



Hasbi Asyhari<sup>1</sup>  
 Nurliani<sup>2</sup>

## MEMANFAATKAN DUA METODE PEMBELAJARAN UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN DASAR MELEMPAR DAN MENANGKAP BOLA DALAM PERMAINAN BOLA BESAR

### Abstrak

Siswa kelas VII B SMP NEGERI 2 SINJAI akan menggunakan metode pembelajaran Power of Two untuk meningkatkan keterampilan dasar melempar dan menangkap bola dalam permainan bola besar. Survei Kegiatan Kelas (PTK) dilaksanakan oleh SMP NEGERI 2 SINJAI dengan jumlah siswa sebanyak 28 orang. SMP NEGERI 2 Masalah rendahnya penguasaan keterampilan dasar melempar dan menangkap bola dalam permainan bola besar pada siswa kelas VII B SINJAI. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, peneliti menerapkan metode pembelajaran “kekuatan dua”. Tujuan penelitian ini adalah menerapkan metode pembelajaran “Kekuatan Dua” pada siswa kelas VII B SMP NEGERI 2 SINJAI untuk mengembangkan keterampilan dasar cara melempar dan menangkap bola dalam permainan bola besar. Berdasarkan hasil studi perilaku kelas yang dilakukan pada siswa Kelas VII B SMP NEGERI 2 SINJAI, penggunaan metode pembelajaran dua gaya terbukti dapat meningkatkan dasar-dasar cara melempar dan menangkap bola pada bola besar. permainan Ini memiliki efek positif pada peningkatan keterampilan teknis. Hal ini dapat dibuktikan dengan terlebih dahulu mengamati kinerja siswa. 39,29 hingga 64,29 untuk Klasik Siklus I, 82,14 untuk Siklus II, dan 100% untuk Siklus III. Dapat disimpulkan bahwa kekuatan kedua metode pembelajaran berpengaruh positif terhadap peningkatan keterampilan dasar melempar dan menangkap bola dalam permainan bola besar siswa kelas VII B SMP NEGERI 2 SINJAI, maka hipotesis behavioralnya adalah : Dengan menerapkan metode pembelajaran Two of Two, Anda dapat meningkatkan keterampilan Anda. Dasar-dasar cara melempar dan menangkap bola dalam permainan bola besar siswa kelas VII B SMP NEGERI 2 SINJAI tahun ajaran 2022/2023 dapat diterima.

**Kata Kunci:** The Power Of Two, Keterampilan Dasar

### Abstract

Class VII B students of SMP NEGERI 2 SINJAI will use the Power of Two learning method to improve the basic skills of throwing and catching the ball in big ball games. The Class Activity Survey (PTK) was carried out by SMP NEGERI 2 SINJAI with a total of 28 students. SMP NEGERI 2 The problem of low mastery of the basic skills of throwing and catching the ball in a big ball game among students in class VII B SINJAI. To overcome this problem, researchers applied the "power of two" learning method. The aim of this research is to apply the "Power of Two" learning method to class VII B students of SMP NEGERI 2 SINJAI to develop basic skills in how to throw and catch the ball in a big ball game. Based on the results of a classroom behavior study conducted on Class VII B students of SMP NEGERI 2 SINJAI, the use of the two-style learning method was proven to be able to improve the basics of throwing and catching a ball on a large ball. This game has a positive effect on improving technical skills. This can be proven by first observing student performance. 39.29 to 64.29 for Classic Cycle I, 82.14 for Cycle II, and 100% for Cycle III. It can be concluded that the strength of both learning methods has a positive effect on improving the basic skills of throwing and catching the ball in the big ball game for class VII B students at SMP NEGERI 2 SINJAI, so the behavioral hypothesis is: By applying the Two of Two learning method, you can improve your skills. The basics of how to

<sup>1,2)</sup>Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Makassar, Indonesia  
 email: asby.asyhari@unm.ac.id

throw and catch the ball in the big ball game for class VII B students of SMP NEGERI 2 SINJAI for the 2022/2023 academic year are acceptable.

**Keywords:** The Power Of Two, Basic Skills

## PENDAHULUAN

Pemilihan metode pembelajaran yang tepat penting untuk meningkatkan keterlibatan siswa dalam pembelajaran. Cara lain untuk membuat siswa terlibat aktif dalam pembelajarannya adalah melalui pembelajaran kooperatif. Pembelajaran kolaboratif dapat diterapkan dengan sangat baik pada pembelajaran PJOK. Selain kesempatan bekerja sama dalam mengerjakan tugas guru, siswa juga mempunyai kesempatan untuk berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran. Salah satu metode pembelajaran kolaboratif adalah metode pembelajaran “dua kekuatan”.

Pentingnya pemilihan metode pembelajaran yang tepat untuk menimbulkan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran, khususnya dalam konteks Pembelajaran Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Pemilihan metode pembelajaran yang sesuai dapat merangsang partisipasi aktif siswa dan menciptakan lingkungan belajar yang kolaboratif.

Salah satu alternatif metode pembelajaran yang diusulkan adalah pembelajaran kooperatif (*cooperative learning*). Metode ini menekankan kerja sama antar-siswa, memungkinkan mereka untuk bekerja bersama-sama dalam menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh guru. Selain itu, *cooperative learning* juga memberikan kesempatan bagi siswa untuk terlibat aktif dalam proses pembelajaran, yang dapat meningkatkan pemahaman konsep dan keterampilan mereka melalui interaksi dengan teman sebaya.

Dalam konteks pembelajaran PJOK, salah satu metode *cooperative learning* yang disebutkan adalah Metode Pembelajaran "The Power of Two". Metode ini mendorong kolaborasi antara dua siswa, di mana mereka bekerja sama dalam menyelesaikan tugas atau proyek tertentu. Pendekatan ini tidak hanya merangsang komunikasi antar-siswa tetapi juga memberikan ruang bagi keberagaman dalam kemampuan dan keahlian, memungkinkan siswa satu sama lain untuk saling mendukung dan belajar bersama.

Penggunaan metode pembelajaran seperti "The Power of Two" dalam *cooperative learning* di PJOK dapat membantu menciptakan suasana pembelajaran yang dinamis dan interaktif. Melalui kolaborasi ini, siswa dapat mengembangkan keterampilan sosial, belajar bekerja dalam tim, dan merasakan kepuasan dari pencapaian bersama. Dengan demikian, penerapan *cooperative learning* dalam PJOK dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan keterlibatan siswa dan mencapai tujuan pembelajaran yang lebih holistik.

Menurut Mafatih, "Metode belajar The Power of Two (kekuatan berdua) termasuk bagian dari belajar kooperatif adalah belajar dalam kelompok kecil dengan menumbuhkan kerja sama secara maksimal melalui kegiatan pembelajaran oleh teman sendiri dengan anggota dua orang di dalamnya untuk mencapai kompetensi dasar. Lebih lanjut Muqowin mengatakan, "Metode belajar The Power of Two adalah kegiatan dilakukan 7 untuk meningkatkan belajar kolaboratif dan mendorong munculnya keuntungan dari sinergi itu, sebab dua orang tentu lebih baik dari pada satu". Dari kedua pendapat di atas dapat disimpulkan Metode pembelajaran The Power of Two pada prinsipnya menggabungkan kekuatan dua kepala. Menggabungkan dua kepala dalam hal ini adalah membentuk kelompok kecil, yaitu masing-masing siswa berpasangan. Kegiatan ini dilakukan agar munculnya suatu sinergi yakni dua kepala lebih baik dari satu.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti merasa perlu dan termotivasi untuk meneliti suatu metode baru, berupa Metode pembelajaran The Power of Two dalam setting pembelajaran kelompok, untuk meningkatkan hasil belajar PJOK melalui penelitian yang

kami beri judul “Implementasi Metode Pembelajaran The Power of Two Untuk Meningkatkan Keterampilan Dasar Lempar Dan Tangkap Bola Dalam Permainan Bola Besar Siswa Kelas VII B SMP Negeri 2 Sinjai”.

## **METODE**

Penelitian (riset, research) merupakan penyelidikan suatu masalah secara sistematis, kritis dan lebih formal. Penelitian merupakan kegiatan yang dilakukan menggunakan logika proses eksplisit (artinya setiap langkahnya dilakukan secara terbuka sehingga dapat dikaji kembali, baik bagi yang bersangkutan maupun orang lain) dan informasinya dikumpulkan secara otomatis dan obyektif.

Dalam kalimat lain, Suharsimi menyatakan penelitian merupakan kegiatan mencermati suatu obyek, menggunakan aturan tertentu atau memperoleh informasi yang bermanfaat. Penelitian juga memiliki beberapa tujuan, diantaranya: 1. Memperoleh informasi baru 2. Mengembangkan dan menjelaskan 3. Menerangkan, memprediksi, dan mengontrol suatu ubahan. Dalam penelitian ini, pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif. Dikatakan pendekatan kualitatif karena penelitian ini berusaha mengungkapkan gejala secara menyeluruh sesuai dengan konteks melalui pengumpulan data berlatar alami (natural setting) dengan peneliti sebagai instrumen utama serta lebih menonjolkan proses dan makna dari sudut pandang subyek terteliti. Adapun jenis penelitian yang akan dilakukan dalam penelitian 40 kualitatif ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian tindakan kelas didefinisikan sebagai suatu bentuk kajian yang bersifat reflektif oleh pelaku tindakan (Purba et al., 2023). Penelitian tindakan (Action research) bisa memiliki makna bermacam-macam, bergantung pada referensi yang digunakan sebagai acuan. Namun diantara berbagai literatur yang membahas tentang action research dapat diatarik suatu persamaan komponen, bahwa action research merupakan upaya untuk meningkatkan kinerja sistem organisasi atau masyarakat agar lebih efektif dan efisien.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Siklus I Dari temuan dan refleksi selama perbaikan pembelajaran siklus pertama, pencapaian hasil kurang memuaskan. Walaupun ada peningkatan tetapi belum memenuhi kriteria ketuntasan belajar. Tindakan dan revisi perbaikan yang dilakukan memang Belum meyakinkan. Pendekatan melalui implementasi metode pembelajaran the power of two masih dalam sebatas siswa mengikuti belum bisa melakukan sendiri langkah-langkahnya. 82 Keaktifan siswa juga Belum terlihat dengan sendirinya, karena masih harus dibimbing dan diarahkan serta peneliti lebih aktif dibanding siswa. Peningkatan memang ada tapi karena adanya dorongan dan bantuan dari peneliti, tergambar dari nilai rata-rata di akhir siklus pertama mencapai 73,81. Langkah-langkah tersebut di atas mungkin menjadi penyebab kurang maksimalnya siswa dalam memahami lempar dan tangkap bola dalam permainan bola besar, serta kurangnya rangsangan dari luar menjadikan tidak aktifnya siswa dalam ketelibatan pembelajaran.

Siklus II Penerapan implementasi metode pembelajaran the power of two yang dilakukan peneliti baik dengan memberikan contoh (modelling) secara langsung dan dibentuknya kelompok belajar, telah menunjukkan hasil belajar siswa dalam menerima materi lebih baik, keaktifan dan keterlibatan dalam melakukan metode pembelajaran the power of two dalam permainan bola besar meningkat. Ketuntasan belajar telah menunjukkan peningkatan maksimal 100% di akhir siklus kedua. Walaupun nilai rata-rata siswa masih bisa lebih tinggi, akan tetapi belum seluruh siswa mendapatkan hasil di atas 71. kondisi ini setidaknya telah memberikan gambaran bahwa penerapan implementasi metode pembelajaran the power of two dapat meningkatkan keterampilan dasar lempar dan tangkap bola pada permainan bola besar siswa kelas VIII A 83 SMP Negeri 2 Sinjai. Dikarenakan ketuntasan klasikal yang ditetapkan belum terpenuhi, maka dilanjutkan pada tindakan siklus III.

Siklus III Pada siklus III, peneliti masih menggunakan penerapan implementasi metode pembelajaran the power of two yang dilakukan peneliti baik dengan memberikan contoh (modelling) secara langsung dan dibentuknya kelompok belajar berpasang-pasangan, telah menunjukkan hasil belajar siswa dalam menerima materi lebih baik, keaktifan dan keterlibatan dalam melakukan metode pembelajaran the power of two dalam membentuk organisasi sekolah maupun masyarakat secara belajar kelompok memberikan hasil tes formatif yang meningkat.

Ketuntasan belajar telah menunjukkan peningkatan maksimal yakni sebesar 100% di akhir siklus ketiga. Walaupun nilai rata-rata siswa masih bisa lebih tinggi, akan tetapi seluruh siswa telah mendapatkan hasil di atas 71. kondisi ini setidaknya telah memberikan gambaran bahwa penerapan implementasi metode pembelajaran the power of two telah memberikan rangsangan kepada siswa dalam meningkatkan keterampilan dasar lempar dan tangkap bola dalam permainan bola besar. Tidak dipungkiri bahwa metode pembelajaran the power of two mampu memberikan andil dalam proses pembelajaran yang sedang berlangsung, apalagi pembelajaran secara kelompok terlihat cukup nyata, siswa saling memberikan gagasan dan idenya. Melihat kenyataan ini 84 maka perlulah peneliti selalu membuat ide-ide segar dan pelajaran akan lebih cepat dipahami. Keberanian siswa dalam bertanya dan berinteraksinya siswa dalam melakukan metode pembelajaran the power of two telah memberikan tingkat keaktifan siswa bertambah. Hal ini digambarkan dalam kenaikan nilai rata-rata siswa yang mencapai 86,11.

Melihat hasil yang dicapai pada siklus ketiga ini, membuktikan bahwa belajar akan lebih bermakna jika anak “mengalami” secara langsung apa yang dipelajarinya bukan hanya mengetahuinya.

## SIMPULAN

Kesimpulan Dari hasil kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan selama tiga siklus, dan berdasarkan seluruh pembahasan serta analisis yang telah dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut: 1. Pembelajaran PJOK materi permainan bola besar dengan metode pembelajaran the power of two memiliki dampak positif dalam meningkatkan keterampilan dasar lempar dan tangkap bola pada permainan bola besar siswa yang ditandai dengan peningkatan ketuntasan belajar siswa dalam setiap siklus, yaitu siklus I (64,29%), siklus II (82,14%), siklus III (100%). 2. Penerapan metode pembelajaran the power of two mempunyai pengaruh positif, yaitu dapat meningkatkan motivasi belajar siswa yang ditunjukkan bahwa siswa tertarik dan berminat dengan metode pembelajaran the power of two sehingga mereka menjadi termotivasi untuk belajar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Abu Dan Widodo Supriyanto. (2018) Psikologi Belajar. Jakarta: PT. Reneka Cipta.
- Anggota IKAPI. (2011) Pengelolaan Kelasyang Dinamis, Cet.5. Yogyakarta: KANISIUS.
- Arifin, Zainal. (2011) Penelitian Pendidikan Metode Dan Paradigma Baru. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Isjoni. (2011) Cooperative Learning Mengembangkan Kemampuan Belajar Kelompok. Bandung: Pustaka Pelajar.
- Purba, S., Ahadid, A., Putra, W., Rahman, A. A., Aryani, P., Jannah, F., Widodo, H., Magalhaes, A. D. J., & Hasanuddin, M. I. (2023). Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi Dan Aplikasinya.
- Purwanto, Ngalim. (2014) Prinsip-Prinsip Dan Teknik Evaluasi Pengajaran. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Rahmadani, E., Mashuri, M. T., Sitopu, J. W., Hasanuddin, M. I., Suarsana, I. M., Asriadi, M., Putri, J. H., Maharani, I., Hasanuddin, M. I., Maswar, Elfina, H., & Irwanto. (2023). Statistika Pendidikan. <https://Batukota.Bps.Go.Id/Publication/Download.Html?Nrbvfeve=>
- Sardiman. (1988) Interaksi Dan Motivasi Belajar Mengajar: Pedoman Bagi Guru Dan Calon Guru, Cet. 2. Jakarta: Rajawali.
- Syaefudin, Udin Sa'ud. (2012) Strategi Pembelajaran Menuju Efektivitas Pembelajaran Di Abad Global. Malang: UIN Maliki Press.
- Taufik, Imam. (2015) Menjadi Guru Profesional : Menciptakan Pembelajaran Kreatif Dan Menyenangkan. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Trianto. (2011) Model-Model Pembelajaran Inovatif Berorientasi Konstruktivistik. Bandung: Prestasi Pustaka Cet. Kelima.