

Penerapan Strategi Pengajaran berdasarkan Pengalaman Siswa untuk Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bolavoli pada Siswa Kelas VI SDN Pademawu Timur 5 Pamekasan

Chobir Ashari[✉], Heni Yuli Handayani¹, Septyaningrum Putri Purwoto¹

¹Program Studi Pendidikan Olahraga, STKIP PGRI Bangkalan, Jawa Timur, Indonesia

Corresponding author*

Email: chobirashari@gmail.com

Info Artikel

Kata Kunci:

Strategi Pengajaran; Pengalaman Siswa; Hasil Belajar; Passing Bawah; Bolavoli; French-Cooper

Keywords:

Teaching Strategies; Student Experiences; Learning Outcomes; Underhand Passing; Volleyball; French-Cooper

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penerapan strategi pengajaran berbasis pengalaman siswa terhadap peningkatan hasil belajar keterampilan passing bawah bolavoli pada siswa kelas VI SDN Pademawu Timur 5 Pamekasan. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan pendekatan deskriptif kuantitatif, menggunakan desain one group pretest-posttest. Pengumpulan data dilakukan melalui tes keterampilan passing bawah menggunakan prosedur French-Cooper. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar sebesar 12,46% setelah penerapan strategi tersebut. Dengan demikian, strategi pengajaran berbasis pengalaman siswa terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan passing bawah dalam permainan bolavoli.

Abstract

This study aims to analyze the effect of implementing a student-experience-based teaching strategy on improving the learning outcomes of volleyball underhand passing skills in sixth-grade students of SDN Pademawu Timur 5 Pamekasan. The research method used was an experiment with a quantitative descriptive approach, using a one-group pretest-posttest design. Data collection was carried out through an underhand passing skill test using the French-Cooper procedure. The results of the analysis showed an increase in learning outcomes of 12.46% after the implementation of the strategy. Thus, the student-experience-based teaching strategy proved effective in improving underhand passing skills in volleyball.

© 2025 Author

✉ Alamat korespondensi:

Program Studi Pendidikan Olahraga, STKIP PGRI Bangkalan, Jawa Timur, Indonesia

PENDAHULUAN

Pengajaran yang efektif merupakan suatu proses yang berlangsung secara berkesinambungan, terarah, serta didukung oleh perencanaan yang matang. Dalam

melaksanakan pembelajaran pendidikan seorang guru harus kreatif dan mampu pembelajaran merancang sesuai bentuk dengan perkembangan siswa (Candra & Setiawan, 2020). Pembelajaran yang efektif dapat

didefinisikan sebagai pembelajaran yang berhasil mencapai tujuan belajar peserta didik sebagaimana yang diharapkan oleh guru (Setyosari, 2014). Efektifitas pembelajaran di kelas dipengaruhi oleh beberapa factor, diantaranya peserta didik, pengajar dan fasilitas (Yusuf, 2018). Dalam kerangka pendidikan nasional, peningkatan kualitas pembelajaran menjadi prioritas utama sebagaimana diatur dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.

Pendidikan Jasmani merupakan komponen integral dalam sistem pendidikan secara keseluruhan. Proses pendidikan ini memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis dengan tujuan meningkatkan berbagai aspek individu, seperti organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, sosial, dan emosional (Sari et al., 2024). Dalam pendidikan jasmani, partisipasi aktif siswa menjadi faktor penting dalam keberhasilan pembelajaran. Ketika siswa terlibat secara aktif dalam pembelajaran, mereka menjadi lebih terlibat dan memiliki peran yang lebih besar dalam memahami materi. Dengan demikian, siswa memiliki kesempatan yang lebih baik untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan (Kholila et al., 2025). Partisipasi siswa dalam pembelajaran memiliki peranan yang penting dalam menciptakan pengalaman belajar yang aktif, kreatif, dan menyenangkan (Awaliah, 2023). Dalam mencapai tujuan pembelajaran, pendidik perlu memperhatikan sudut pandang interaksi pembelajaran yaitu siapa yang akan berperan dominan, guru atau siswa (Resnawati & Cahyani, 2022).

Strategi pembelajaran adalah kegiatan interaksi antara siswa dengan guru dan lingkungan sebagai sumber belajar (Sanjani, 2021). Penggunaan strategi pengajaran yang menarik dan sesuai dengan kebutuhan siswa menjadi sangat penting. Strategi yang terencana memegang peranan penting dalam proses pembelajaran (Fatimah & Sari, 2018). Sedangkan guru yang tidak menggunakan strategi saat menyampaikan materi ajar membuat peserta didik sulit mengerti karena tidak ada pendekatan sistematis yang membantu mereka menyerap informasi (Adiningrat & Albina, 2024). Salah satu strategi yang dapat diterapkan adalah strategi pengajaran berdasarkan pengalaman siswa, yang memberikan siswa ruang untuk terlibat aktif dan berbagi pengalaman belajar.

Di SDN Pademawu Timur 5 Pamekasan ditemukan adanya ketimpangan kemampuan siswa dalam mengikuti pembelajaran bolavoli. Siswa yang memiliki pengalaman mengikuti

pertandingan cenderung menunjukkan keterampilan yang lebih baik dibandingkan siswa lainnya. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menguji efektivitas strategi pengajaran berbasis pengalaman siswa dalam meningkatkan hasil belajar keterampilan passing bawah pada permainan bolavoli.

METODE

Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan eksperimen. Yang bertujuan untuk mengetahui sebab akibat antar variabel dan dilakukan secara ketat (Maksum, 2012). Desain eksperimen yang diterapkan adalah pre-experimental design dengan model one group pretest-posttest design. Pada desain ini, terlebih dahulu dilakukan pengukuran awal (pretest), kemudian diberikan perlakuan (treatment) berupa penerapan strategi pengajaran berbasis pengalaman siswa, dan diakhiri dengan pengukuran akhir (posttest) untuk mengetahui adanya perubahan atau peningkatan hasil belajar setelah perlakuan diberikan.

Desain tersebut digambarkan sebagai berikut:

R T1 X T2

Keterangan:

R : Subjek penelitian (satu kelompok)
T1 : Pretest (tes awal sebelum perlakuan)
X : Perlakuan (strategi pengajaran berdasarkan pengalaman siswa)
T2 : Posttest (tes akhir setelah perlakuan)

Desain ini memungkinkan peneliti mengukur sejauh mana pengaruh perlakuan terhadap variabel yang diteliti dengan membandingkan skor pretest dan posttest.

Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu:

1. Variabel bebas (X): Strategi pengajaran berdasarkan pengalaman siswa.
2. Variabel terikat (Y): Hasil belajar passing bawah bolavoli.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VI SDN Pademawu Timur 5 Pamekasan tahun ajaran berjalan. Jumlah total siswa kelas VI adalah 360 siswa yang tersebar dalam 9 kelas. Sampel penelitian diambil dengan teknik cluster random sampling. Yaitu

menentukan responden penelitian sesuai dengan cluster yang dibutuhkan oleh peneliti (Sugiyono, 2019). Dari 9 kelas, diundi satu kelas yang terdiri dari 14 siswa sebagai subjek penelitian. Teknik ini dilakukan agar setiap kelas memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih. Jumlah siswa yang dijadikan sampel memenuhi syarat minimum penelitian eksperimen (≥ 10 subjek per kelompok).

Teknik Pengumpulan Data

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah tes praktik keterampilan passing bawah bolavoli. Tes yang digunakan merupakan modifikasi dari French-Cooper Test, yaitu: Siswa menerima lambungan bola dari petugas, Bola diumpankan ke atas lalu dipassing bawah melewati tali yang dipasang setinggi 1,80 meter. Siswa melakukan 10 kali percobaan, dan setiap passing diberi skor berdasarkan ketepatan jatuhnya bola ke target. Selain tes, digunakan juga lembar observasi pengelolaan pembelajaran untuk memastikan perlakuan diberikan secara konsisten.

Prosedur Penelitian

Tahapan penelitian ini dilaksanakan dalam beberapa langkah sebagai berikut:

1. Persiapan
Pengajuan izin ke sekolah. Penyusunan perangkat pembelajaran dan instrumen. Pemilihan sampel kelas.
2. Pelaksanaan Pretest
Siswa melakukan tes awal keterampilan passing bawah bolavoli.
3. Pemberian Perlakuan
Strategi pembelajaran berdasarkan pengalaman siswa diterapkan selama tiga kali pertemuan. Siswa yang pernah mengikuti lomba bolavoli diminta berbagi pengalaman melalui demonstrasi dan bimbingan teman sebaya.
4. Pelaksanaan Posttest
Siswa kembali melakukan tes keterampilan passing bawah yang sama seperti pada pretest.
5. Analisis Data
Data pretest dan posttest dianalisis untuk mengetahui adanya peningkatan hasil belajar.

Teknik Analisis Data

Data dianalisis secara kuantitatif dengan tahapan sebagai berikut:

1. Uji Normalitas
Untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal digunakan uji Chi-Kuadrat.

2. Uji Homogenitas

Untuk mengetahui kesamaan varians antara pretest dan posttest digunakan rumus:

$$F = \frac{VARIAN\ TERBESAR}{VARIAN\ TERKECIL}$$

3. Uji Hipotesis (Uji t)

Untuk menguji perbedaan signifikan antara pretest dan posttest digunakan uji t sampel berpasangan (paired sample t-test), dengan rumus:

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}}$$

Keterangan:

M_1, M_2 : Rata-rata pretest dan posttest

S_1, S_2 : Simpangan baku masing-masing

n_1, n_2 : Jumlah sampel

Menghitung Besarnya Peningkatan

Peningkatan hasil belajar dihitung menggunakan rumus:

$$Peningkatan = \frac{M_d}{M_{pre}} \times 100\%$$

Keterangan:

M_d : Selisih rata-rata posttest dan pretest

M_{pre} : Rata-rata pretest

HASIL

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan strategi pengajaran berdasarkan pengalaman siswa terhadap peningkatan hasil belajar passing bawah bolavoli. Data diperoleh dari hasil pretest dan posttest yang dilakukan kepada 14 siswa kelas VI SDN Pademawu Timur 5 Pamekasan.

1. Deskripsi Data Pretest

Pretest dilakukan sebelum perlakuan diberikan untuk mengukur kemampuan awal siswa dalam keterampilan passing bawah bolavoli.

Tabel 1. Deskripsi Statistik Pretest

Statistik	Nilai
Jumlah Sampel	14
Rata-rata (Mean)	20,05
Standar Deviasi	2,41
Varians	5,84
Nilai Tertinggi	26
Nilai Terendah	15

Dari hasil di atas, terlihat bahwa rata-rata nilai awal siswa masih tergolong sedang, dengan rentang nilai cukup lebar yaitu dari 15 hingga 26.

2. Deskripsi Data Posttest

Posttest dilakukan setelah siswa mendapatkan pembelajaran dengan strategi berdasarkan pengalaman siswa.

Tabel 2. Deskripsi Statistik Posttest

Statistik	Nilai
Jumlah Sampel	14
Rata-rata (Mean)	22,5
Standar Deviasi	3,07
Varians	9,48
Nilai Tertinggi	30
Nilai Terendah	12

Terdapat peningkatan nilai rata-rata dari 20,05 menjadi 22,5. Rentang nilai juga meningkat, menunjukkan bahwa sebagian siswa mengalami peningkatan signifikan.

3. Uji Homogenitas

Untuk mengetahui kesamaan varian antara pretest dan posttest, digunakan uji F:

$$F = \frac{9,48}{5,84} = 1,62$$

Dengan $F_{tabel} = 2,16$ pada taraf signifikan 5% dan df (13,13), maka $F_{hitung} < F_{tabel}$, artinya data bersifat homogeny.

4. Uji t (Paired Sample t-Test)

Untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan signifikan antara hasil pretest dan posttest digunakan uji-t.

Hipotesis:

H_0 : Tidak terdapat perbedaan hasil belajar antara pretest dan posttest.

H_1 : Terdapat perbedaan hasil belajar antara pretest dan posttest.

$$t_{hitung} = 3,35, \\ t_{tabel} = 1,68 (n - 1 = 13, \alpha = 0,05)$$

Karena $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest.

5. Besarnya Peningkatan

Peningkatan hasil belajar dihitung dengan rumus:

$$PENINGKATAN = \frac{M_{Post} - M_{Pre}}{M_{Pre}} \times 100\%$$

Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar sebesar 12,46% setelah

diterapkan strategi pengajaran berdasarkan pengalaman siswa.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan strategi pengajaran berdasarkan pengalaman siswa memberikan dampak yang positif dan signifikan terhadap hasil belajar passing bawah bolavoli. Peningkatan nilai rata-rata dari 20,05 menjadi 22,5 menunjukkan bahwa siswa mengalami perkembangan keterampilan secara nyata.

Strategi ini terbukti efektif karena:

- 1) Mampu meningkatkan partisipasi aktif siswa: Siswa yang memiliki pengalaman dalam pertandingan bolavoli mampu menjadi model sekaligus sumber belajar bagi teman-temannya.
- 2) Memudahkan pemahaman konsep melalui praktik nyata: Sesuai dengan teori learning by doing (Dewey), siswa lebih mudah memahami dan menguasai keterampilan ketika mengalami langsung atau menyaksikan temannya beraksi.
- 3) Mendorong interaksi dan kerja sama antar siswa: Strategi ini menciptakan suasana belajar kolaboratif, di mana siswa belajar dalam kelompok dan saling berbagi pengalaman.
- 4) Meningkatkan rasa percaya diri: Siswa merasa lebih dihargai ketika pengalamannya dianggap bermanfaat bagi orang lain, yang pada akhirnya memperkuat motivasi belajar. Belajar merupakan suatu hasil yang dapat dicapai dengan perubahan tingkah laku yaitu melalui proses membandingkan pengalaman masa lampau dengan apa yang didik dalam pembelajaran berbasis pengalaman (Relita et al., 2016).

Temuan ini mendukung teori bahwa dalam pembelajaran berbasis pengalaman konsep yang diberikan pada siswa dikaitkan dengan pengalaman yang telah dirasakan atau dilihat oleh siswa yang kemudian diterapkan didalam pembelajaran melalui kegiatan percobaan (Yusup & Suhandi, 2016). Dalam konteks pembelajaran Pendidikan Jasmani, strategi ini juga mampu mengatasi kesenjangan keterampilan antar siswa. Tujuan belajar bukan hanya semata-mata fokus pada pemahaman materi dengan mengetahui fakta-fakta yang tersaji dalam bentuk informai ataupun materi

pelajaran. Lebih dari itu, orientasi sesungguhnya dari proses belajar adalah memberikan pengalaman berharga bagi peserta didik untuk jangka Panjang (Sajiatmojo, 2022).

Namun demikian, terdapat beberapa siswa yang belum menunjukkan peningkatan optimal. Hal ini kemungkinan dipengaruhi oleh faktor internal seperti motivasi belajar, kesiapan fisik, dan pengalaman sebelumnya. Oleh karena itu, pendekatan ini perlu dikombinasikan dengan bimbingan individual dan diferensiasi pembelajaran.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Penerapan strategi pengajaran berdasarkan pengalaman siswa terbukti efektif dalam meningkatkan hasil belajar passing bawah bolavoli. Hal ini ditunjukkan dengan adanya perbedaan signifikan antara hasil pretest dan posttest, di mana nilai rata-rata posttest (22,5) lebih tinggi dibandingkan pretest (20,05). Uji statistik menggunakan paired sample t-test menghasilkan thitung sebesar 3,35 yang lebih besar dari ttabel sebesar 1,68, sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima.
2. Tingkat peningkatan hasil belajar mencapai 12,46%, yang menunjukkan bahwa pengalaman siswa yang pernah mengikuti pertandingan bolavoli memberikan pengaruh positif terhadap teman sekelasnya. Strategi ini tidak hanya meningkatkan aspek keterampilan teknis, tetapi juga mendorong partisipasi aktif, rasa percaya diri, dan interaksi sosial dalam pembelajaran.
3. Pembelajaran berbasis pengalaman memberikan ruang kepada siswa untuk menjadi sumber belajar melalui keterlibatan langsung dalam proses pembelajaran. Guru tidak lagi menjadi satu-satunya pusat pengetahuan, tetapi berperan sebagai fasilitator dan pembimbing. Strategi ini sesuai dengan pendekatan student-centered learning dan prinsip belajar sambil berbuat (learning by doing).

REFERENSI

- Adiningrat, N., & Albina, M. (2024). Pentingnya Perencanaan Strategi Pembelajaran Untuk Menciptakan Pembelajaran Yang Efektif Dan Berkualitas. *QOUBA: Jurnal Pendidikan*, 1(2).
- Awaliah, N. (2023). Peningkatan Partisipasi

Aktif Peserta Didik Melalui Penerapan Model Pembelajaran Problem Based Learning. *Pinisi Journal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 3(2).

- Candra, A. T., & Setiawan, W. (2020). MENINGKATKAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU GAYA MENYAMPING MENGGUNAKAN ALAT BANTU MODIFIKASI BOLA KASTI. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(1).
- Fatimah, & Sari, R. D. K. (2018). STRATEGI BELAJAR & PEMBELAJARAN DALAM MENINGKATKAN KETERAMPILAN BAHASA. *PENA LITERASI: Jurnal PBSI*, 1(2).
- Kholila, Z., Zulkarnain, & Yuspitarini, A. S. (2025). PENINGKATAN PARTISIPASI AKTIF DALAM PEMBELAJARAN MELALUI METODE PROBLEM SOLVING DAN PENERAPAN GAYA BELAJAR SECARA VISUAL PADA SISWA KELAS 11 PEKERJAAN SOSIAL. *Journal of Innovation and Teacher Professionalism*, 3(3).
- Maksum, A. (2012). *Metodologi penelitian dalam olahraga*. Unesa University Press.
- Relita, D. T., Astikawati, Y., & Siwandari, H. E. (2016). PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN BERBASIS PENGALAMAN (EXPERIENTIAL LEARNING) TERHADAP HASIL BELAJAR SISWA DI KELAS VIII SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 3 KELAM PERMAI TAHUN PELAJARAN 2016/2017. *JURKAMI: Jurnal Pendidikan Ekonomi*, 1(2).
- Resnawati, P., & Cahyani, A. P. (2022). PENINGKATAN PARTISIPASI AKTIF SISWA MELALUI PENERAPAN PENDEKATAN ILMU TEKNOLOGI MASYARAKAT (ITM) DALAM PEMBELAJARAN IPS DI SD KELAS TINGGI. *Guru Kita*, 6(2).
- Sajiatmojo, A. (2022). PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN EXPERIENTIAL LEARNING DALAM MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PADA POKOK BAHASAN SUGGESTIONS AND OFFERS. *TEACHING: Jurnal Inovasi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 2(3).
- Sanjani, M. A. (2021). PENTINGNYA STRATEGI PEMBELAJARAN YANG TEPAT. *Jurnal Serunai Administrasi Pendidikan*, 10(2).

- Sari, Y. Y., Ulfani, D. P., Ramos, M., & Padli. (2024). PENTINGNYA PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA TERHADAP ANAK USIA SEKOLAH DASAR. *JURNAL TUNAS PENDIDIKAN*, 6(2).
- Setyosari, P. (2014). MENCIPTAKAN PEMBELAJARAN YANG EFEKTIF DAN BERKUALITAS. *Jurnal Inovasi Dan Teknologi Pembelajaran*, 1(1).
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta.
- Yusuf, B. B. (2018). Konsep dan Indikator Pembelajaran Efektif. *Jurnal Kajian Pembelajaran Dan Keilmuan*, 1(2).
- Yusup, M., & Suhandi, A. (2016). PENGARUH PENERAPAN PEMBELAJARAN BERBASIS PENGALAMAN MENGGUNAKAN PERCOBAAN SECARA INKUIRI TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN PROSES SAINS SISWA SEKOLAH DASAR PADA PEMBELAJARAN IPA. *EduHumaniora: Jurnal Pendidikan Dasar*, 8(2).