

**EFEKTIFITAS MODEL PEMBELAJARAN KOOPERATIF TIPE PRACTICE
REHEARSAL PAIRS TERHADAP PENINGKATAN PASSING BAWAH BOLA
VOLI KELAS XI DI SMAIT AL ICHWAN**

Adjie Frizlan Wahyudi¹, M. Mury Syafei², Citra Resita³

Universitas Singaperbangsa Karawang

2110631070046@student.unsika.ac.id¹, mury.syafei@fkip.unsika.ac.id²

Citraresita@fkip.unsika.ac.id³

ABSTRACT

This study aims to determine the effectiveness of the cooperative learning model of the Practice Rehearsal Pair type on the ability of volleyball underhand passing techniques in students of Integrated Islamic Senior High Schools. The research method used is an experiment with a pretest-posttest control group design. The research subjects consisted of two classes, namely the experimental class using the Practice Rehearsal Pair model and the control class using conventional learning methods. Based on the results of data analysis using the N-Gain Score, it was obtained that the increase in underhand passing ability in the experimental class reached an average of 59.2%, while the control class only showed an increase of 0%. This shows that the Practice Rehearsal Pair model is more effective than conventional learning. In addition, the larger standard deviation of the experimental class (15.26 compared to 13.39 in the control class) indicates more equitable learning outcomes among students, so it can be used as an alternative in physical education learning, especially in volleyball material.

Keywords: Cooperative Learning Model, Practice Rehearsal Pair, Volleyball.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas model pembelajaran kooperatif tipe *Practice Rehearsal Pair* terhadap kemampuan teknik passing bawah bola voli pada siswa Sekolah Menengah Atas Islam Terpadu. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain pretest-posttest control group design. Subjek penelitian terdiri dari dua kelas, yaitu kelas eksperimen yang menggunakan model *Practice Rehearsal Pair* dan kelas kontrol yang menggunakan metode pembelajaran konvensional. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan N-Gain Score, diperoleh bahwa peningkatan kemampuan passing bawah pada kelas eksperimen mencapai rata-rata 59,2%, sedangkan kelas kontrol hanya menunjukkan peningkatan sebesar 0%. Hal ini menunjukkan bahwa model *Practice Rehearsal Pair* lebih efektif dibandingkan pembelajaran konvensional. Selain itu, standar deviasi kelas eksperimen yang lebih besar (15,26 dibandingkan 13,39 pada kelas kontrol) mengindikasikan hasil belajar yang lebih merata di antara peserta

didik., sehingga dapat dijadikan alternatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya pada materi bola voli.

Kata Kunci: Model Pembelajaran Kooperatif, Practice Rehearsal Pair, Bola Voli.

A. Pendahuluan

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan ialah bagian integral dari pendidikan total yang mencoba mencapai tujuan berbagi kebugaran jasmani, mental, sosial, dan emosional bagi masyarakat menggunakan sarana kegiatan jasmani. Kondisi fisik peserta didik diharapkan dapat mengikuti proses pembelajaran dengan baik di bidang akademik atau non akademik.

Meski demikian, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa minat dan partisipasi siswa dalam pembelajaran PJOK sering kurang optimal, guru memiliki peran penting dalam menciptakan lingkungan pembelajaran, metode pembelajaran yang bervariasi dapat menarik minat peserta didik. Metode pembelajaran kooperatif (cooperative learning) adalah metode pembelajaran yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk bekerja sama antara sesama siswa dalam menyelesaikan kompetensi pembelajaran penjas. menurut Cooper serta Henich pada Asma (2012:2) menjelaskan bahwa

pembelajaran kooperatif menjadi metode pembelajaran yang melibatkan kelompok-kelompok kecil yang heterogen dan peserta didik bekerja sama untuk mencapai tujuan-tujuan serta tugas-tugas akademik bersama, sembari bekerja sama belajar keterampilan-keterampilan kolaboratif serta sosial. Bola Voli adalah suatu bentuk permainan yang termasuk dalam cabang olahraga permainan. Voli adalah pukulan langsung atau memukul bola langsung di udara sebelum bola jatuh ke tanah. Permainan bola voli adalah salah satu cabang olahraga permainan yang diajarkan di SMP dan merupakan salah satu program pokok pelajaran pendidikan jasmani. Pembelajaran bola voli buat siswa SMP harus diupayakan agar bisa mencapai tujuan pendidikan. pengertian dari model pembelajaran tipe Practice Rehearsal (Praktek Berpasangan) itu sendiri adalah model sederhana yang digunakan untuk mempraktekkan suatu keterampilan atau mekanisme menggunakan partner belajar.

Tujuannya ialah untuk meyakinkan bahwa kedua partner dapat melakukan keterampilan atau mekanisme dengan benar. dalam hal ini peserta didik dituntut untuk mampu melaksanakan mekanisme yang telah dianjurkan oleh guru. Ketika kegiatan belajar tidak kondusif, hal tersebut membuat peserta didik tidak bersemangat dalam belajar, dan hasil belajar menjadi sangat rendah. model pembelajaran kooperatif tipe Practice rehearsal repair diharapkan adanya peningkatan belajar peserta didik kelas XII di sekolah SMAIT Al Ichwan.

B. Metode Penelitian

Menurut Sugiyono (2020:16) Metode penelitian kuantitatif ialah metode penelitian yang berlandaskan di filsafat positivisme, dipergunakan untuk mempelajari populasi atau sampel tertentu serta mengumpulkan data memakai alat penelitian, menganalisis data kuantitatif atau statistik dengan tujuan buat menguji hipotesis yang telah ditentukan.

Penelitian kuantitatif digunakan untuk mengarahkan penulis menemukan masalah penelitian, menemukan hipotesis, menemukan konsep-konsep, menemukan metodologi dan menemukan alat-alat analisis data. Penelitian ini

menggunakan Nonequivalent Control Grup Design yang termasuk Quasi Eksperimental. Quasi Eksperimental Design digunakan karena pada kenyataannya sulit mendapatkan kelompok control yang digunakan untuk penelitian, serta desain Nonequivalent Control Group kelompok eksperimen maupun kelompok control tidak dipilih secara random (sugiyono, 2022:120). Teknik analisis data yang digunakan berupa uji validitas, uji reliabilitas, uji normalitas, uji kolmogorov-smirnov, uji-t, uji homogenitas, dan uji N-Gain.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini melibatkan dua variabel utama: variabel independen berupa model pembelajaran kooperatif jenis practice rehearsal pair, serta variabel dependen yakni kemampuan passing bawah dalam bola voli. Model pembelajaran kooperatif ini merupakan pendekatan sederhana yang dimanfaatkan untuk melatih suatu kemahiran atau prosedur dengan bantuan pasangan belajar. Dasar pemikiran dalam studi ini bersandar pada teori pembelajaran behavioristik, yang menyediakan fondasi untuk menyusun latihan yang efisien guna meningkatkan kemampuan motorik melalui repetisi,

reinforcement, dan pemanfaatan alat pendukung yang sesuai (Jelita et al., 2023). Untuk mengumpulkan data uji hipotesis, kelas eksperimen dan kelas kontrol masing-masing menjalani 5 sesi pertemuan, yang mencakup 2 sesi pretest dan posttest. Sesi pertama berfungsi sebagai pretest, sesi kedua hingga keempat untuk pemberian intervensi atau treatment, dan sesi kelima sebagai posttest.

Sebelum siswa menerima perlakuan melalui model pembelajaran kooperatif jenis practice rehearsal pair, mereka terlebih dahulu menjalani pretest di kedua kelas untuk mengumpulkan data awal mengenai kemampuan siswa. Hasilnya menunjukkan rata-rata pretest kelas kontrol sebesar 38,5 sedangkan rata-rata pretest kelas eksperimen mencapai 50,13. Selanjutnya, kedua kelas diberi pendekatan yang berbeda: kelas kontrol menggunakan model pembelajaran berpusat pada guru, dan kelas eksperimen menerapkan model pembelajaran kooperatif jenis practice rehearsal pair. Setelah intervensi tersebut, siswa menjalani posttest untuk menilai kemampuan passing bawah dalam bola voli. Dari hasil penelitian, diperoleh rata-rata posttest kelas

kontrol sebesar 38,5 dan rata-rata posttest kelas eksperimen sebesar 79,68. Oleh karena itu, telah diadakannya uji normalitas pada data yang telah dikumpulkan dengan menggunakan uji normalitas Kolmogorov-smirnov kelas kontrol dengan hasil signifikan yang didapat pretest yaitu 0,40 dan posttest yaitu 0,002. Selanjutnya perhitungan signifikan pretest untuk kelas eksperimen yaitu 0,002 dan posttest yaitu 0,076. Karena nilai signifikansi $> 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa rata-rata kelas kontrol dan kelas eksperimen berdistribusi normal. Setelah dilakukannya uji normalitas, langkah selanjutnya adalah menguji homogenitas dengan menggunakan uji levene dengan hasil yang diperoleh 0,601 dan nilai signifikan uji homogen yaitu 0,617 lebih dari $> 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa data homogen.

Setelah uji homogen, selanjutnya menguji hipotesis dengan memakai Independen T-Test. Karena data berdistribusi normal dan homogen maka peneliti memakai equal variance assumed untuk posttest kelas kontrol dan kelas eksperimen dengan taraf signifikan 0,05 dan diperoleh nilai probabilitas 0,000. Dapat

disimpulkan bahwa H_0 ditolak Dan H_1 diterima.

Selanjutnya dilakukan uji N-Gain Score yaitu untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan dari sebelum dan sesudah diberikan treatment (perlakuan). Dari hasil N-Gain diatas menunjukan angka 0 dari kelas kontrol atau jika dijadikan persentasi maka menjadi 0% dan dari hasil N Gain diatas menunjukan angka 0,592 dari kelas eksperiment atau jika dijadikan persentasi maka menjadi 59,2%. Maka dapat di artikan kelas eksperimen yang memakai model Pembelajaran kooperatif tipe Practice rehearsal pairs berbeda signifikan dibandingkan kelas kontrol yang hanya memakai model pembelajaran teacher center.

untuk lebih memperjelas kami gambarkan sebagai berikut :

**Tabel 1 Pretes, Postes dan N-Gain
Kemampuan Berpikir Kritis
Siswa SDN Tanjung III**

Kelas Kontrol						
N	Pretest		Postest		N-Gain	
1	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	S
6	616	38,5	616	38,5	0	0

Kelas Eksperimen						
N	Pretest		Postest		N-Gain	
2	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	S
2	111	50,1	175	79,6	0	59,
2	3	3	3	8	0	2

Dapat dilihat peserta didik di kelas ksperimen lebih bersemangat

dikarenakan mendapat perlakuan dengan memakai model pembelajaran kooperatif tipe practice rehearsal pair membuat anak lebih bersemangat, karena mereka dapat berinteraksi langsung dengan teman nya, Sedangkan pada kelas kontrol menggunakan model pembelajaran berpusat pada guru. Dari hasil diatas maka tidak sesuai dengan kerangka berpikir dan hipotesis diatas bahwa penggunaan model pembelajaran kooperatif tipe Practice rehearsal pairs kurang efektif untuk keterampilan passing bawah bola voli peserta didik, dilihat dari perbedaan hasil peserta didik terhadap hasil pretest dan posttest pada kelas eksperimen dan kelas control.

E. Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian yang dilakukan terkait Efektivitas Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Practice Rehearsal Pair pada Teknik Passing Bawah Bola Voli bagi Siswa Sekolah Menengah Atas Islam Terpadu, dapat disimpulkan bahwa penerapan model pembelajaran kooperatif jenis practice rehearsal pair terbukti kurang efektif dalam meningkatkan kemampuan teknik passing bawah bola voli. Hal tersebut tercermin dari hasil analisis N-Gain

Score, di mana rata-rata peningkatan di kelas eksperimen mencapai 59,2%, yang jauh lebih tinggi dibandingkan kelas kontrol yang hanya sebesar 0%.

Selain itu, standar deviasi pada kelas eksperimen yang lebih besar (15.26 dibandingkan 13.39. pada kelas kontrol) menunjukkan bahwa hasil pembelajaran di kelas eksperimen lebih merata. faktor yang menyebabkan hasil antara kelas kontrol dan eksperimen berbeda signifikan adalah ketika melakukan pretest kelas kontrol banyak sekali mendapatkan bobot nilai 1 yang bisa di deskripsikan tidak sesuai dengan konsep

Dengan demikian, penggunaan Model pembelajaran kooperatif tipe practice rehearsal pair tidak hanya meningkatkan rata-rata kemampuan passing bawah siswa, tetapi juga memberikan hasil yang lebih konsisten di antara peserta didik. Oleh karena itu, penggunaan Model pembelajaran kooperatif tipe practice rehearsal pair bisa dijadikan sedikit alternatif media pembelajaran yang efektif dalam pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya dalam materi bola voli.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Muhandis, M. A., & Riyadi, A. (2023). Analisis Efektivitas Customer First Quality First Approach Pada Training Quality Dojo Dengan Metode Quasi Eksperimen One Group Pretest Posttest Design. *Journal Of Applied Multimedia And Networking*, 7(2), 98–106. <https://doi.org/10.30871/Jamn.V7i2.6931>
- Bumburo, B., Ita, S., Wanena, T., Wandik, Y., & Putra, M. F. P. (2023). Permainan Bola Voli: Sebuah Tinjauan Konseptual. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 22(4), 38. <https://doi.org/10.20527/Multilateral.V22i4.16467>
- Harianja, M. R., Yusup, M., & Sardianto Markos Siahaan. (2024). Uji N-Gain Pada Efektivitas Penggunaan Game Dengan Strategi SGQ Untuk Meningkatkan Berpikir Komputasi Dalam Literasi Energi. *Jurnal Intelektualita: Keislaman, Sosial Dan Sains*, 13(2). <https://doi.org/10.19109/Intelektualita.V13i2.25168>
- Hasanah, Z., & Himami, A. S. (2021). Model Pembelajaran Kooperatif Dalam Menumbuhkan Keaktifan Belajar Siswa. *Irsyaduna: Jurnal Studi Kemahasiswaan*, 1(1), 1–13. <https://doi.org/10.54437/Irsyaduna.V1i1.236>

- Lubis, N. S., Deliyanti, Y., & Hutajulu, M. A. A. (2023). Analisis Uji Persyaratan Statistika Parametrik Terhadap Analisis Pertumbuhan Dan Kepadatan Penduduk. *Jurnal Bakti Sosial*, 2(2), 134–143. <https://doi.org/10.63736/Jbs.V2i2.115>
- Napitupulu, N. A. (2020). MAKALAH BOLA VOLI Oleh : Nama : Nelly Astiana Napitupulu Kelas : X MIA -3 SMA NEGERI 3 MEDAN Tahun Ajaran 2019 / 2020.
- Rindiani Restu Nurrisqa. (2023). PENGARUH KOMPETENSI KOMITE AUDIT DAN FINANCIAL STABILITY TERHADAP FINANCIAL STATEMENT FRAUD : Studi Pada Perusahaan Sektor Real Estate Dan Properti Yang Terdaftar Di Bursa Efek Indonesia Tahun 2018-2021. *Jurnal Ilmiah UPI*, 2019, 51–52.
- Sheillarika, W. A., Maryani, S., & Efendi, H. (2020). Pengaruh Membatasi Mobilitas Kereta Api Guna Mencegah Covid-19 Dengan Uji-T Berpasangan (Paired Sample T-Test). *Jurnal Ilmiah Matematika Dan Pendidikan Matematika (JMP)*, 12(2), 43–48.
- Vai, A., Jawak, J. F., Wijayanti, N. P. N., & Gusdernawati, A. (2021). Pengembangan Media Pembelajaran Teknik Passing Bawah Menggunakan Media Gambar Dalam Pada Permainan Bola Voli Di Smp Santa Veronika. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 3(2), 127. <https://doi.org/10.31258/JoPe.3.2.127-136>
- Wiwin, W., Yanti, R., & Ma'rufi, M. (2021). Penerapan Strategi Pembelajaran Practice rehearsal pairs Untuk Meningkatkan Aktivitas Dan Hasil Belajar IPA Kelas V SDN 93 Tombang. *Jurnal Pelita: Jurnal Pembelajaran IPA Terpadu*, 1(2), 51–59. <https://doi.org/10.54065/Pelita.1.2.2021.98>
- Yudho, F. H. P., Iqbal, R., Resita, C., Nasution, N. S., & Kholik, A. (2022). Pengaruh Metode Belajar Practice rehearsal pairs Terhadap Peningkatan Keterampilan Handstand. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport And Recreation*, 6(1), 42. <https://doi.org/10.26858/Sportive.V6i1.31669>