

PENGARUH METODE VISUAL, AUDITORI, KINESTETHICS (VAK) TERHADAP PENGUASAAN TEKNIK TOLAK PELURU GAYA ORTODOKS PADA SISWA KELAS VIII SMPN 2 RANTO BAEK MANDAILING NATAL

Aidil Fitroh Nasution¹, Despita Antoni²,

¹Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Universitas Negeri Padang,
Padang, Indonesia

Email: fitrohaidil71@gmail.com, despitaantoni@fik.unp.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode pembelajaran Visual, Auditory, Kinestetik (VAK) terhadap penguasaan teknik tolak peluru gaya ortodoks pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Ranto Baek. Latar belakang penelitian ini adalah masih rendahnya penguasaan teknik tolak peluru siswa yang disebabkan oleh pembelajaran yang masih berpusat pada guru sehingga siswa kurang aktif dalam mengikuti proses pembelajaran. Metode pembelajaran VAK dipilih karena mengintegrasikan aspek visual, auditory, dan kinestetik sehingga diharapkan mampu meningkatkan keterampilan gerak siswa. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain pretest-posttest control group design. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Ranto Baek yang berjumlah 32 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, kemudian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang masing-masing berjumlah 16 siswa. Instrumen penelitian berupa lembar observasi penilaian keterampilan teknik tolak peluru gaya ortodoks yang meliputi aspek cara memegang peluru, sikap awal, sikap tolakan, dan sikap akhir. Analisis data dilakukan melalui uji normalitas Shapiro-Wilk, uji homogenitas Levene, dan uji hipotesis menggunakan Independent Samples t-test pada taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dan homogen. Hasil uji Independent Samples t-test memperoleh nilai $t = 9,319$ dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Rata-rata nilai posttest kelompok eksperimen sebesar 82,69, sedangkan kelompok kontrol sebesar 74,69, dengan selisih rata-rata sebesar 8,00 poin. Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok setelah diberikan perlakuan. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa metode pembelajaran Visual, Auditory, Kinestetik (VAK) berpengaruh signifikan terhadap penguasaan teknik tolak peluru gaya ortodoks pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Ranto Baek. Metode VAK terbukti lebih efektif dibandingkan metode pembelajaran konvensional dalam meningkatkan penguasaan teknik tolak peluru. Oleh karena itu, metode VAK dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif pembelajaran PJOK, khususnya pada materi tolak peluru gaya ortodoks.

Keywords: *Metode Visual, Auditory, Kinestetik (VAK), pembelajaran PJOK, tolak peluru gaya ortodoks, penguasaan teknik, hasil belajar.*

PENDAHULUAN

Secara umum Pendidikan berarti suatu proses pengembangan seluruh aspek kepribadian manusia, meliputi pengalaman, nilai dan sikap, serta keterampilan. Pendidikan juga sebagai suatu proses dimana pendidikan adalah usaha sadar dan bertanggung jawab oleh orang dewasa untuk membimbing, mengarahkan dan mengorientasikan anak didik terhadap berbagai persoalan atau masalah tujuan mereka gol terakhir. Tujuan pendidikan Indonesia dalam UU No. 20 Tahun 2003 pasal 3 tentang Sistem Pendidikan Nasional adalah untuk mengembangkan potensi yang dimiliki oleh seluruh siswa yang melahirkan siswa yang bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, cerdas, sehat jasmani dan rohani, kreatif, mandiri, cakap, berbudi pekerti luhur, bertanggung jawab, serta dapat menjadi warga negara yang mematuhi segala aturan pemerintah yang berlaku.

Menurut Mustafa dan Dwiyo (2020) menyebutkan bahwa “Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan disekolah merupakan tujuan pengajar untuk membuat peserta didik bugar, dan dapat membantu peserta didik menciptakan gerakan baru yang didapatkan di pembelajaran penjas. Dominanya aktifitas gerak fisik jasmani ini bukan semata-mata untuk tujuan jangka pendek, yaitu untuk mencapai gambaran siswa yang terlatih fisiknya saja, tetapi lebih dari itu yang utama adalah pembentukan manusia seutuhnya, yaitu manusia seperti

dideskripsikan dalam tujuan pendidikan, sehingga dapat disimpulkan bahwa mata pelajaran ini merupakan mata pelajaran yang menggunakan aktifitas fisik sebagai media untuk mencapai tujuan pendidikan (Pratiwi & Oktaviani, 2018; 2).

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang melibatkan interaksi antara peserta didik dengan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia seutuhnya (Utomo, 2017). Dengan demikian Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Irwanto, 2016).

Seperti yang diharapkan pada kurikulum merdeka belajar yang mengacu pada bakat dan minat siswa. Pada kurikulum pendidikan yang berlaku sekarang yaitu Merdeka belajar, dalam Pendidikan jasmani di sekolah merdeka belajar memberikan kebebasan peserta didik, sehingga diperlukan kemampuan guru dalam proses pembelajaran sesuai dengan kaidah program pendidikan merdeka belajar Prawata (2021: 222).

Salah satu materi PJOK yang diajarkan di sekolah adalah atletik. "Olahraga atletik disebut sebagai induk semua cabang olahraga atau "The Mother of Sport" karena merupakan olahraga yang paling tua dibandingkan cabang lainnya" Nopiyanto, dkk (2020). Di sisi lain, olahraga atletik terdapat gerakan lari, jalan, lompat, tolak dan lempar yang dapat dijumpai di dalam cabang olahraga lainnya. Salah satu nomor dalam cabang atletik adalah tolak peluru. Tolak peluru merupakan aktivitas menolakkan peluru sejauh-jauhnya dengan teknik tertentu yang membutuhkan penguasaan keterampilan dasar seperti cara memegang peluru, meletakkan peluru, sikap awal, serta gerakan menolak peluru. Dalam pembelajaran di sekolah, gaya ortodoks dipilih karena merupakan teknik yang paling sederhana dan mudah dipelajari oleh peserta didik.

Menurut (Candra & Setiawan, 2020), Tolak peluru adalah salah satu nomor lempar yang terdapat dalam cabang olahraga atletik. Dijelaskan oleh Hendrikus (Hendrikus, 2018) tolak peluru merupakan gerakan menolakkan sebuah peluru sejauh-jauhnya dengan teknik atau cara tertentu. Menurut (nuryati, 2017) Teknik yang harus dikuasai dalam melakukan tolak peluru adalah cara memegang peluru, tehnik meletakkan peluru, persiapan awal, awalan sikap badan akan menolak, dan cara menolakkan peluru. gaya tolak peluru ini terbagi menjadi dua jenis yaitu: gaya menyamping (Ortodoks) dan gaya membelakangi (O'briens). Gaya yang paling sederhana dan paling mudah adalah gaya ortodoks, gaya ini sangat cocok untuk seseorang yang ingin belajar atau berkenalan dengan olahraga tolak peluru seperti halnya di sekolah.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti di SMP Negeri 2 Ranto Baek, ditemukan bahwa penguasaan teknisiswa pada materi tolak peluru gaya ortodoks masih belum optimal. Sebagian siswa mengalami kesulitan dalam memahami dan mempraktikkan teknik dasar tolak peluru, seperti cara memegang peluru, meletakkan peluru, sikap awal, serta gerakan menolak peluru dengan benar. Kondisi tersebut menyebabkan siswa kurang percaya diri dan kurang aktif dalam mengikuti pembelajaran.

Selain itu, proses pembelajaran yang berlangsung masih didominasi oleh metode ceramah dan demonstrasi sederhana sehingga keterlibatan siswa dalam pembelajaran belum maksimal. Siswa cenderung hanya memperhatikan penjelasan guru tanpa memperoleh pengalaman belajar yang bervariasi sesuai dengan karakteristik gaya belajar masing-masing. Akibatnya, minat dan motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran atletik, khususnya tolak peluru, masih relatif rendah dibandingkan dengan materi olahraga permainan.

Kendala lain yang ditemukan adalah keterbatasan variasi media pembelajaran yang digunakan guru dalam menyampaikan materi tolak peluru. Pembelajaran yang kurang menarik

membuat siswa cepat merasa bosan dan kurang antusias saat mengikuti kegiatan praktik. Padahal, keberhasilan pembelajaran pendidikan jasmani sangat dipengaruhi oleh kemampuan guru dalam memilih metode pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik peserta didik.

Salah satu alternatif yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah penerapan metode pembelajaran Visual, Auditory, Kinestetik (VAK). Metode VAK memberikan kesempatan kepada siswa untuk belajar melalui pengamatan (visual), mendengarkan penjelasan dan arahan (auditory), serta melakukan praktik gerak secara langsung (kinestetik). Karakteristik metode VAK dinilai sesuai dengan pembelajaran keterampilan gerak dalam pendidikan jasmani karena mampu melibatkan siswa secara aktif selama proses pembelajaran.

Meskipun metode VAK telah digunakan pada beberapa penelitian pembelajaran, penerapannya pada materi tolak peluru gaya ortodoks di SMP Negeri 2 Ranto Baik belum pernah diteliti. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui pengaruh metode pembelajaran VAK (Visual, Auditory, Kinestetik) terhadap penguasaan tekniktolak peluru gaya ortodoks siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Ranto Baik..

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono (2019), metode eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan terhadap variabel lain dalam kondisi yang terkendali. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode pembelajaran Visual, Auditory, Kinestetik (VAK) terhadap penguasaan teknik tolak peluru gaya ortodoks siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Ranto Baik. Desain penelitian yang digunakan adalah Pretest-Posttest Control Group Design, yaitu menggunakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 2 Ranto Baik pada Tahun Ajaran 2026. Waktu penelitian dilakukan setelah seminar proposal disetujui dan memperoleh izin dari sekolah.

Populasi dan Sampel

Menurut Sugiyono (2019), populasi adalah seluruh subjek yang memiliki karakteristik tertentu untuk diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Ranto Baik yang berjumlah 32 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga seluruh populasi dijadikan sampel. Sampel kemudian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 16 siswa sebagai kelompok eksperimen dan 16 siswa sebagai kelompok kontrol.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan adalah lembar observasi untuk menilai penguasaan teknik tolak peluru gaya ortodoks. Penilaian meliputi empat aspek, yaitu cara memegang peluru, sikap awal, sikap tolakan, dan sikap akhir.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga tahap, yaitu:

1. Memberikan pretest kepada seluruh siswa.
2. Memberikan perlakuan berupa pembelajaran metode VAK pada kelompok eksperimen, sedangkan kelompok kontrol menggunakan pembelajaran konvensional.
3. Memberikan posttest kepada kedua kelompok untuk mengetahui hasil pembelajaran.

Teknik Analisis Data

Data dianalisis menggunakan program SPSS. Analisis meliputi uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis menggunakan Independent Sample t-test dengan taraf

signifikansi 0,05. Hasil analisis digunakan untuk mengetahui apakah metode VAK berpengaruh terhadap penguasaan teknik tolak peluru gaya ortodoks.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

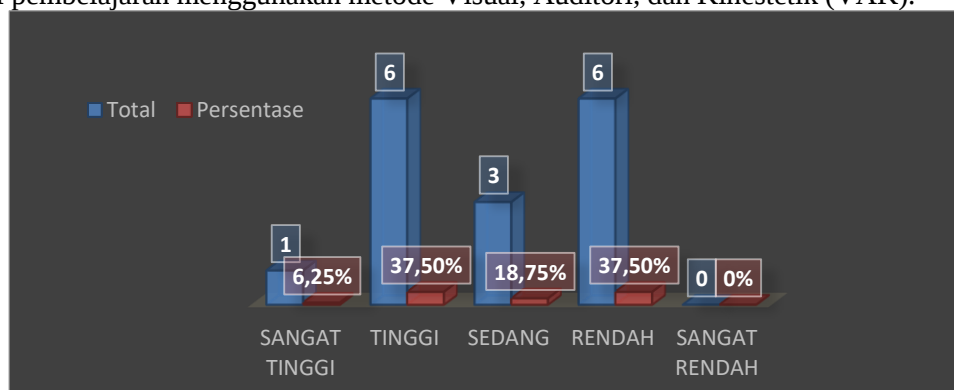
Kategorisasi hasil belajar dilakukan untuk memberikan gambaran mengenai tingkat penguasaan teknik tolak peluru gaya ortodoks siswa setelah mengikuti proses pembelajaran. Pengelompokan kategori didasarkan pada nilai rata-rata (*mean*) dan standar deviasi (*standard deviation*) hasil posttest sehingga mampu menggambarkan sebaran kemampuan siswa secara lebih objektif.

Kategorisasi Kelompok Eksperimen

Tabel 3. Distribusi Kategori Kelompok Eksperimen

Kategori	Interval Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Tinggi	$X > 85,57$	1	6,25 %
Tinggi	$83,65 < X \leq 85,57$	6	37,50 %
Sedang	$81,73 < X \leq 83,65$	3	18,75 %
Rendah	$79,80 < X \leq 81,73$	6	37,50 %
Sangat Rendah	$X \leq 79,80$	0	0,00 %
Jumlah		16	100 %

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa sebagian besar siswa kelompok eksperimen berada pada kategori tinggi dan rendah, masing-masing sebanyak 6 siswa (37,50%). Selanjutnya terdapat 3 siswa (18,75%) pada kategori sedang dan 1 siswa (6,25%) pada kategori sangat tinggi. Tidak terdapat siswa yang berada pada kategori sangat rendah. Secara umum, hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelompok eksperimen telah memiliki penguasaan teknik tolak peluru yang baik setelah mengikuti pembelajaran menggunakan metode Visual, Auditori, dan Kinestetik (VAK).



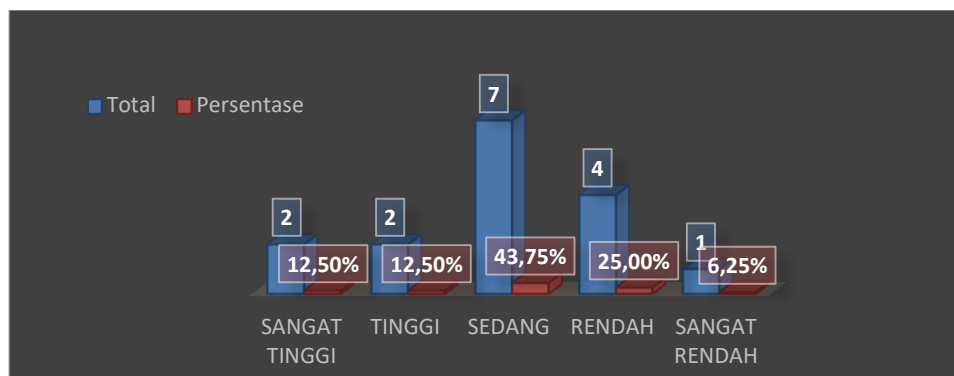
Gambar 7. Histogram Data Kelompok Eksperimen

Kategorisasi Kelompok Kontrol

Tabel 4. Distribusi Kategori Kelompok Kontrol

Kategori	Interval Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Tinggi	$X > 78,96$	2	12,50 %
Tinggi	$76,11 < X \leq 78,96$	2	12,50 %
Sedang	$73,26 < X \leq 76,11$	7	43,75 %
Rendah	$70,42 < X \leq 73,26$	4	25,00 %
Sangat Rendah	$X \leq 70,42$	1	6,25 %
Jumlah		16	100%

Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa sebagian besar siswa kelompok kontrol berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 7 siswa (43,75%). Selanjutnya terdapat 4 siswa (25,00%) pada kategori rendah, 2 siswa (12,50%) pada kategori tinggi, 2 siswa (12,50%) pada kategori sangat tinggi, dan 1 siswa (6,25%) pada kategori sangat rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat penguasaan teknik tolak peluru pada kelompok kontrol cenderung berada pada kategori sedang.



Gambar 8. Histogram Data Kelompok Kontrol

Uji Normalitas

Tabel 5. Uji Normalitas Shapiro-Wilk

	KELAS	Statistic	Df	Sig.
Hasil	Pre-tes (eksperimen)	0.955	16	0.572
	Post-tes (eksperimen)	0.920	16	0.171
	Pre-tes (kontrol)	0.982	16	0.975
	Post-tes (kontrol)	0.972	16	0.871

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan uji Shapiro-Wilk, diperoleh nilai signifikansi pada data pretest kelompok eksperimen sebesar 0,572, posttest kelompok eksperimen sebesar 0,171, pretest kelompok kontrol sebesar 0,975, dan posttest kelompok kontrol sebesar 0,871. Seluruh nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa data pretest dan posttest pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas dalam penelitian ini telah terpenuhi sehingga data layak untuk dianalisis menggunakan uji statistik parametrik. Oleh karena itu, analisis lanjutan, seperti uji homogenitas dan hipotesis independent sample t-test dapat dilakukan.

Uji Homogenitas

Tabel 6. Uji Homogenitas Varians

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil	Based on Mean	1.695	1	30	0.203
	Based on Median	0.954	1	30	0.336
	Based on Median and with adjusted df	0.954	1	20.744	0.340
	Based on trimmed mean	1.658	1	30	0.208

Homogenitas varians diuji menggunakan Levene's Test, sebagaimana disajikan pada tabel hasil uji homogenitas. Hasil pengujian menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,203 berdasarkan rata-rata (Based on Mean), 0,336 berdasarkan median (Based on Median), 0,340 berdasarkan median dengan penyesuaian derajat kebebasan (Based on Median and with Adjusted df), dan 0,208 berdasarkan trimmed mean. Seluruh nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan varians yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, sehingga dapat disimpulkan bahwa data memiliki varians yang homogen. Dengan demikian, asumsi homogenitas varians dalam penelitian ini telah terpenuhi.

Uji Hipotesis Independent Samples T-Test

Tabel 7. Independent Samples T-Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper	
Hasil	Equal variances assumed	1.695	0.203	9.319	30	0.000	8.000	0.858	6.247	9.753	
	Equal variances not assumed			9.319	26.333	0.000	8.000	0.858	6.236	9.764	

Uji *independent samples t-test* dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil belajar siswa pada kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan menggunakan metode Visual, Auditori, dan Kinestetik (VAK) dengan kelompok kontrol yang menggunakan metode pembelajaran konvensional. Berdasarkan hasil uji *Levene's Test* diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,203, yang lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa varians kedua kelompok bersifat homogen. Oleh karena itu, interpretasi hasil uji t menggunakan baris *Equal variances assumed*.

Hasil uji menunjukkan nilai $t = 9,319$ dengan derajat kebebasan (df) sebesar 30 dan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Nilai tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil belajar kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Selain itu, diperoleh rata-rata selisih (Mean Difference) sebesar 8,000, yang menunjukkan bahwa rata-rata hasil belajar kelompok eksperimen lebih tinggi sebesar 8 poin dibandingkan kelompok kontrol. Nilai *Standar Error Difference* sebesar 0,858 menunjukkan bahwa estimasi perbedaan rata-rata memiliki tingkat ketelitian yang baik. Selanjutnya, interval kepercayaan 95% berada pada rentang 6,247 hingga 9,753, dan seluruh rentang tersebut berada di atas angka nol, sehingga semakin memperkuat bahwa perbedaan yang terjadi bersifat nyata.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil belajar siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ($p < 0,05$). Dengan demikian, penerapan metode Visual, Auditori, dan Kinestetik (VAK) memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penguasaan teknik tolak peluru gaya ortodoks pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Ranto Baek.

Tabel di bawah ini menyajikan secara jelas perbedaan rata-rata hasil belajar antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan.

Table 8. Independent Sample T-Test Group Statistic

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Hasil	Posttes Eksperimen	16	82.69	1.922	0.481
	Posttes Kontrol	16	74.69	2.845	0.711

Berdasarkan hasil analisis, kelompok eksperimen memperoleh rata-rata nilai posttest sebesar 82,69 dengan jumlah sampel (N) sebanyak 16 siswa, standar deviasi sebesar 1,922, dan standar error sebesar 0,481. Sementara itu, kelompok kontrol memperoleh rata-rata nilai posttest sebesar 74,69 dengan jumlah sampel (N) yang sama, yaitu 16 siswa, dengan standar deviasi sebesar 2,845 dan standar error sebesar 0,711. Perbedaan rata-rata nilai posttest antara kedua kelompok adalah sebesar 8,00 poin, yang menunjukkan bahwa kelompok eksperimen memiliki hasil belajar yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol.

Perbedaan rata-rata tersebut mengindikasikan bahwa penerapan metode Visual, Auditori, dan Kinestetik (VAK) memberikan hasil yang lebih baik dalam meningkatkan penguasaan teknik tolak peluru gaya ortodoks dibandingkan dengan metode pembelajaran konvensional. Temuan ini didukung oleh hasil uji independent samples t-test yang menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa perbedaan hasil belajar antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol bersifat signifikan secara statistik. Dengan demikian, metode Visual, Auditori, dan Kinestetik (VAK) berpengaruh secara signifikan terhadap penguasaan teknik tolak peluru gaya ortodoks pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Ranto Baik.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan metode Visual, Auditori, dan Kinestetik (VAK) terhadap penguasaan teknik tolak peluru gaya ortodoks pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Ranto Baik. Penelitian dilaksanakan dengan menggunakan desain pretest-posttest control group design, yang melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang diberikan pembelajaran menggunakan metode VAK dan kelompok kontrol yang memperoleh pembelajaran menggunakan metode konvensional.

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk, diperoleh nilai signifikansi pada pretest kelompok eksperimen sebesar 0,572, posttest kelompok eksperimen sebesar 0,171, pretest kelompok kontrol sebesar 0,975, dan posttest kelompok kontrol sebesar 0,871. Seluruh nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal. Selanjutnya, hasil uji homogenitas menggunakan Levene's Test menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,203 ($p > 0,05$), yang berarti varians kedua kelompok bersifat homogen. Dengan demikian, seluruh prasyarat analisis statistik parametrik telah terpenuhi sehingga pengujian hipotesis menggunakan Independent Samples t-test dapat dilakukan.

Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata nilai posttest kelompok eksperimen adalah 82,69, sedangkan kelompok kontrol memperoleh rata-rata 74,69. Perbedaan rata-rata sebesar 8,00 poin menunjukkan bahwa siswa yang belajar menggunakan metode Visual, Auditori, dan Kinestetik (VAK) memperoleh hasil yang lebih baik dibandingkan siswa yang belajar menggunakan metode konvensional.

Hasil pengujian hipotesis menggunakan Independent Samples t-test menunjukkan nilai $t = 9,319$ dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Nilai tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa metode Visual, Auditori, dan Kinestetik (VAK) berpengaruh terhadap penguasaan teknik tolak peluru gaya ortodoks pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Ranto Baik dapat diterima.

Keberhasilan metode VAK dalam penelitian ini dapat dijelaskan karena metode tersebut memberikan kesempatan kepada siswa untuk belajar melalui berbagai modalitas belajar. Pada aspek visual, siswa memperoleh pemahaman melalui pengamatan demonstrasi teknik tolak peluru, gambar, maupun video pembelajaran sehingga lebih mudah memahami urutan gerakan. Pada aspek auditori, siswa menerima penjelasan, instruksi, serta umpan balik secara lisan dari guru sehingga kesalahan gerakan dapat segera diperbaiki. Selanjutnya, pada aspek kinestetik, siswa diberikan kesempatan untuk mempraktikkan teknik secara langsung melalui latihan yang berulang sehingga keterampilan gerak berkembang lebih optimal. Melalui demonstrasi gerakan, penjelasan guru, diskusi, serta latihan praktik secara berulang, siswa memperoleh pengalaman belajar yang lebih bermakna sehingga mampu meningkatkan pemahaman konsep sekaligus keterampilan gerak. Menurut Sanjaya (2016), pembelajaran yang melibatkan keaktifan peserta didik dalam memperoleh pengalaman belajar akan meningkatkan efektivitas proses pembelajaran dibandingkan pembelajaran yang hanya berpusat pada guru.

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, penguasaan keterampilan motorik tidak hanya dipengaruhi oleh pemahaman teori, tetapi juga oleh pengalaman praktik secara langsung. Melalui metode VAK, siswa tidak hanya melihat dan mendengarkan materi pembelajaran, tetapi juga melakukan gerakan secara aktif. Keterlibatan berbagai indera tersebut membantu siswa memahami konsep gerak dengan lebih baik, meningkatkan koordinasi tubuh, memperbaiki teknik dasar, serta meningkatkan kepercayaan diri dalam melakukan tolak peluru gaya ortodoks. Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Fadlan et al. (2023) yang menyimpulkan bahwa penerapan model pembelajaran VAK mampu meningkatkan keterampilan teknik dasar olahraga karena peserta didik menjadi lebih aktif selama proses pembelajaran.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Rukhonah et al. (2019) yang menyatakan bahwa model pembelajaran VAK mampu meningkatkan kemampuan gerak dasar peserta didik karena proses pembelajaran berlangsung lebih aktif, menarik, dan memberikan kesempatan kepada siswa untuk belajar melalui berbagai aktivitas belajar. Kondisi tersebut menyebabkan siswa lebih mudah memahami materi sekaligus meningkatkan motivasi belajar selama mengikuti pembelajaran PJOK.

Selain model pembelajaran, keberhasilan pembelajaran tolak peluru juga dipengaruhi oleh penggunaan media dan modifikasi pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik peserta didik. Penelitian Sulistianta et al. (2022) menunjukkan bahwa penggunaan media pembelajaran yang dimodifikasi mampu meningkatkan hasil belajar teknik tolak peluru gaya ortodoks maupun gaya O'Brien karena peserta didik lebih mudah memahami tahapan gerakan dan lebih percaya diri saat melakukan latihan.

Sementara itu, kelompok kontrol juga mengalami peningkatan hasil belajar meskipun tidak sebesar kelompok eksperimen. Hal tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran konvensional tetap memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan siswa melalui proses latihan yang dilakukan selama pembelajaran. Akan tetapi, peningkatan tersebut relatif lebih rendah karena pembelajaran masih didominasi oleh penjelasan guru sehingga kesempatan siswa untuk memperoleh pengalaman belajar secara aktif menjadi lebih terbatas. Sebaliknya, metode VAK mampu mengakomodasi berbagai aktivitas belajar yang melibatkan aspek visual, auditori, dan kinestetik sehingga siswa lebih aktif dalam proses pembelajaran.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa metode Visual, Auditori, dan Kinestetik (VAK) merupakan pendekatan pembelajaran yang mengoptimalkan berbagai modalitas belajar sehingga proses pembelajaran menjadi lebih aktif, efektif, dan bermakna (Shoimin, 2014). Penggunaan metode VAK dapat meningkatkan pemahaman konsep gerak sekaligus keterampilan praktik karena siswa memperoleh pengalaman belajar yang lebih lengkap melalui proses melihat, mendengar, dan melakukan secara langsung. Temuan tersebut juga didukung oleh hasil penelitian Fadlan et al. (2023) yang menunjukkan bahwa penerapan model VAK mampu meningkatkan keterampilan teknik dasar olahraga melalui keterlibatan aktif peserta didik selama proses pembelajaran.

Berdasarkan seluruh hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa metode Visual, Auditori, dan Kinestetik (VAK) memberikan pengaruh yang positif dan signifikan terhadap penguasaan teknik tolak peluru gaya ortodoks pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Ranto Baek. Temuan ini memberikan implikasi bahwa guru PJOK dapat menerapkan metode VAK sebagai salah satu alternatif pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan keterampilan gerak peserta didik, khususnya pada materi atletik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode Visual, Auditori, dan Kinestetik (VAK) memberikan pengaruh terhadap penguasaan teknik tolak peluru gaya ortodoks pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Ranto Baek. Metode VAK mampu menciptakan proses pembelajaran yang lebih aktif dengan melibatkan siswa

dalam kegiatan mengamati, mendengarkan, dan mempraktikkan gerakan secara langsung. Melalui proses pembelajaran tersebut, siswa memperoleh pengalaman belajar yang lebih bermakna sehingga penguasaan teknik tolak peluru gaya ortodoks menjadi lebih baik. Penerapan metode VAK juga memberikan kesempatan kepada siswa untuk memahami konsep gerakan secara lebih komprehensif serta meningkatkan keterampilan dalam melakukan teknik dasar tolak peluru. Dengan memadukan unsur visual, auditori, dan kinestetik dalam pembelajaran, siswa lebih mudah menerima materi, memperbaiki kesalahan gerakan, dan mengembangkan kemampuan motorik sesuai dengan tujuan pembelajaran. Dengan demikian, metode Visual, Auditori, dan Kinestetik (VAK) dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan penguasaan teknik tolak peluru gaya ortodoks pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), khususnya bagi siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Ranto Baek.

DAFTAR PUSTAKA

- Candra, & Setiawan. (2020). Tolak peluru adalah salah satu nomor lempar dalam cabang olahraga atletik. (Sumber jurnal tidak dicantumkan lengkap dalam file).
- Dahar, R. W. (dalam Purwanto). (2017). Evaluasi Hasil Belajar. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Elisa, dkk. (2019). Model pembelajaran VAK. (Sumber jurnal tidak dicantumkan lengkap dalam file).
- Fadlan, M. N., Wariyati, & Hidayati, D. (2023). The Influence of the Visual Auditory Kinesthetic Model (VAK) as an Alternative to Improve Basic Basketball Passing Techniques. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 7(2), 396–404. <https://doi.org/10.33369/jk.v7i2.28458>
- Fakhrurrazi. (2018). Hakikat pembelajaran menurut Oemar Hamalik. (Sumber jurnal tidak dicantumkan lengkap dalam file).
- Hamalik, O. (2002). Proses Belajar Mengajar. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hendrikus. (2018). Tolak Peluru. (Sumber tidak dicantumkan penerbit lengkap dalam file).
- Irawan, J. (2023). Kenapa olahraga tolak peluru punya sedikit peminat di Indonesia. Diakses 14 Mei 2024 dari sacindonesia.com.
- Irwansyah, & Nenggala, A. K. (2017). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Irwanto, E. (2016). Metode pembelajaran dan modifikasi bola pada proses pembelajaran bolavoli. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2), 102–118.
- Irwanto, E. (2016). Metode Pembelajaran Dan Modifikasi Bola Pada Proses Pembelajaran Bolavoli. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2), 102– 118.
- Irwanto. (2020). Pendidikan jasmani sebagai proses pendidikan melalui aktivitas jasmani. (Sumber jurnal tidak dicantumkan lengkap dalam file).
- Ismoko, A. P. (2020). Pliometrik dan kelincahan untuk peningkatan power. Diakses 20 November 2023 dari ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id.
- Made Yoga Prawata, I. (2021). Kurikulum merdeka belajar pada pendidikan jasmani. (Sumber tidak dicantumkan lengkap dalam file).
- Maksum, H., & Susanto, H. (2021). Tolak peluru sebagai nomor dalam cabang olahraga atletik. (Sumber jurnal tidak dicantumkan lengkap dalam file).
- Muhajir. (2016). Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Erlangga.
- Mustafa, P. S., & Dwiyoogo, W. D. (2020). Kurikulum pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di Indonesia abad 21. *JARTIKA: Jurnal Riset Teknologi dan Inovasi Pendidikan*, 3(2), 422–438.
- Nopiyanto, Y. E., dkk. (2020). Pembelajaran Atletik. Bengkulu: Universitas Bengkulu.
- Nuryati. (2017). Teknik dasar tolak peluru. Bengkulu: Universitas Bengkulu.

- Pinem, H., Al Munawar, A., Keliat, P., & Syaleh, M. (2021). Minat siswa dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani secara online pada siswa SDN 104185 Medan Sunggal tahun ajaran 2020/2021. Diakses 20 November 2023 dari ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id.
- Pratiwi, & Oktaviani. (2018). Pendidikan jasmani menggunakan aktivitas fisik sebagai media mencapai tujuan pendidikan. (Sumber jurnal tidak dicantumkan lengkap dalam file).
- Purwanto. (2017). Evaluasi Hasil Belajar. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Putra, Y. A. (2018). Tingkat kemampuan tolak peluru pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 2 Wonosari Gunungkidul. (Skripsi, institusi tidak dicantumkan lengkap dalam file).
- Rahmani, M. (2014). Buku Super Lengkap Olahraga. Jakarta: Dunia Cerdas.
- Rahmat, Z. (2015). Atletik. Banda Aceh: Universitas Syiah Kuala.
- Rose, C., & Nicholl, M. J. (2014). Accelerated Learning for the 21st Century. Bandung: Nuansa.
- Rukhonah, A., Rukmana, A., & Sudirjo, E. (2019). Pengaruh Model Pembelajaran Visual, Auditori, Kinestetik (VAK) terhadap Gerak Dasar Aktivitas Ritmik. *SpoRTIVE*.
- Rukmana, W., Hardjono, N., & Aryana, A. (2018). Model pembelajaran VAK. (Sumber jurnal tidak dicantumkan lengkap dalam file).
- Sanjaya, W. (2016). Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan (Edisi Revisi). Jakarta: Kencana.
- Shiviana, & Hamami, T. (2020). Kegiatan intrakurikuler dan kokurikuler. (Sumber jurnal tidak dicantumkan lengkap dalam file).
- Shoimin, A. (2014). 68 model pembelajaran inovatif dalam Kurikulum 2013. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Sudirjo. (2019). Tujuan pendidikan jasmani menurut Rahayu. (Sumber jurnal tidak dicantumkan lengkap dalam file).
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sulistianta, H., Nanda, F. A., & Abdurrahman, H. A. (2022). Development of Modified Shotgun Devices: How Are the Orthodox and Obrien Styles Implemented?. *Jurnal Keolahragaan*, 10(2), 258–265. <https://doi.org/10.21831/jk.v10i2.50951>
- Sumbodo. (2016). Pendidikan jasmani sebagai proses pendidikan melalui aktivitas jasmani. (Sumber tidak dicantumkan lengkap dalam file).
- Suparno. (2018). Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Bumi Aksara.
- Supriansyah, R., & Lumintuarso, R. (2019). Pengaruh metode latihan dan power terhadap kecepatan lari 60 meter siswa SMA olahraga Sriwijaya. Diakses 20 November 2023 dari ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id.
- Surayin. (2016). Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Bandung: Yrama Widya.
- Surayin. (2018). Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Bandung: Yrama Widya.
- Suryosubroto. (2007). Proses Belajar Mengajar di Sekolah. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sutanto, T. (2016). Atletik. Yogyakarta: UNY Press.
- Syahroni, U. I., & Mu'arifin. (2020). Upaya meningkatkan penguasaan tekniktolak peluru gaya ortodoks melalui metode discovery learning pada siswa SMP kelas VIII. (Jurnal tidak dicantumkan lengkap dalam file).
- Trisetio, dkk. (2014). Pembelajaran dengan model VAK. (Sumber jurnal tidak dicantumkan lengkap dalam file).
- Utami, A. I. S. (2020). Upaya meningkatkan penguasaan tekniktolak peluru gaya ortodoks melalui metode bermain di SMP Negeri 1 Durenan. (Skripsi, institusi tidak dicantumkan lengkap dalam file).
- Utomo, G. (2017). Penerapan permainan kecil dalam pemanasan untuk meningkatkan kemampuan passing pada permainan bola tangan. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 5(3), 430–433.

Yogi, I. (2016). Perbandingan hasil pembelajaran dengan alat konvensional dan modifikasi terhadap hasil tolak peluru gaya ortodoks. (Skripsi, institusi tidak dicantumkan lengkap dalam file).