, S., Cushion, C. J., Wegis, H. M., & Massa-Gonzalez, A. N. (2010). Teaching games for understanding in American high-school soccer: A quantitative data analysis using the game performance assessment instrument. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 15(1), 29–54. <https://doi.org/10.1080/17408980902729354>
- Hulteen, R. M., Morgan, P. J., Barnett, L. M., Stodden, D. F., & Lubans, D. R. (2018). Development of foundational movement skills: A conceptual model for physical activity across the lifespan. *Sports Medicine*, 48, 1533–1540. <https://doi.org/10.1007/s40279-018-0892-6>
- Kirk, D. (2013). Educational value and models-based practice in physical education. *Educational Philosophy and Theory*, 45(9), 973–986. <https://doi.org/10.1080/00131857.2013.785352>
- Logan, S. W., Kipling Webster, E., Getchell, N., Pfeiffer, K. A., & Robinson, L. E. (2015). Relationship between fundamental motor skill competence and physical activity during childhood and adolescence: A systematic review. *Kinesiology Review*, 4(4), 416–426. <https://doi.org/10.1123/kr.2013-0012>
- Lubans, D. R., Morgan, P. J., Cliff, D. P., Barnett, L. M., & Okely, A. D. (2010). Fundamental movement skills in children and adolescents: Review of associated health benefits. *Sports Medicine*, 40(12), 1019–1035. <https://doi.org/10.2165/11536850-000000000-00000>
- Magill, R. A., & Anderson, D. I. (2017). *Motor learning and control: Concepts and applications* (11th ed.). McGraw-Hill Education.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). SAGE.
- Newell, K. M. (1986). Constraints on the development of coordination. In M. G. Wade & H. T. A. Whiting (Eds.), *Motor development in children: Aspects of coordination and control* (pp. 341–360). Martinus Nijhoff.
- Rink, J. E. (2014). *Teaching physical education for learning* (7th ed.). McGraw-Hill.
- Robinson, L. E., Stodden, D. F., Barnett, L. M., Lopes, V. P., Logan, S. W., Rodrigues, L. P., & D'Hondt, E. (2015). Motor competence and its effect on positive developmental trajectories of health. *Sports Medicine*, 45, 1273–1284. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0351-6>
- Schmidt, R. A., Lee, T. D., Winstein, C. J., Wulf, G., & Zelaznik, H. N. (2019). *Motor control and learning: A behavioral emphasis* (6th ed.). Human Kinetics.
- Siedentop, D., Hastie, P. A., & van der Mars, H. (2011). *Complete guide to sport education* (2nd ed.). Human Kinetics.
- Stodden, D. F., Goodway, J. D., Langendorfer, S. J., Robertson, M. A., Rudisill, M. E., Garcia, C., & Garcia, L. E. (2008). A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: An emergent relationship. *Quest*, 60(2), 290–306. <https://doi.org/10.1080/00336297.2008.10483582>
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.