E-ISSN: 3031-8521
P-ISSN: 3032-1867
Halaman 3189-3192
Volume 3 Nomor 4 Tahun 2026

Pengaruh Pemberian Umpan Balik Tertunda Selama 5 Detik Terhadap Kemampuan Gerak Dasar Servis Atas Dalam Permainan Bola Voli Peserta Didik SMP Hang Tuah Manado

Joshua Febrianto Pareda[1], Edita A.M. Pinangkaan[2] , Yuliana Sattu[3]

[1,2,3]Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Manado
E-mail : chuapareda@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan menentukan efek memberikan umpan balik tertunda 5 detik terhadap kemampuan gerakan dasar servis atas pada peserta didik di SMP Hang Tuah Manado. penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Dalam penelitian ini sampel berjumlah 28 peserta didik yang terbagi dua dalam kelompok eksperimen dan kontrol. Kelompok eksperimen diberikan umpan balik tertunda selama 5 detik, sementara kelompok kontrol mengikuti pembelajaran tanpa pengobatan. Data dianalisis menggunakan tes normalitas, tes homogenitas, dan tes perbedaan rata-rata. Hasilnya menunjukkan peningkatan kemampuan gerakan dasar rata-rata tingkat atas sebesar 2,29 kelompok yang diberi perlakuan dan 0,79 kelompok yang tidak diberi perlakuan. Terdapat perbedaan dalam hasil penelitian antara kedua kelompok tersebut yang menunjukkan bahwa pemberian umpan balik tertunda selama 5 detik memberikan dampak signifikan pada peningkatan kemampuan pergerakan dasar peserta didik SMP Hang Tuah Manado.

Kata kunci: *umpan balik tertunda 5 detik, permainan bola voli, servis atas.*

Abstract

This study aimed to determine the effect of providing 5 seconds delayed feedback on the ability of upper service basic movements in students at Hang Tuah Manado Junior High School. This study used an experimental method. In this study, a sample of 28 students was divided into two experimental and control groups. The experimental group was given delayed feedback for 5 seconds, while the control group followed learning without treatment. Data were analyzed using normality tests, homogeneity tests, and mean difference tests. The results showed an increase in the average basic movement ability of the upper level by 2.29 groups that were treated and 0.79 groups that were not treated. There was a difference in the results of the study between the two groups which showed that the provision of delayed feedback for 5 seconds had a significant impact on improving the basic movement ability of students of Hang Tuah Manado Junior High School.

Keywords: *Delayed feedback 5 seconds, top serve, volleyball, Movement ability*

LATAR BELAKANG

Pendidikan merupakan usaha yang dilakukan dalam mengembangkan pemahaman, sikap dan pembentukan karakter peserta didik. Pembelajaran PJOK memiliki peran penting dalam meningkatkan kebugaran, keterampilan bergerak, serta pemahaman peserta didik tentang pentingnya aktivitas fisik. Menurut Silaban et, pendidikan jasmani adalah komponen penting dalam pendidikan yang membantu peserta didik menjadi lebih sehat, lebih baik dalam keterampilan motorik, dan semangat dalam berolahraga.

Permainan bola voli adalah salah satu materi dalam pembelajaran PJOK yang mempunyai berbagai teknik dasar yang perlu dikuasai peserta didik. Menurut Edi (2021), teknik dasar bola voli adalah Postur dan Gerakan dalam bola voli (Posture and movement in volley ball), permainan operan dan lemparan (Pass play and toss), menerima (Receive), Memukul bola dengan keras atau tajam (Spike), Membendung bola (Block), dan servis (Service). Servis adalah teknik dasar yang penting karena merupakan awal dari awal permainan. Teknik yang membutuhkan koordinasi gerakan yang baik, presisi, dan penguasaan tahapan Gerakan adalah servis atas. Sehingga para peserta didik harus mengerti setiap gerakan dasar dalam pelaksanaan servis atas agar dapat melaksanakan teknik-teknik ini dengan benar.

Dalam proses mempelajari keterampilan gerak, peran guru sangat penting, terutama dalam memberikan umpan balik atas gerakan yang dilakukan oleh peserta didik. Umpan balik adalah informasi yang diberikan setelah peserta didik melakukan gerakan yang dapat membantu mereka menemukan kekurangan dan memperbaiki kesalahan gerakan. Salah satu bentuk memberikan umpan balik adalah umpan balik tertunda, yaitu pemberian informasi atau koreksi setelah ada jeda waktu tertentu dari pelaksanaan gerakan.Umpan balik 5 detik ialah pemberian umpan balik dengan jeda waktu selama 5 detik setelah peserta didik melakukan Gerakan sehingga dapat memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk mengingat, menganalisis, dan mengevaluasi gerakan yang telah dilakukan sebelum menerima koreksi dari guru.

Berdasarkan kondisi ini, terdapat kesenjangan antara kondisi belajar yang diharapkan dan kondisi yang ditemukan di lapangan, terutama dalam kemampuan peserta didik melakukan gerakan dasar servis atas. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk menentukan efektivitas memberikan umpan balik tertunda dalam membantu meningkatkan kemampuan gerakan dasar. Berdasarkan deskripsi ini, studi ini bertujuan menentukan efek pemberian umpan balik tertunda selama 5 detik terhadap kemampuan gerakan dasar layanan atas dalam pertandingan voli pada peserta didik SMP Hang Tuah Manado.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen, tujuannya untuk menentukan efek pemberian umpan balik tertunda selama 5 detik terhadap kemampuan peserta didik dalam melakukan gerak servis atas. Pengumpulan data dilakukan melalui tes kemampuan gerak dasar servis atas dalam pertandingan voli. Sebelum diberikan perlakuan kepada kelompok eksperimen, kedua kelompok mengikuti tes dengan tujuan untuk melihat kemampuan awal mereka. Selain itu, kelompok eksperimen diberikan perawatan dalam bentuk umpan balik tertunda selama 5 detik, sementara kelompok kontrol mengikuti pembelajaran tanpa perlakuan. Setelah semua perawatan selesai, kedua kelompok menjalani tes pasca-ujian menggunakan instrumen penilaian yang sama untuk menentukan perubahan kemampuan gerakan dasar servis atas.

Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara statistik. Langkah awal ialah menguji normalitas data apakah berdistribusi secara normal menggunakan Liliefors pada tingkat signifikansi α = 0,05. Selain itu, dilakukan pengujian homogenitas tujuannya untuk menentukan variansi antara kedua kelompok. Rumus yang digunakan ialah:

$$F = \frac{\text{Varians terbesar}}{\text{Varians terkecil}}$$

Pengujian dilaksanakan pada tingkat signifikansi α = 0,05. Setelah data terbukti berdistribusi normal maka dilanjutkan dengan pengujian hipotesis. Rumus yang digunakan adalah:

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{s\sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

$s^2 = \frac{(n_1-1)s_1^2+(n_1-1)s_2^2}{(n_1+n_2-2}$

x_1 : Nilai rata-rata kemampuan peserta didik yang diberikan perlakuan
X2 : Nilai rata- rata kemampuan pesertaa didik yang tidak diberikan perlakuan
s : Standart deviasi
s_1^2 : Varians kelompok diberi perlakuan
s_2^2 : Varians kelompok tidak diberi perlakuan
n_1 : Jumlah kelompok eksperimen
n_2 : Jumlah kelompok kontrol

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perlakuan diberikan sebanyak tiga kali setiap minggu dalam satu bulan. Diperoleh hasil pengukuran kemampuan gerak dasar layanan atas sebelum dan sesudah perlakuan menunjukkan perbaikan pada kedua kelompok. Data pengukuran sebagai berikut:

Tabel 1. Rata-rata Kemampuan Gerak Dasar Servis Atas

Kelompok	n	Pre-test	Post-test	Peningkatan
Eksperimen	14	4,35	6,64	2,29
Kontrol	14	4,28	5,07	0,79

Berdasarkan Tabel 1, rata-rata kemampuan awal kedua kelompok relatif sama. Setelah perlakuan, hasil yang diperoleh menyatakan bahwa kelompok yang diberi perlakuan mendapatkan nilai rata-rata lebih unggul yaitu 2,29 dibandingkan dengan kelompok yang tidak diberi perlakuan hanya mendapatkan nilai rata-rata 0,79. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan gerak dasar servis atas pada kelompok yang memperoleh umpan balik tertunda selama 5 detik lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Analisis selanjutnya dilakukan terhadap gain score untuk mengetahui perbedaan peningkatan kemampuan kedua kelompok.

Tabel 2. Statistik Deskriptif Gain Score

Statistik	Eksperimen	Kontrol
n	14	14
Rata-rata	2,2857	0,7857
Standar deviasi	0,4517	0,6738
Varians	0,2040	0,4540

Sebelum uji hipotesis, pengujian normalitas dan homogenitas dilakukan. Hasil pengujian menunjukkan bahwa data memenuhi asumsi analisis, dengan nilai L observasi kelompok yang diberi perlakuan (eksperimen) adalah 0,1982 sedangkan kelompok yang tidak diberi perlakuan (control) adalah 0,1787, yang lebih kecil dari L pada tabel sebesar 0,227. Uji homogenitas menghasilkan F yang dihitung sebesar 1,1586 yang lebih kecil dari F pada tabel sebesar 2,58.

Tabel 3. Hasil Pengujian Statistik

Kelompok	**n**	**Rata-rata Gain Score**	**t hitung**	**t tabel**	**df**	**α**
Eksperimen	14	2,2857	6,92	2,056	26	0,05
Kontrol	14	0,7857				

Maka hasilnya diperoleh, umpan balik tertunda 5 detik memberikan pengaruh signifikan pada peningkatan kemampuan gerakan dasar tersebut. Hasil studi ini sejalan dengan penelitian Mangune, Piri, dan Lolowang (2026) mengenai penundaan umpan balik selama 5 detik dalam gerakan dasar gulungan depan. Studi ini menunjukkan bahwa jeda yang diberikan kepada peserta didik setelah melakukan gerakan memberi ruang bagi peserta didik untuk mengingat kembali hal apa yang perlu di perbaiki dalam

Gerakan yang baru selesai dilakukan pernyataan ini di dukung oleh proses pengolahan informasi.

Hasil studi ini juga terkait dengan penelitian Berhimpong, Mberato, dan Telew (2025) yang menunjukkan bahwa upper serve melibatkan koordinasi berbagai anggota tubuh dalam menghasilkan gerakan yang efektif. Oleh karena itu, memberikan umpan balik penting untuk membantu peserta didik memahami dan meningkatkan rangkaian gerakan upper serve. Selain itu, penelitian Rumondor, Pinangkaan, dan Lolowang (2021) menunjukkan bahwa peningkatkan hasil pembelajaran uppersave bisa diperoleh apabila metode pembelajaran yang diterapkan tepat.

Berbeda dengan studi sebelumnya yang membahas biomekanika servis atas, metode keseluruhan, dan umpan balik delay dalam gerakan roll depan, studi ini secara khusus menerapkan umpan balik tertunda selama 5 detik pada pembelajaran gerakan dasar overserve voli pada peserta didik sekolah menengah pertama. Peningkatan skor gain yang lebih tinggi pada kelompok eksperimental menunjukkan bahwa strategi ini bisa menjadi alternatif dalam mempelajari keterampilan gerakan, terutama servis voli.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil studi, diperoleh nilai dari t hitung adalah 6,92 dimana lebih besar dari tabel t 2,056. Maka hasil yang diperoleh, pemberian umpan balik tertunda selama 5 detik memiliki efek signifikan dalam meningkatkan kemampuan gerakan dasar layanan atas dalam pertandingan voli pada peserta didik SMP Hang Tuah Manado. Guru PJOK disarankan untuk menerapkan umpan balik tertunda sebagai strategi pembelajaran alternatif guna membantu peserta didik merefleksikan dan meningkatkan gerakan. Peneliti kemudian dapat mengembangkan penelitian tentang berbagai keterampilan olahraga atau durasi umpan balik.

DAFTAR PUSTAKA

Ary, Donald, Cheser Luchy Cheser Jacobs, & Asghar Razavieh. 1982. Pengantar Penelitian dalam Pendidikan. Terjemahan Arief Furchan. Surabaya: Usaha Nasional. Hal 356.

Berhimpong, M. W., Mberato, S. I., & Telew, A. A. J. 2025. “Analisis Biomekanika Servis Atas Bola Voli pada Club Bola Voli Volcano Tomohon.” Olympus: Jurnal Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, Vol 6 No.1, Hal 22–34.

Edi, Irwanto. 2021. Buku Ajar Bola Voli, Sejarah, Teknik Dasar, Strategi, Peraturan dan Perwasitan. Yogyakarta: Penerbit K-Media. Hal 1.

Mangune, A. S., Piri, N., & Lolowang, D. M. 2026. “Pengaruh Pemberian Penundaan Feedback Selama 5 Detik terhadap Gerak Dasar Roll Depan Senam Lantai Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 8 Satap Tondano.” EDUCARE: Jurnal Pendidikan dan Kesehatan, Vol 4 No. 1, Hal 498–503.

Rumondor, B. K., Pinangkaan, E. A. M., & Lolowang, D. M. 2021. “Pengaruh Penerapan Metode Keseluruhan terhadap Hasil Belajar Servis Atas dalam Permainan Bola Voli pada Peserta didik SMK Negeri 1 Airmadidi.” Olympus: Jurnal Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, Vol 2, No.1, Hal 41–52.

Silaban, R. A., Lolowang, D., Pandaleke, T., & Siagian, F. R. D. (2025). Efektivitas penerapan media audiovisual terhadap pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan: Systematic literature review. Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan, Vol 13 No.1, Hal 17.

Sudjana. 1984. Metode Statistika. Bandung: Tarsito. Hal. 465.

Sugiyono. Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D. Penerbit Alfabeta, Bandung, Hal 80.