

Meningkatkan Hasil Belajar Servis Bawah Bola Voli Mini melalui Pembelajaran Secara Bertahap

Raden Willy Winengku Widhiasto^{1*}, Andi T.B.D. Alsaudi², Suyatno²

¹Guru Olahraga, Singapore International School, Indonesia

²Pendidikan Olahraga, STKIP Kusuma Negara Jakarta, Indonesia

*willy.w@sis-kg.org

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar servis bawah bola voli mini melalui pembelajaran secara bertahap di kelas V Sekolah Singapore School, Kelapa Gading tahun ajaran 2018 / 2019. Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang terdiri dari tahap pretest, tahap siklus I dan tahap siklus II. Tindakan yang dilakukan pada tiap siklus meliputi perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Penelitian ini dilaksanakan selama bulan April 2019 dengan subjek penelitian siswa kelas V Sekolah Singapore School, Kelapa Gading sebanyak 30 siswa. Teknik pengumpulan data meliputi tes praktik servis bawah, lembar observasi aktivitas siswa selama mengikuti pembelajaran, dan angket tanggapan siswa mengenai pelaksanaan pembelajaran. Teknik analisis data menggunakan deskriptif persentase untuk mengungkap hasil ketuntasan belajar klasikal siswa. Simpulan penelitian ini adalah pembelajaran secara bertahap dapat meningkatkan hasil belajar keterampilan servis bawah bola voli siswa kelas V Sekolah Dasar Singapore School, Kelapa Gading tahun pelajaran 2018/2019. Saran peneliti meliputi beberapa hal, yaitu: (1) pembelajaran secara bertahap dapat menjadi alternatif bagi guru PJOK untuk diterapkan pada materi servis bawah bola voli, (2) guru hendaknya mengkondisikan siswa agar dapat mengikuti pembelajaran dengan efektif, tidak terlalu lama bermain sehingga menyita waktu pelajaran, dan melakukan pendampingan selama proses pembelajaran.

Kata kunci: penelitian tindakan kelas, pembelajaran secara bertahap servis bawah.

Dikirim: 17 Januari 2020

Direvisi: 04 Februari 2020

Diterima: 05 Februari 2020

PENDAHULUAN

Pembelajaran pendidikan jasmani adalah bagian yang tidak bisa dipisahkan dari suatu proses pendidikan secara keseluruhan melalui kegiatan fisik yang dipilih untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan organik, neuromuskuler, interperatif, sosial, dan emosional (Syarifuddin & Muhadi, 1992). Seperti halnya di Sekolah Dasar Singapore School, Kelapa Gading, Jakarta mata pelajaran PE (*Physical Education*) atau pendidikan jasmani terfokus pada pengembangan aspek nilai-nilai dalam pertumbuhan, perkembangan, dan sikap perilaku anak didik serta membantu siswa meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan melalui pengenalan dan penanaman sikap dan perilaku positif serta melalui pengembangan gerak dasar dan berbagai aktifitas jasmani.

Pembelajaran pendidikan jasmani yang hanya mendapat porsi seminggu sekali untuk tiap kelas dengan berbagai macam materi yang harus disampaikan membuat guru harus benar-benar memanfaatkan jam pelajaran yang diberikan dengan baik dan efisien. Selain itu materi yang diberikan kepada siswa harus dikemas dengan ramping dan lebih padat, sehingga untuk dapat memahami materi yang diberikan oleh guru, siswa harus benar-benar memperhatikan dan mempraktikkan dengan baik.

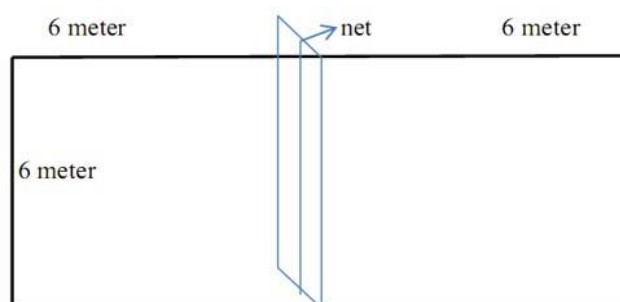
Materi pembelajaran pendidikan jasmani yang terdapat di Sekolah Dasar terdapat berbagai macam, salah satunya yaitu bola voli.

Dalam permainan bola voli mini di Sekolah Dasar, standar kompetensi dasarnya meliputi: mempraktekkan variasi tehnik dasar salah satu permainan dan olahraga bola besar, serta nilai kerjasama, sportivitas, dan kejujuran. Dengan materi pokok/pembelajarannya antara lain: (a) bentuk dan ukuran lapangan bola voli mini; (b) tehnik dasar permainan bola voli mini, servis bawah, passing bawah, dan passing atas; (c) bermain bola voli mini.

Teknik bola voli yang diteliti dalam penelitian ini yaitu teknik servis bawah. Alasan pemilihan tehnik ini karena servis bawah merupakan bagian dari tehnik dasar yang harus dikuasai selain servis atas, *passing*, *smash*, dan membendung/blok. Sebagai permulaan dimulainya proses bermain bola voli, servis sangatlah penting (Viera & Fergusson, 2004; Durrwachter, 1984), dalam hal ini servis bawah. Tapi pada kenyataannya, kemampuan siswa bermain dapat diamati dari proses pembelajaran yang kurang semangat dan kemampuan siswa jauh dari apa yang diharapkan.

Alasan ketertarikan mengadakan penelitian ini disebabkan permainan bola voli merupakan bagian dari materi pembelajaran Pendidikan Jasmani dan antusiasme siswa dalam olahraga permainan ini yang juga termasuk di dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) atau *Lesson Plan* pada Sekolah Dasar Singapore School, Kelapa Gading maka dari itu peneliti menitik beratkan penelitiannya pada tehnik servis bawah yang seringkali hasilnya kurang memuaskan karena masih rendah di bawah nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yaitu sebesar 70. Teknik dasar servis merupakan faktor dasar yang sangat penting yang harus dikuasai dalam permainan bola voli. Sehingga tes ini diharapkan dikuasai dengan baik oleh siswa agar dapat bermain bola voli dengan lebih baik juga sebagai persiapan keterlibatan Sekolah Dasar Singapore School, Kelapa Gading dalam keikutsertaannya di berbagai kejuaraan antar sekolah di setiap tahun ajaran.

Lapangan bola voli mini juga ada perbedaan dengan ukuran lapangan bola voli pada umumnya, yaitu: (a) panjang lapangan 12 meter; (b) lebar lapangan 6 meter; (c) tinggi net untuk putra 2,10 meter; (d) tinggi net untuk putri 2 meter; (e) bola yang digunakan adalah nomor 4, berat 230-250 gram (Durrwachter, 1984).



Gambar 1. Lapangan Bola Voli Mini

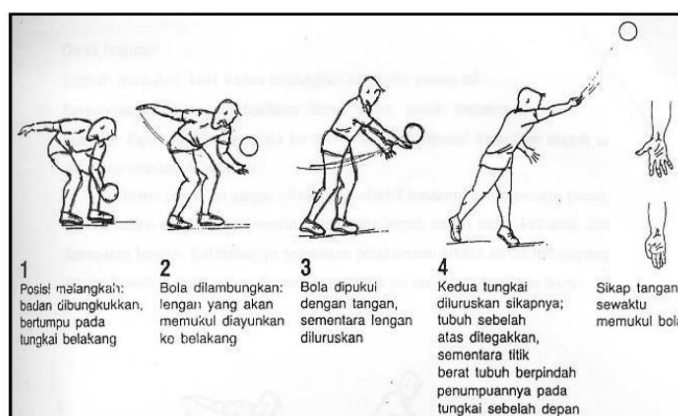
Servis Bawah Bola Voli Mini

Tes kemampuan bola voli yang dilakukan pada siswa di Sekolah Dasar Singapore School Kelapa Gading dalam hal ini servis bawah merupakan salah satu cara untuk mengetahui sejauh mana tingkat kemampuan siswa dalam permainan bola. Di mana

pada awalnya dahulu menggunakan teknik bantuan bola dipantulkan ke lantai baru kemudian dipukul untuk melakukan servis bawahnya, langsung dari posisi seharusnya servis dilakukan yaitu dibelakang garis 6 meter, dimana banyak sekali siswa yang mengalami kegagalan, karena: (a) dalam pekeanaan bola dengan tangan seringkali meleset atau tidak tepat; (b) arah bola yang jauh melenceng dari sasaran; (c) kurangnya motivasi untuk dapat berhasil melakukannya karena terpikir jarak target yang jauh.

Karena itu untuk meningkatkan hasil yang lebih baik agar siswa dapat melakukan servis bawah dengan baik dan benar maka dipakailah metode servis bawah bola voli mini melalui pembelajaran secara bertahap di kelas V Sekolah Dasar Singapore School, Kelapa Gading Tahun Ajaran 2018/2019. Sehingga hal sangat berguna untuk perbaikan kemajuan proses pembelajaran permainan bola voli ke depannya diperlukan penelitian terhadap tingkat keterampilan gerak dasar bermain bola voli siswa kelas V di di Sekolah Dasar Singapore Kelapa Gading karena yang paling utama dapat sebagai masukan bagi guru Penjasorkes di di Sekolah Dasar Singapura Kelapa Gading untuk dapat melakukan perbaikan dalam proses pembelajaran permainan bola voli, selain itu hasil tes ini juga dapat menjadi masukan bagi pihak sekolah untuk kepentingan pembinaan prestasi cabang olahraga bola voli dan pembentukan tim bolavoli sekolah melalui jalur prestasi di sekolah dasar.

Kegunaan servis bawah, yaitu untuk melakukan serangan pertama dalam permainan bola voli yang dimana servis bawah berperan besar khususnya untuk anak sekolah dasar untuk memperoleh poin, maka servis bawah harus: (1) menyakinkan, (2) terarah, (3) kencang, (4) menyulitkan lawan (Harsuki, 2003; Suharno, 1985; Ahmadi, 2007).



Gambar 2. Cara Melakukan Servis Bawah

Karakteristik pada siswa Sekolah Dasar untuk usia kelas IV dan V sekitar usia 11 dan 12 tahun disebutkan bahwa otot-otot penunjang lebih berkembang dari usia sebelumnya. Makin menyadari keadaan tubuh sendiri (Desmita, 2009). Perkembang kekuatan ototnya belum sejalan dengan laju pertumbuhan, reaksi gerakannya membaik terhadap olahraga kompetitif mulai bangkit (Ma'mun & Saputra, 2000). Perbedaan anak laki-laki dan perempuan makin tampak jelas, penampilan tubuhnya tampak sehat dan kuat, koordinasi gerakannya baik, perkembangan tungkai lebih cepat dari pada anggota badan bagian atas, kekuatan otot anak laki-laki dan perempuan makin tampak perbedaan, siswa mulai

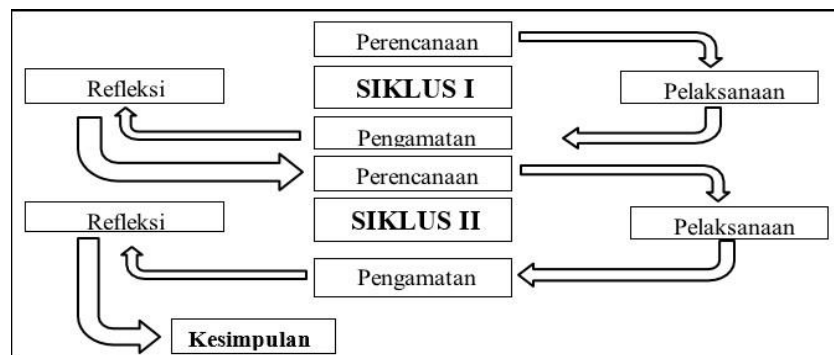
memahami dan menyadari keadaan dirinya sendiri baik kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki, memiliki cabang olahraga yang disukai dan menghindari aktifitas yang kurang disukai, siswa lebih suka permainan yang berbahaya yang merupakan tantangan bagi dirinya. Jadi siswa kelas V SD adalah siswa dengan rentang umur 11-12 tahun yang merupakan masa peralihan dari dunia khayal menuju ke dunia nyata (merupakan tahap kongkrit operasional). Siswa sudah memiliki cabang olahraga yang disukai dan menghindari aktifitas yang kurang disukai. Siswa lebih suka permainan aktif dan berbahaya yang merupakan tantangan bagi dirinya.

Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*classroom action research*) yang bertujuan untuk memperbaiki efektivitas pembelajaran. Penelitian tindakan kelas adalah suatu pencermatan terhadap kegiatan yang sengaja dimunculkan, dan terjadi dalam sebuah kelas. Penelitian tindakan kelas ini terdiri dari dua siklus tindakan. Tiap siklus dilaksanakan sesuai dengan perubahan yang ingin dicapai, seperti apa yang telah didesain dalam faktor yang diselidiki. Mula-mula guru mengidentifikasi permasalahan kelas dengan melakukan observasi awal pada hasil belajar siswa pada materi bola voli khususnya servis bawah. Metode yang sebelumnya dilakukan jauh dari harapan dikarenakan penggunaan metode bola pantul, dengan cara melakukannya: (a) siswa berdiri dibelakang garis 6 meter (garis awal melakukan servis), (b) siswa memegang bola voli kemudian siswa menjatuhkannya kelantai hingga memantul baru kemudian memukul bola, (c) perkenanaan tangan ke bola adalah salah satu hal yang sukar untuk dilakukan dengan tepat oleh siswa, (d) kemudian arah dan kekuatan bola yang jauh dari target yang telah ditetapkan untuk bola dapat melewati net.

METODE PENELITIAN

Setelah merumuskan masalah berupa rendahnya hasil belajar siswa pada materi servis bawah, mulailah dilakukan perubahan metode pembelajaran dengan menggunakan pembelajaran bertahap. Siklus tindakan yang dilakukan meliputi: (a) perencanaan (*planning*), (b) pelaksanaan tindakan (*action*), (c) observasi (*observation*), (d) refleksi (*reflection*).

Pada fase refleksi siklus pertama, guru menganalisis proses tindakan pada siklus pertama dan memperbaiki hal-hal yang kurang tepat untuk diatur ulang pada fase perencanaan di siklus kedua. Prosedur kerja tersebut secara garis besar dapat digambarkan dalam skema berikut.



Gambar 3. Skema Tindakan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus sehingga hasil penelitian dan pembahasan diuraikan berdasarkan bagian-bagian tersebut.

Siklus I

Hasil tes siklus I siswa kelas V SD Singapore School, Kelapa Gading berdasarkan ketuntasan belajar adalah sebagai berikut.

Tabel 1 Hasil Tes Siklus I

No.	Kategori	Jarak 3 meter		Jarak 4 meter	
		Jumlah Siswa di atas KKM >70	Frekuensi	Jumlah Siswa di atas KKM >70	Frekuensi
1	Tuntas	18	60%	18	60%
2	Tidak Tuntas	12	40%	12	40%
	Jumlah	30	100%	30	100%

Berdasarkan tabel tersebut tingkat ketuntasan belajar meningkat bila dibandingkan dengan hasil *pretest*. Tingkat ketuntasan belajar secara klasikal belum mencapai 80% dari keseluruhan siswa. Banyaknya siswa yang tuntas sebanyak 18 siswa atau 60% sedangkan yang tidak tuntas sebanyak 12 siswa atau 40%.

Pada siklus I, siswa belum sepenuhnya memahami apa yang dimaksudkan teknik pembelajaran bertahap. Sebagian siswa masih bercanda dan belum serius saat melakukan servis bawah. Hal ini dapat diperjelas pada hasil non tes siklus I.

Hasil Angket Siswa pada Siklus I

Salah satu hasil nontes siklus I, tingkat partisipasi siswa terhadap pembelajaran bola voli mini ditunjukkan melalui hasil angket siswa. Tingkat atensi siswa pada siklus I disajikan pada tabel berikut.

Tabel 2. Angket Siswa Pada Siklus I

No.	Ketrampilan proses yang diamati	Rata-rata angket	Persentase
1	Hasil angket siswa	7,9	52,66%

Berdasarkan Tabel 2 di atas diketahui bahwa siswa masih belum memiliki ketertarikan terhadap permainan bola voli. Hal ini dapat dilihat dari persentase sebesar 52,66% dari keseluruhan siswa. Artinya siswa masih belum memiliki motivasi yang tinggi dalam melakukan servis bawah dengan baik. Berdasarkan kekurangan pada siklus I dilakukan perencanaan ulang guna melaksanakan perbaikan di tindakan siklus II.

Hasil Observasi Keaktifan Siswa pada Siklus I

Berdasarkan hasil observasi diperoleh tingkat partisipasi siswa sebesar 75,77%. Pengamatan keaktifan siswa meliputi memperhatikan penjelasan dan inturksi,

bertanya, dan menanggapi, antusiasme, kesigapan, dan focus belajar siswa, dan kerjasama. Selama proses pembelajaran, penegasan yang diberikan oleh guru membantu siswa lain dalam memahami materi yang disampaikan. Selain memberikan penegasan, guru juga memberikan intruksi untuk melakukan servis. Guru, walaupun hanya memberi penegasan di sela-sela intruksi tetap memberikan peragaan dalam melakukan servis bawah.

Setelah dilakukan observasi dengan teman sejawat, guru merefleksikan diri terhadap pembelajaran yang terjadi pada siklus I. Siswa masih belum memiliki motivasi tinggi dalam melakukan servis bawah. Hal ini menjadi tugas guru untuk melakukan perbaikan pada siklus II dengan memberikan tantangan yang lebih tinggi, sehingga siswa tertarik dalam melakukan teknik servis bawah pada permainan bola voli mini. Adapun data lebih lengkap disajikan pada lampiran.

Hasil Telaah Jurnal

Pada siklus I materi yang disampaikan adalah materi servis bawah melalui pembelajaran secara bertahap. Siswa dapat mengikuti proses pembelajaran sampai akhir dengan baik. Siswa antusias terhadap materi yang disampaikan karena permainan bola voli mini merupakan permainan yang sering dilakukan oleh siswa. Akan tetapi berdasarkan post-test yang diberikan yaitu penguasaan teknik servis bawah bola voli mini berjarak 6 meter memiliki perbedaan signifikan terhadap kegiatan pembelajaran yang hanya berjarak 3 meter maupun 4 meter. Selain itu dengan menggunakan metode bertahap, siswa cenderung kaget dalam melakukan servis bawah.

Siklus II

Siklus ini merupakan tindakan perbaikan dari siklus sebelumnya, tetapi terdapat evaluasi yang dilakukan oleh guru maupun siswa ketika melakukan servis bawah. Pada siklus II ini, materi servis bawah menggunakan jarak 5 meter dan 6 meter yang berbeda dan disesuaikan dengan siklus I. Karena pada siklus I dinilai kurang optimal, guru memberikan pengarahannya kembali secara detail kepada siswa mengenai teknik servis secara individu. Pada siklus II terlihat peningkatan yang cukup signifikan. Hal ini dapat dilihat dari hasil tes yang dilakukan pada siklus II. Tingkat ketuntasan belajar siswa pada siklus II disajikan pada tabel berikut.

Tabel 3. Hasil Tes Siklus II

No.	Kategori	Jarak 5 meter		Jarak 6 meter	
		Jumlah Siswa diatas KKM >70	Frekuensi	Jumlah Siswa diatas KKM >70	Frekuensi
1	Tuntas	25	83,33%	25	83,33%
2	Tidak Tuntas	5	16,67%	5	16,67%
	Jumlah	30	100%	30	100%

Berdasarkan Tabel 3 di atas banyaknya siswa yang tuntas belajar sebanyak 25 siswa atau 83,33%. Hal ini tidak terlepas dari hasil perbaikan siklus I. Siswa benar-benar sudah memahami apa yang disampaikan guru dalam evaluasi siklus I. Hasil tes ini didukung dengan hasil dokumentasi yang menunjukkan keseriusan siswa dalam melakukan teknik servis bawah secara individu.

Sedangkan terhadap 5 siswa atau 16,67% yang tidak tuntas dalam melaksanakan siklus II ini, kepada mereka akan dilakukan upaya - upaya lain untuk meningkatkan kemampuan mereka dengan cara remedial melalui penguatan otot tangan serta memperbaiki tehnik mereka dalam melakukan servis bawah dengan bimbingan lebih seksama dari peneliti.

Hasil Angket Siswa pada Siklus II

Salah satu hasil nontes siklus I, tingkat partisipasi siswa terhadap pembelajaran bola voli mini ditunjukkan melalui hasil angket siswa. Tingkat atensi siswa pada siklus I disajikan pada table berikut.

Tabel 4. Angket Siswa Pada Siklus II

No.	Keterampilan proses yang diamati	Rata-rata angket	Persentase
1	Hasil angket siswa	12,1	80,64%

Berdasarkan Tabel 4 di atas bahwa siswa mulai memiliki ketertarikan terhadap permainan bola voli. Hal ini dapat dilihat dari persentase sebesar 80,64% dari keseluruhan siswa. Artinya siswa memiliki motivasi yang tinggi dalam melakukan servis bawah dengan baik. Sehingga, tingkat ketuntasan siswa dalam melakukan servis bawah mencapai ketuntasan minimal sebesar 80% sesuai dengan hasil pada siklus II.

Hasil Observasi Keaktifan Siswa pada Siklus II

Berdasarkan hasil observasi, diperoleh tingkat partisipasi siswa sebesar 81,11%. Pengamatan keaktifan siswa meliputi memperhatikan penjelasan dan instruksi, bertanya dan menanggapi, antusiasme, kesigapan dan fokus belajar siswa, dan kerjasama. Selama proses pembelajaran, penegasan yang diberikan oleh guru membantu siswa lain dalam memahami materi yang disampaikan.

Selain memberikan penegasan, guru juga memberikan instruksi untuk melakukan servis. Guru, walaupun hanya memberikan penegasan disela-sela instruksi tetap memberikan peragaan dalam melakukan servis bawah. Sehingga berdasarkan hasil tes servis bawah siswa mencapai ketuntasan minimal yaitu 80% dari keseluruhan siswa.

Hasil Telaah Jurnal

Pada siklus II servis bawah dilakukan dengan bertahap yaitu berjarak 5 meter kemudian 6 meter. Siswa antusias terhadap materi yang disampaikan. Selain itu, dengan menggunakan metode bertahap, siswa dituntut untuk terbiasa melakukan servis bawah. Kendala yang dialami pada siklus I diminimalisir dan dicari solusi dari permasalahan tersebut. Berikut penjabaran kendala yang dialami oleh peneliti pada siklus II.

Berdasarkan hasil analisis data, diketahui bahwa hasil setiap test mengalami peningkatan dari test-test yang dilakukan sebelumnya ditinjau dari teknik servis, siswa cenderung lebih siap mengikuti pembelajaran. Hal ini dikarenakan, adanya evaluasi dan instruksi secara individual oleh guru maupun teman sepermainan. Selain itu, metode latihan bertahap mengartikan adanya *reward* bagi siswa yang apabila mampu melakukan teknik servis bawah secara tuntas pada jarak ditentukan maka dapat dilanjutkan pada jarak berikutnya. Peran guru

dalam metode ini, tidak sekadar memberikan pengetahuan kepada siswa tetapi juga memfasilitasi siswa untuk membangun pengetahuannya sendiri dengan penyajian materi sesuai dengan kemampuan yang dimiliki siswa.

Kemungkinan faktor-faktor yang menjadi penyebab peningkatan hasil belajar tersebut adalah sebagai berikut: (a) melalui metode latihan bertahap, guru membantu siswa untuk dapat mempraktikkan teknik servis bawah secara bertahap, secara berlevel, dari tahap jarak dekat sampai jarak terjauh. Akibatnya, siswa lebih mudah menguasai materi; (b) pada metode latihan bertahap, lebih menarik sehingga siswa lebih bersemangat dan termotivasi dalam kegiatan. Siswa menjadi lebih aktif dalam melakukan praktik teknik servis bawah.

Melalui metode latihan bertahap, siswa lebih senang ketika melakukan teknik servis bawah mengalahkan jarak yang ada. Selain itu, melalui evaluasi yang dilakukan oleh guru siswa dapat dengan cepat memperbaiki kesalahannya. Selain itu, keterlibatan siswa dalam mencoba, memberi kesempatan pada siswa untuk mengembangkan kemampuannya terutama teknik servis bawah dalam permainan bola voli mini. Karena ketuntasan klasikal hasil belajar siklus II sudah melampaui 80%, maka penelitian tindakan kelas ini sudah mencapai indikator keberhasilan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut. Penerapan model pembelajaran secara bertahap dengan jarak 3 sampai dengan 6 meter dapat meningkatkan kemampuan servis bawah siswa kelas V SD Singapore School, Kelapa Gading tahun pelajaran 2018/ 2019. Persentase siswa yang mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) lebih dari 80%, yaitu 83,33% dimana terdapat 25 siswa berhasil mendapatkan nilai sesuai atau lebih dari nilai KKM yang telah ditentukan yaitu penilaian sebesar 70.

REFERENSI

- Ahmadi, N. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Desmita, D. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Durrwachter G. (1984). *Bola Voli: Belajar dan Berlatih Sambil Bermain*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Harsuki, H. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Ma'mun, A. & Saputra, Y. M. (2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Suharno, H. P. (1985). *Dasar-Dasar Permainan Bola Voli*. Yogyakarta: Percetakan Siliwangi.
- Syarifuddin, A. & Muhadi. (1992). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.
- Viera, B. L., & Fergusson, B. J. (2004). *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.