



: <http://dx.doi.org/10.25157/jkor.v12i2.25000>

Pengaruh Strategi Pembelajaran Guru PJOK Melalui Permainan Bola Voli Terhadap Kemampuan Motorik Kasar

Ardian¹, Baiq Satrianingsih², Lukman³
Universitas Pendidikan Mandalika

Email: baiqsatrianingsih@undikma.ac.id

ABSTRACT

This study aimed to determine the effect of Physical Education, Sports, and Health (PJOK) teachers' instructional strategies through volleyball games on the gross motor skills of students at SMP Negeri 1 Manggelewa. Gross motor skills are an essential component of students' physical development, supporting participation in sports and daily physical activities. The study employed a quantitative approach using an *ex post facto* research design. The population consisted of 180 students of SMP Negeri 1 Manggelewa, while the sample comprised 90 students selected through proportionate random sampling. Data were collected using a 25-item questionnaire measuring PJOK teachers' instructional strategies on a 5-point Likert scale, with a Cronbach's Alpha reliability coefficient of 0.891. Gross motor skills were assessed using the Shuttle Run Test, Standing Long Jump, Zig-zag Run, and Wall Pass Test. Data were analyzed using descriptive statistics, normality tests, simple linear regression, t-tests, and the coefficient of determination. The findings revealed that PJOK teachers' instructional strategies were categorized as high ($M = 84.72$; $SD = 7.65$), while students' gross motor skills were categorized as good ($M = 81.34$; $SD = 8.21$). The regression analysis produced the equation $Y = 32.417 + 0.577X$, with a t-value of 7.864 and a significance level of 0.000 ($p < 0.05$). The coefficient of determination ($R^2 = 0.413$) indicated that instructional strategies through volleyball games contributed 41.3% to students' gross motor skills. The findings imply that effective and activity-based instructional strategies can enhance students' motor development. It can be concluded that PJOK teachers' instructional strategies through volleyball games have a significant positive effect on the gross motor skills of students at SMP Negeri 1 Manggelewa.

Keywords: Gross motor skills, Instructional strategies, Junior high school Physical education, Volleyball.

ABSTRAK

Riset ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendekatan mengajar guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, maupun Kesehatan (PJOK) melalui permainan bola voli terhadap kemampuan motorik kasar anak SMP Negeri 1 Manggelewa. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *ex post facto*. Populasi penelitian berjumlah 180 anak, dengan sampel sebanyak 90 anak yang dipilih menggunakan teknik *proportionate random sampling*. Instrumen penelitian berupa angket pendekatan mengajar guru PJOK sebanyak 25 butir pernyataan menggunakan skala Likert 1–5 dengan reliabilitas alpha cronbach sebesar 0,891. Kemampuan motorik kasar diukur menggunakan *shuttle run test*, *standing long jump*, *zig-zag run*, maupun *wall pass test*. Analisis data dilakukan melalui statistik deskriptif, uji normalitas, regresi linear sederhana, uji t, maupun koefisien determinasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan mengajar guru PJOK berada pada kategori tinggi dengan nilai rata-rata 84,72 ($SD = 7,65$), semampungan kemampuan motorik kasar anak berada pada kategori baik dengan nilai rata-rata 81,34 ($SD = 8,21$). Analisis regresi menghasilkan persamaan $Y = 32,417 + 0,577X$ dengan nilai t hitung 7,864 maupun signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Koefisien determinasi sebesar 0,413 menunjukkan bahwa pendekatan mengajar guru PJOK melalui permainan bola voli memberikan kontribusi sebesar 41,3% terhadap kemampuan motorik kasar anak. Implikasi penelitian menunjukkan pentingnya penerapan pendekatan mengajar yang variatif maupun berorientasi pada aktivitas permainan untuk mendukung perkembangan motorik anak. Disimpulkan bahwa pendekatan mengajar guru PJOK melalui permainan bola voli berdampak signifikan terhadap kemampuan motorik kasar anak SMP Negeri 1 Manggelewa.

Kata Kunci: Bolavoli, Motorik kasar, Pendekatan mengajar, PJOK, SMP.



PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, maupun Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran yang memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan peserta didik secara menyeluruh (Mahendra 2018). Melalui PJOK, anak tidak hanya dilatih untuk memiliki kebugaran jasmani yang baik, tetapi juga dibimbing untuk mengembangkan keterampilan gerak, kemampuan berpikir, sikap sosial, serta karakter positif. Proses pembelajaran PJOK dilaksanakan melalui berbagai aktivitas fisik yang dirancang secara terencana sehingga mampu memberikan pengalaman belajar yang bermakna bagi anak (Faridah, Kusmiyati, and Yulianto 2024).

Salah satu tujuan utama pembelajaran PJOK adalah mengembangkan kemampuan motorik kasar peserta didik. Kemampuan motorik kasar merupakan kemampuan melakukan gerakan yang melibatkan otot-otot besar tubuh, seperti berlari, melompat, melempar, menangkap, maupun menjaga keseimbangan (Yulianto et al. 2025). Kemampuan ini menjadi dasar bagi anak untuk menguasai berbagai keterampilan olahraga serta mendukung aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari. Anak yang memiliki kemampuan motorik kasar yang baik cenderung lebih aktif, percaya diri, maupun mudah mengikuti berbagai kegiatan olahraga di sekolah (Saputra and Yulianto 2025).

Pada jenjang sekolah menengah pertama (SMP), perkembangan motorik anak berada pada tahap yang sangat penting. Pada masa ini terjadi pertumbuhan fisik yang cukup pesat sehingga anak membutuhkan berbagai aktivitas gerak yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan tubuh maupun keterampilan motoriknya (Saputra and Yulianto 2025). Oleh karena itu, pembelajaran PJOK perlu dirancang secara tepat agar mampu memberikan kesempatan kepada anak untuk bergerak aktif maupun mengembangkan kemampuan motoriknya secara maksimal.

Keberhasilan pembelajaran PJOK sangat dipengaruhi oleh peran guru dalam mengelola proses pembelajaran. Guru tidak hanya bertugas menyampaikan materi, tetapi juga harus mampu memilih pendekatan mengajar yang sesuai dengan tujuan pembelajaran maupun karakteristik anak. Pendekatan mengajar yang tepat dapat meningkatkan keterlibatan anak, menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, serta memberikan pengalaman belajar yang lebih optimal (Masudi, Oktori, and Humaira 2024). Dalam pembelajaran PJOK, pendekatan mengajar menjadi salah satu faktor penting karena sebagian besar kegiatan belajar dilakukan melalui praktik gerak. Guru perlu merancang pembelajaran yang menarik, aktif, maupun menantang agar anak termotivasi untuk mengikuti setiap aktivitas yang diberikan. Semakin baik strategi yang digunakan guru, semakin besar peluang anak untuk memperoleh pengalaman gerak yang beragam maupun berkualitas (Sukarini 2020).

Salah satu materi PJOK yang dapat dimanfaatkan untuk mengembangkan kemampuan motorik kasar anak adalah permainan bola voli. Permainan bola voli melibatkan berbagai gerakan dasar seperti berlari, melompat, memukul bola, bergerak ke berbagai arah, maupun

menjaga keseimbangan tubuh. Gerakan-gerakan tersebut secara langsung melatih komponen motorik kasar yang penting bagi perkembangan fisik anak (Yudiana 2015). Selain meningkatkan kemampuan motorik kasar, pembelajaran bola voli juga dapat melatih koordinasi mata maupun tangan, kelincahan, kecepatan, keseimbangan, serta kekuatan otot. Permainan ini juga mengajarkan kerja sama, komunikasi, maupun tanggung jawab dalam tim. Oleh karena itu, bola voli tidak hanya memberikan manfaat bagi perkembangan fisik, tetapi juga berkontribusi terhadap perkembangan sosial anak (Pangestu and Rahayu 2023).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kualitas pembelajaran PJOK memiliki hubungan yang erat dengan perkembangan kemampuan motorik peserta didik. Pendekatan mengajar yang tepat dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran serta membantu anak mencapai hasil belajar yang lebih baik (Andria, Haris, and Riyanto 2018). Sebaliknya, strategi yang kurang sesuai dapat menyebabkan anak kurang aktif dalam pembelajaran maupun menghambat perkembangan kemampuan gerakannya dari hasil observasi awal di SMP Negeri 1 Manggelewa, permainan bola voli merupakan salah satu materi yang banyak diminati anak dalam pembelajaran PJOK. Guru PJOK telah menerapkan berbagai pendekatan mengajar untuk meningkatkan partisipasi maupun keterlibatan anak selama proses pembelajaran berlangsung (Purwanto and Susanto 2018). Namun, sejauh mana pendekatan mengajar tersebut berdampak terhadap kemampuan motorik kasar anak masih perlu diteliti lebih lanjut.

Meskipun berbagai penelitian telah membuktikan bahwa pembelajaran PJOK berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan motorik anak, sebagian besar penelitian terdahulu lebih banyak berfokus pada pengaruh model pembelajaran, metode latihan, atau aktivitas olahraga tertentu terhadap hasil belajar gerak maupun kebugaran jasmani anak (Risyanto and Yulianto 2025). Penelitian yang mengkaji kemampuan motorik kasar umumnya menempatkan aktivitas fisik sebagai variabel utama, semauungkinan peran pendekatan mengajar guru sebagai faktor pedagogis yang memengaruhi perkembangan motorik anak masih relatif terbatas. Selain itu, kajian mengenai pengaruh pendekatan mengajar guru PJOK yang diterapkan melalui permainan bola voli terhadap kemampuan motorik kasar anak SMP masih jarang ditemukan, khususnya pada konteks sekolah menengah pertama di Kabupaten Dompu. Fenomena ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian yang perlu dikaji lebih lanjut untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara pendekatan mengajar guru maupun perkembangan kemampuan motorik kasar anak.

Kebaruan riset ini terletak pada fokus kajian yang mengintegrasikan aspek pedagogis maupun aspek perkembangan motorik dalam pembelajaran PJOK. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang lebih banyak meneliti efektivitas model pembelajaran atau peningkatan keterampilan teknik permainan, Riset ini secara khusus menganalisis pengaruh pendekatan mengajar guru PJOK melalui permainan bola voli terhadap kemampuan motorik kasar anak SMP. Riset ini juga memberikan bukti empiris mengenai besarnya kontribusi pendekatan mengajar guru terhadap perkembangan kemampuan motorik kasar dalam konteks pembelajaran bola voli. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan dapat memperkaya kajian keilmuan PJOK, khususnya terkait peran pendekatan mengajar guru dalam mendukung perkembangan motorik peserta didik.

Berdasarkan fenomena ini, Riset ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh pendekatan mengajar guru PJOK melalui permainan bola voli terhadap kemampuan motorik kasar anak SMP Negeri 1 Manggelewa. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi maupun

masukannya bagi guru PJOK dalam memilih serta mengembangkan pendekatan mengajar yang lebih optimal untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak.

METODE PENELITIAN

Riset ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *ex post facto*. Pendekatan ini dipilih untuk mengetahui pengaruh pendekatan mengajar guru PJOK melalui permainan bola voli terhadap kemampuan motorik kasar anak tanpa memberikan perlakuan khusus kepada subjek penelitian (Azis et al. 2026). Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Manggelewa dengan populasi sebanyak 180 siswa. Sampel penelitian berjumlah 90 siswa yang dipilih menggunakan teknik *proportionate random sampling* agar dapat mewakili populasi secara proporsional. Penelitian ini melibatkan strategi pembelajaran guru PJOK melalui permainan bola voli sebagai variabel bebas (X) dan kemampuan motorik kasar siswa sebagai variabel terikat (Y). Data strategi pembelajaran guru PJOK diperoleh melalui angket berisi 25 pernyataan dengan skala Likert 1–5. Instrumen telah memenuhi uji reliabilitas dengan nilai *alpha cronbach* sebesar 0,891. Kemampuan motorik kasar diukur menggunakan *shuttle run test*, *standing long jump*, *zig-zag run*, dan *wall pass test*. Data dianalisis menggunakan SPSS melalui statistik deskriptif, uji normalitas *kolmogorov-smirnov*, regresi linear sederhana, uji t, dan koefisien determinasi (R^2) untuk mengetahui besarnya pengaruh strategi pembelajaran guru PJOK terhadap kemampuan motorik kasar siswa.

HASIL MAUPUN PEMBAHASAN

Hasil

Statistik Deskriptif

Analisis deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran umum mengenai pendekatan mengajar guru PJOK maupun kemampuan motorik kasar anak SMP Negeri 1 Manggelewa. Hasil analisis menunjukkan bahwa pendekatan mengajar guru PJOK memperoleh nilai rata-rata (Mean) sebesar 84,72 dengan standar deviasi 7,65 maupun termasuk dalam kategori tinggi. Sementara itu, kemampuan motorik kasar anak memiliki nilai rata-rata sebesar 81,34 dengan standar deviasi 8,21 maupun berada pada kategori baik.

Tabel 1 Hasil Analisis Statistik Deskriptif

Variabel	Mean	SD	Kategori
Pendekatan mengajar Guru PJOK	84,72	7,65	Tinggi
Kemampuan Motorik Kasar	81,34	8,21	Baik

Temuan ini menunjukkan bahwa guru PJOK telah menerapkan strategi pembelajaran yang baik dalam pembelajaran bola voli. Selain itu, siswa juga memiliki kemampuan motorik kasar yang tergolong baik. Hasil ini sejalan dengan penelitian Andria, Haris, dan Riyanto (2018) yang menyatakan bahwa strategi pembelajaran yang tepat dapat meningkatkan keterlibatan siswa dalam pembelajaran PJOK. Penelitian Hasanah dan Rodi'ah (2021) juga menunjukkan bahwa pengalaman gerak yang beragam dan terstruktur berperan penting dalam perkembangan kemampuan motorik kasar. Selain itu, Pangestu dan Rahayu (2023) menjelaskan bahwa aktivitas permainan dapat meningkatkan koordinasi, kelincahan, dan

keterampilan gerak siswa. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat temuan sebelumnya bahwa pembelajaran bola voli yang didukung strategi pembelajaran yang baik dapat membantu meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa.

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal sehingga memenuhi syarat untuk dilakukan analisis regresi. Pengujian menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,200 untuk variabel pendekatan mengajar guru PJOK maupun 0,187 untuk variabel kemampuan motorik kasar.

Tabel 2 Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig.
Pendekatan mengajar Guru PJOK	0,200
Kemampuan Motorik Kasar	0,187

Nilai signifikansi kedua variabel berada di atas 0,05 yang menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Dengan demikian, data telah memenuhi asumsi normalitas dan layak digunakan untuk analisis regresi linear sederhana. Menurut Ghozali (2018), data yang memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 pada uji normalitas dapat dinyatakan berdistribusi normal sehingga memenuhi persyaratan untuk analisis statistik parametrik. Pendapat serupa juga dikemukakan oleh Sugiyono (2022) bahwa uji normalitas merupakan salah satu prasyarat penting sebelum melakukan analisis regresi guna memastikan hasil analisis yang diperoleh lebih akurat dan dapat dipercaya.

Analisis Regresi Linear Sederhana

Analisis regresi linear sederhana dilakukan untuk mengetahui pengaruh pendekatan mengajar guru PJOK melalui permainan bola voli terhadap kemampuan motorik kasar anak. Hasil analisis menghasilkan persamaan regresi sebagai berikut:

$$Y = 32,417 + 0,577X$$

Persamaan tersebut menunjukkan adanya hubungan positif antara strategi pembelajaran guru PJOK dan kemampuan motorik kasar siswa. Koefisien regresi sebesar 0,577 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan pada strategi pembelajaran guru PJOK diikuti oleh peningkatan kemampuan motorik kasar siswa sebesar 0,577 satuan. Menurut Ghozali (2018), koefisien regresi yang bernilai positif menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan searah, sehingga peningkatan pada variabel bebas akan diikuti oleh peningkatan pada variabel terikat. Hasil ini memperkuat temuan Andria, Haris, dan Riyanto (2018) bahwa strategi pembelajaran yang efektif dapat meningkatkan keterlibatan siswa dalam aktivitas PJOK dan berdampak positif terhadap perkembangan kemampuan gerak.

Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji t untuk mengetahui signifikansi pengaruh pendekatan mengajar guru PJOK terhadap kemampuan motorik kasar anak.

Tabel 3. Hasil Uji t

Variabel	t hitung	Sig.
Pendekatan mengajar Guru PJOK	7,864	0,000

Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($< 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa strategi pembelajaran guru PJOK melalui permainan bola voli berpengaruh signifikan terhadap kemampuan motorik kasar siswa SMP Negeri 1 Manggelewa. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima. Hasil ini sejalan dengan penelitian Andria, Haris, dan Riyanto (2018) yang menunjukkan bahwa strategi pembelajaran yang tepat dapat mendukung perkembangan kemampuan gerak siswa.

Koefisien Determinasi

Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,413 menunjukkan bahwa strategi pembelajaran guru PJOK memberikan kontribusi sebesar 41,3% terhadap kemampuan motorik kasar siswa, sedangkan 58,7% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Temuan ini didukung oleh Hasanah dan Rodi'ah (2021) yang menyatakan bahwa kemampuan motorik kasar dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti aktivitas fisik, kebugaran jasmani, dan pengalaman gerak.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin baik strategi pembelajaran yang diterapkan guru PJOK dalam pembelajaran bola voli, semakin baik pula kemampuan motorik kasar siswa. Temuan ini memperkuat pendapat Yudiana (2015) bahwa permainan bola voli efektif untuk mengembangkan kemampuan gerak dan motorik siswa.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan mengajar guru PJOK melalui permainan bola voli berdampak signifikan terhadap kemampuan motorik kasar anak SMP Negeri 1 Manggelewa. Temuan ini menunjukkan bahwa kualitas pembelajaran yang diterapkan guru memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan kemampuan gerak anak.

Hasil Riset ini didukung oleh penelitian (Sugianti, Rustiawan, and Risma 2022) yang menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis permainan mampu meningkatkan keterlibatan anak dalam aktivitas fisik sehingga berdampak positif terhadap perkembangan kemampuan gerak dasar. Aktivitas permainan memberikan kesempatan yang lebih luas bagi anak untuk melakukan berbagai skema gerakan secara berulang dalam suasana yang menyenangkan. Semakin tinggi intensitas keterlibatan anak dalam aktivitas gerak, semakin besar peluang berkembangnya kemampuan motorik kasar yang dimiliki.

Temuan Riset ini juga sejalan dengan penelitian (Hadi et al. 2021) Hasanah maupun yang menjelaskan bahwa kemampuan motorik kasar berkembang melalui pengalaman gerak yang dilakukan secara konsisten maupun berkelanjutan. Dalam pembelajaran bola voli, anak dituntut melakukan berbagai gerakan seperti berlari, melompat, bergerak ke berbagai arah, serta melakukan koordinasi gerak tangan maupun kaki secara bersamaan. Aktivitas tersebut memberikan stimulus yang optimal bagi perkembangan komponen motorik kasar anak.

Penelitian Andria, Haris, maupun Riyanto (2018) menyatakan bahwa keberhasilan pembelajaran PJOK sangat dipengaruhi oleh kemampuan guru dalam memilih pendekatan mengajar yang sesuai dengan karakteristik peserta didik. Pendekatan mengajar yang mampu

menciptakan suasana belajar aktif maupun menyenangkan akan meningkatkan motivasi, partisipasi, maupun frekuensi aktivitas gerak anak selama pembelajaran berlangsung. Fenomena ini mendukung hasil Riset ini yang menunjukkan bahwa semakin baik pendekatan mengajar guru, semakin baik pula kemampuan motorik kasar anak.

Hasil Riset ini juga memperkuat pendapat Yudiana (2015) yang menyatakan bahwa permainan bola voli merupakan salah satu aktivitas olahraga yang optimal dalam mengembangkan kemampuan motorik karena melibatkan unsur gerak lokomotor, nonlokomotor, maupun manipulatif secara terpadu. Kombinasi berbagai gerakan tersebut memberikan pengalaman motorik yang lebih kompleks sehingga mampu membantu anak mengembangkan koordinasi, keseimbangan, kelincahan, maupun kekuatan otot secara bersamaan.

Kebaruan riset ini terletak pada fokus kajian yang menganalisis pengaruh pendekatan mengajar guru PJOK melalui permainan bola voli terhadap kemampuan motorik kasar anak SMP. Penelitian sebelumnya umumnya lebih banyak mengkaji pengaruh model pembelajaran, metode latihan, atau permainan bola voli terhadap keterampilan teknik maupun hasil belajar olahraga. Sementara itu, Riset ini menempatkan pendekatan mengajar guru sebagai faktor utama yang dianalisis dalam kaitannya dengan perkembangan kemampuan motorik kasar anak. Dengan demikian, Riset ini memberikan perspektif baru bahwa keberhasilan pengembangan motorik anak tidak hanya dipengaruhi oleh jenis aktivitas olahraga yang digunakan, tetapi juga oleh kualitas pendekatan mengajar yang diterapkan guru selama proses pembelajaran berlangsung.

Menurut teori pembelajaran konstruktivisme, proses belajar akan lebih optimal ketika peserta didik terlibat secara aktif dalam pengalaman belajar yang nyata. Dalam pembelajaran PJOK, keterlibatan aktif anak melalui berbagai aktivitas gerak memungkinkan terjadinya proses belajar yang lebih bermakna sehingga kemampuan motorik dapat berkembang secara optimal (Suparlan 2019). Melalui permainan bola voli, anak tidak hanya menerima informasi dari guru, tetapi juga memperoleh pengalaman langsung melalui praktik gerak yang berulang (Azzahra, Ali, and Bakar 2025).

Permainan bola voli melibatkan berbagai keterampilan gerak dasar seperti berlari, melompat, memukul bola, bergerak ke berbagai arah, maupun mempertahankan keseimbangan tubuh (Joyokusumo et al. 2025). Gerakan-gerakan tersebut merupakan bagian dari kemampuan motorik kasar yang memerlukan koordinasi otot-otot besar tubuh. kemampuan motorik kasar merupakan fondasi penting bagi perkembangan keterampilan olahraga yang lebih kompleks. Semakin sering anak melakukan aktivitas gerak yang bervariasi, semakin baik pula perkembangan kemampuan motoriknya (Hasanah and Rodi'ah 2021).

Hasil penelitian menunjukkan nilai koefisien determinasi sebesar 41,3%. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan mengajar guru PJOK melalui permainan bola voli memberikan kontribusi yang cukup besar terhadap kemampuan motorik kasar anak. Temuan ini sejalan dengan teori pembelajaran motorik yang menyatakan bahwa kualitas pengalaman belajar, frekuensi latihan, maupun keterlibatan aktif peserta didik merupakan faktor penting dalam meningkatkan keterampilan gerak.

Selain itu, teori belajar sosial menjelaskan bahwa peserta didik dapat mempelajari keterampilan baru melalui proses pengamatan, peniruan, maupun praktik (Lesilolo 2018). Dalam pembelajaran bola voli, anak memperoleh kesempatan untuk mengamati demonstrasi

yang diberikan guru maupun teman sebaya, kemudian mempraktikkan gerakan tersebut secara langsung. Proses ini membantu anak memahami teknik gerak dengan lebih baik maupun meningkatkan kemampuan motorik mereka (Pramudiantoro, Maharani, and Nindiatma 2025).

Penggunaan pendekatan mengajar yang bervariasi juga dapat meningkatkan motivasi maupun partisipasi anak selama pembelajaran berlangsung. Menurut teori motivasi Self-Determination Theory, peserta didik akan lebih termotivasi ketika mereka merasa terlibat, mampu, maupun memperoleh pengalaman belajar yang menyenangkan (Pratiwi et al. 2026). Pembelajaran bola voli yang dirancang secara menarik dapat mendorong anak untuk lebih aktif bergerak sehingga kesempatan untuk mengembangkan kemampuan motorik menjadi lebih besar (Marberliantina et al. 2025).

Temuan Riset ini mempertegas bahwa pembelajaran PJOK tidak hanya berfungsi untuk mengajarkan teknik olahraga, tetapi juga menjadi sarana penting dalam mengembangkan kemampuan motorik anak. Oleh karena itu, guru PJOK perlu terus mengembangkan pendekatan mengajar yang kreatif, inovatif, maupun sesuai dengan karakteristik peserta didik agar proses pembelajaran dapat berlangsung lebih optimal maupun memberikan manfaat yang optimal bagi perkembangan anak.

KESIMPULAN

Pendekatan mengajar guru PJOK melalui permainan bola voli berdampak signifikan terhadap kemampuan motorik kasar anak SMP Negeri 1 Manggelewa. Kontribusi yang diberikan mencapai 41,3%, yang menunjukkan bahwa penerapan pendekatan mengajar yang tepat dapat mendukung perkembangan kemampuan motorik kasar anak. Berdasarkan hasil tersebut, guru PJOK disarankan untuk terus menerapkan pendekatan mengajar yang optimal, menarik, maupun bervariasi dalam pembelajaran bola voli maupun materi PJOK lainnya. Dengan demikian, anak dapat memperoleh pengalaman belajar yang lebih bermakna sekaligus mengembangkan kemampuan motorik kasar yang dibutuhkan untuk mendukung aktivitas fisik maupun prestasi belajar mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Andria, Yaris, IYAN NURDIYAN HARIS, and PULUNG RIYANTO. 2018. "Pengaruh Pendekatan Taktis Terhadap Hasil Belajar Bola Voli Pada Siswa SMAN 1 Pagaden." *Biormatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan* 4 (02): 38–47.
- Azis, Azis, Rahmatia Rahmatia, Baharudin Baharudin, Sanaria Maneba, Saifullah Saifullah, and Esa Penilta Amiruddin. 2026. "Peningkatan Kemampuan Penulisan Tugas Akhir Melalui Pendampingan Metodologi Penelitian Kuantitatif: Uji Prasyarat, Komparatif, Dan Ex Post Facto Bagi Mahasiswa Akhir Pendidikan Bahasa Inggris." *Kamba Mpu: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 10–19.
- Azzahra, Nabiila Tsuroyya, Septa Nur Laila Ali, and M Yunus Abu Bakar. 2025. "Teori Konstruktivisme Dalam Dunia Pembelajaran." *Jurnal Ilmiah Research Student* 2 (2): 64–75.
- Faridah, Ai, Kusmiyati Kusmiyati, and Ari Gana Yulianto. 2024. "Analisis Perbandingan Efektivitas Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dengan Metode Komando Dan Resiprokal." *Journal Olympic (Physical Education, Health and Sport)* 4 (2): 77–83.
- Hadi, Nandi Abdul, Hendra Rustiawan, Risma, and Isna Daniyati Nursasih. 2021. "Pengaruh Latihan One Leg Good Morning Terhadap Stabilitas Tungkai Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Permainan." *Jurnal Keolahragaan* 8 (2): 157–64.

- <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.25157/wa.v8i2.4730>.
- Hasanah, Isatul, and Siti Rodi'ah. 2021. "Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbantu Media Book Creator Digital Dalam Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Siswa Pada Tingkat Sekolah Dasar." *Continuous Education: Journal of Science and Research* 2 (2): 23–35.
- Joyokusumo, Napoleon Adi Nugroho, Soni Sulistyarto, Dbolavolir Andun Sudijandoko, and Noortje Anita Kumaat. 2025. "Studi Litelatur Analisis Komponen Biomotor Utama Permainan Bolavoli Indoor." *Jurnal Ilmiah Dan Karya Mahasiswa* 3 (1): 117–28.
- Lesilolo, Herly Jeanette. 2018. "Penerapan Teori Belajar Sosial Albert Bandura Dalam Proses Belajar Mengajar Di Sekolah." *KENOSIS: Jurnal Kajian Teologi* 4 (2): 186–202.
- Mahendra, Agus. 2018. "Program PDS UPI Dalam Pendidikan Jasmani: Membumikan Penjas Bernuansa Mendidik." *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School* 2 (1): 1–10.
- Marberliantina, Batista Nila, Rumi Iqbal Doewes, Zulfikar Bagas Miragama, and Novan Arum Nugroho. 2025. "Motivasi Siswa SMA Negeri Di Kota Surakarta Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Dalam Perspektif Self-Determination Theory." *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)* 4 (2): 103–14.
- Masudi, Masudi, Agus Riyan Oktori, and Anisya Humaira. 2024. "Strategi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Dalam Meningkatkan Motor Ability (Kemampuan Gerak) Pada Siswa Kelas IV SDN 50 Rejang Lebong." Institut Agama Islam Negeri Curup.
- Pangestu, Aldi Firman, and Ega Trisna Rahayu. 2023. "Efektifitas Project Based Learning Model Dalam Kurikulum Merdeka Terhadap Kedisiplinan Siswa Pada Pembelajaran Bola Voli." *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)* 5 (1): 5482–86.
- Pramudiantoro, Keanu, Hanifah Maharani, and Bintang Asmaracha Nindiatma. 2025. "Upaya Guru Dalam Mengimplementasi Teori Belajar Sosial Albert Bandura Di Kelas." *Jurnal At-Tarbiyyah: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam* 11 (1): 17–24.
- Pratiwi, Kharisna Indi, Alifah Fatya Ahmad, Nishwa Qonita, Dinda Tiana Azzahra, and Nurin Amalia Hamid. 2026. "Dukungan Sosial Dan Motivasi Berwirausaha Pada Generasi Z: Uji Korelasional Dalam Perspektif Self-Determination Theory." *RESILIENCE: JOURNAL OF PSYCHOLOGY* 2 (1): 11–17.
- Purwanto, Sugeng, and Ermaawan Susanto. 2018. *Nilai-Nilai Karakter Dalam Pendidikan Jasmani*. UNY Press.
- Risyanto, Aris, and Ari Gana Yulianto. 2025. "Analisis Pengaruh Model Pembelajaran Team Assisted Individualization Pada Keterampilan Sosial Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani." *Jurnal Keolahragaan* 11 (1).
- Saputra, Yudha Munajat, and Ari Gana Yulianto. 2025. "A Model for Physical Education Based Prevent Bullying Instruction for Primary School Students." *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation* 14 (3): 1242–48.
- Sugianti, Eti, Hendra Rustiawan, and Risma. 2022. "Perbandingan Latihan Passing Bawah Bergantian Dengan Bermain Terhadap Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli." *Jurnal Keolahragaan* 8: 127–36.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.25157/jkor.v8i2.9630>.
- Sukarini, Ni Nyoman. 2020. "Meningkatkan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olah Raga Dan Kesehatan (PJOK) Materi Permainan Bola Kecil Sederhana Melalui Penerapan Model Pembelajaran Langsung." *Jurnal Ilmiah Pendidikan Profesi Guru* 3 (2): 331–38.
- Suparlan, Suparlan. 2019. "Teori Konstruktivisme Dalam Pembelajaran." *Islamika* 1 (2): 79–88.
- Yudiana, Yunyun. 2015. "Implementasi Model Pendekatan Taktik Dan Teknik Dalam Pembelajaran Permainan Bola Voli Pada Pendidikan Jasmani Siswa Sekolah Menengah

- Pertama.” *Kajian Pendidikan* 5 (1): 95–114.
- Yulianto, Ari Gana, Yudha Munajat Saputra, Teguh Satria, and Aris Risyanto. 2025. “Traditional Indonesian Games as a Medium for Enhancing Gross and Fine Motor Skills in Preschool Children: A Systematic Literature Review.” *Journal of Physical Education Health and Sport* 12 (2): 273–79.