



MENINGKATKAN TEKNIK DASAR SERVIS BAWAH PADA PERMAINAN BOLA VOLI MELALUI METODE LATIHAN

¹Elsa Tiara Pou, ²Meyke Parengkuan, ³Aisah R. Pomatahu, ³Suriyadi Datau

^{1*2*3*4*}Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Olahraga dan Kesehatan

Universitas Negeri Gorontalo

Kontak Penulis: ¹elsatiarapou04@gmail.com, ²meyke.parengkuan@ung.ac.id, ³aisahpomatahu@ung.ac.id,
⁴suriyadidatau@ung.ac.id

ABSTRAK

Rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka rumusan masalah ini adalah, bagaimana upaya meningkatkan servis bawah bola voli melalui metode latihan pada siswa kelas V di SD Negeri 1 Bonepantai? Tujuan penelitian ini adalah untuk memperbaiki teknik servis bawah bola voli melalui metode latihan pada siswa kelas V di SD Negeri 1 Bonepantai. Berdasarkan data yang di peroleh pada penelitian tindakan kelas, dengan penerapan metode latihan sebagai metode pembelajaran dalam tahap permainan bola voli di mata pelajaran penjasokes yang dilaksanakan dengan siklus I ternyata keberanian siswa mengalami peningkatan yang signifk. Digambarkan pada tahap observasi awal ketuntasan hasil teknik dasar servis bawah pada permainan bola voli pada siswa kelas V di SD Negeri 1 Bonepanai dari 48,5% pada observasi awal menjadi 70,88% pada akhir siklus I kemudian di lanjutkan ke siklus II meningkat menjadi 80,61% pada akhir siklus II. Dengan demikian ini membuktikan bahwa dengan menggunakan metode latihan dalam pembelajaran mempunyai pengaruh dalam meningkatkan hasil belajar teknik dasar servis bawah pada materi bola voli.

Kata Kunci: Bola Voli, Servis Bawah

ABSTRACT

The research problem in this study is: Based on the background and problem identification, the formulation of this problem is how to improve the underhand serve technique in volleyball through training methods in Grade V students at SD State 1 Bonepantai Elementary School? This research aims to improve the underhand serve technique in volleyball through training methods in Grade V students at SD State 1 Bonepantai Elementary School. Based on the data obtained from classroom action research, with the application of the training method as a learning method in the volleyball game phase in physical education subjects conducted in cycle I, it was found that students' confidence increased significantly. It was described in the initial observation phase, the mastery level of the basic underhand serve technique in volleyball game in Grade V students at SD State 1 Bonepantai Elementary School increased from 48.5% at the initial observation to 70.88% at the end of cycle I, continued to cycle II and increased to 80.61% at the end of cycle II. Thus, this proves that using the training method in learning influences improving the learning outcomes of the basic underhand serve technique in volleyball.

Keywords: *Improving, Underhand Service, Volleyball Game, Training Method*

Pendahuluan

Pendidikan jasmani adalah Pendidikan yang dilakukan melalui aktivitas fisik merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, 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..

Permainan bola voli merupakan cabang olahraga permainan bola besar yang menggunakan net, bola dan lapangan sebagai peralatan dan fasilitas lainnya, cabang olahraga bola voli dimainkan oleh dua tim yang saling berlawanan masing-masing tim terdiri enam orang. Permainan bola voli memiliki tujuan untuk mendapatkan point sebanyak-banyak untuk memenangkan setiap setnya, dalam pertandingan dituntut mempertahankan dan menggagalkan serangan tim lawan untuk mendapatkan point. Untuk memenangkan pertandingan setiap tim harus memenangkan tiga set dari lima set dalam satu games. Dalam permainan bola voli memerlukan kerja sama yang sangat baik antar anggota tim nya, selain kekompakan dan respon yang cepat permainan bola voli juga membutuhkan kondisi fisik yang prima, mental bertanding, dan teknik permainan yang tinggi

Permainan bola voli mengalami perkembangan yang sangat jauh dari bentuk yang sederhana sampai bentuk yang modern baik secara tujuan atau secara peraturan permainan. Sekarang ini permainan bola voli bukan saja dimainkan untuk tujuan kesehatan dan kebugaran tubuh, tetapi sudah berkembang menjadi sebuah industri olahraga yang menuntut adanya prestasi.

Permainan bola voli adalah suatu cabang olahraga berbentuk memvoli bola di udara bolak-balik di atas jaring/net dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam petak lapangan lawan untuk mencari kemenangan. (Muhajir dalam Rudi dan Sandra Arhesa 2020:44).

Hermanzoni dalam Jefri Bule dan Donie (2020:27) Mengatakan bahwa Bolavoli merupakan olahraga permainan yang didalamnya membutuhkan kemampuan untuk mengambil keputusan dalam waktu yang singkat. Membaca arah bola serta melaksanakan strategi penyerangan. permainan bola voli adalah memantul-mantulkan bola agar jangan sampai bolah menyentuh lantai. Bola dimainkan sebnyakbanyaknya tiga sentuhan dalam lapangan sendiri dan mengusahkan bola hasil sentuhan itu disebrangkan ke lapangan lawan melalui jaring masuk sesuli mungkin. (Amung Ma'Mun dan toto Subroto dalam Sukri, 2019:4).

Tujuannya dalam permainan bola voli adalah memenangkan permainan dengan cara mematikan bola di petak lawan, dan menjaga agar bola tidak jatuh di lapangan sendiri. Dengan demikian jelas bahwa permainan bola voli ini cukup sederhana dan tidak memerlukan peralatan yang banyak. (Mulyadi Dwi dalam Endang Pratiwi dan Norma Anggara 2021:25).

Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan untuk tujuan pencapaian prestasi setinggi-tingginya dimulai dari tingkat lokal sampai tingkat dunia, dari mulai tingkat pelajar sampai tingkat atlet profesional. Untuk mencapai prestasi yang tinggi membutuhkan proses yang sangat panjang dan hanya bisa dilakukan dengan melalui pembinaan dan latihan-latihan secara maksimal bahkan diperlukan pembinaan sejak usia dini.

Servis adalah pukulan bola yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan melampaui net ke daerah lawan. Pukulan servis dilakukan pada permulaan

dan setelah terjadinya setiap kesalahan. Karena pukulan servis berperan besar untuk memperoleh poin, maka pukulan servis harus meyakinkan, terarah, keras, dan menyulitkan lawan.

Teknik servis bawah permainan bola voli memerlukan beberapa aspek fisik maupun psikologi, antara lain kekuatan otot lengan, daya ledak otot, dan koordinasi. Servis bawah juga memerlukan konsentrasi yang tinggi pada setiap unsur gerakannya, sehingga perlu adanya pengembangan dalam proses pembelajaran yang tepat dengan mempertimbangkan faktor tersebut agar siswa dengan mudah menguasai dan terampil dalam melakukan teknik servis pada permainan bola voli. (Marsiyem dalam Suhardianto dkk, 2019:117).

Adapun teknik-teknik dasar dalam permainan bolavoli adalah sebagai berikut: (1) service, (2) passing, (3) umpan (set-up), (4) smash (spike), (5) bendungan (block), dari kelima teknik dasar bolavoli di atas salah satu teknik yang tidak kalah pentingnya dari teknik yang lain dan sering teknik ini di anggap sepele dalam melakukannya adalah teknik melakukan melakukan service (M. Yunus dalam Egy Raihanati dkk, 2021:223)

Penguasa teknik dasar yang baik dan sempurna, pemain dapat melaksanakan teknik permainan dengan muda karena pemain tersebut mempunyai kepercayaan pada diri sendiri cukup tinggi dan sikap keteramapilan yang dilakukan tidak banyak membuang tenaga yang tidak perlu. Untuk meningkatkan prestasi pemain bola voli ada 4 komponen yang harus di mendapatkan perhatian yaitu, kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Dalam permainan bola voli ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain antara lain servis, passing, smash, dan block, keempat teknik dasar tersebut merupakan modal yang harus dipelajari sebelum bermain bola voli jika ingin berprestasi banyak atlet yang mengabaikan teknik dasar tersebut padahal teknik yang ada dalam bola voli saling berkaitan satu sama lain. (Kardiyanto & Sunardi dalam Yusril Keswando dkk, 2022:170).

Ada beberapa macam teknik dasar bola volli yaitu, (1) teknik dasar servis yang terdiri dari servis bawah dan servis atas, (2) teknik dasar passing yang terdiri dari passing bawah dan passing atas, (3) teknik dasar semsh, (4) teknik dasar blok. Ke empat teknik dasar di atas apabila dapat di kuasai dengan sempurna maka seseorang bisa mempraktekkan permainan bola voli. (Adnyana dalam Felinda Sari dkk, 2024:718).

Menurut Khoiril Anam dalam Oky Anggia dkk, (2019:2) bahwa latihan merupakan aktivitas yang bertujuan meningkatkan keterampilan (kemahiran) dalam berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan latihan yang hendak dicapai. Jadi, latihan adalah suatu kegiatan yang di susun secara sistematis yang dapat berupa kegiatan fisik atau yang dapat mengasah kemampuan yang berdasarkan pendekatan ilmiah untuk mencapai tujuan tertentu. Latihan merupakan proses yang berulang dan meningkat guna meningkatkan potensi dalam jangka Panjang untuk meningkatkan kondisi jiwa dan raga untuk berkompetisi dalam sebuah penampilan.

Kusumawati dalam Ramlan Sahputera Sagala (2020:18) mengatakan bahwa “latihan adalah suatu proses atau di nyatakan dengan kata lain, periode waktu yang berlangsung selama beberapa tahun, sampai olahragawan atau olahraga waji tersebut mencapai standar penampilan yang tinggi.

Metode

Tahap pelaksanaan Tindakan dalam penelitian ini adalah unsur kerja sama antara penelitian dengan guru mitra dalam hal ini gurun Pendidikan jasmani dimana pelaksanaan kegiatan pembelajaran yang dimaksud harus sesuai dengan scenario Tindakan. Penelitian ini harus sesuai dengan siklus belum mencapai indikator yang telah ditetapkan maka pelaksanaa dilanjutkan ke siklus berikutnya

Pemantauan dan evaluasi dilaksanakan di setiap siklus dengan cara yang berbeda, jika pemantauan di laksanakan dengan menggunakan lembar pengamatan kegiatan siswa, maka evaluasi untuk mengetahui peningkatan siswa di lakukan dengan menggunakan tes praktek. Hasil pemantauan dan evaluasi ini yang nantinya akan di bahas pada tahap analisis data

Analisisn data dan refleksi merupakan bagian yang terpenting dari proses penelitian Tindakan kelas, hal ini dilaksanakan secara kualitatif terhadap data hasil penelitian dan pelaksanaan tindakan.

Tabel 1. Rubrik Penilaian

| Aspek yang dinilai | Kualitas Gerak | | | | Total | Rata-Rata |
|--|----------------|---|---|---|-------|-----------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | | |
| A. Sikap Permulaan 1. Berdiri di petak servis dengan kaki kiri agak lebih ke depan dari pada kaki kanan (bagi yang tidak kidal). 2. Condongkan badan agak ke depan, kaki sedikit ditekuk. 3. Bola di pegang dengan tangan kiri, lambungkan bola di sebelah kanan lurus dengan bahu kanan sejangkauan jauhnya terhadap badan, bersamaan dengan itu tangan kanan diayunkan ke belakang untuk awalan memukul. | | | | | | |
| B. Gerakan Memukul 1. Setelah bola dilambungkan, ayunkan lengan lurus ke depan secara wajar. 2. Bola dipukul dengan telapak tangan. 3. Pada saat perkenaan bola pada tangan, tangan sedikit ditegangkan. 4. Bola dipukul di bawah pinggang. | | | | | | |
| C. Gerakan Lanjutan 1. Setelah melakukan pukulan bola, kaki kanan dilangkahakan ke depandan pandangan ke jalannya bola. 2. Sambil melihat pada jalannya bola, segera masuk lapangan dan mengambil sikap siap berikutnya untuk menerima bola dari lawan. | | | | | | |
| Jumlah | | | | | | |
| Jumlah Skor Maksimal 36 | | | | | | |

Sumber : Sujarwo (2018:75-76)

Teknik analisis data dilakukan berdasarkan analisis dimulai dengan mempelajari seluruh data yang ada tersebut direnungkan Kembali berdasarkan masalah-masalah yang diteliti dan selanjutnya disusun dalam satuan-satuan dan kategoristik/persentase. Proses analisis data yang dilakukan sejak awal penelitian sampai pada proses pengumpulan data selesai. Data teknik servis bawah dalam permainan bola voli, diambil melalui tes akhir siklus, kemudian dianalisis untuk mencari data-data dan ketuntasan belajar siswa baik

secara individu maupun klasik. Selanjutnya dari data tersebut di sesuaikan pada kriterial ketuntasan belajar yang telah ditetapkan pada indikator kinerja pada penelitian ini. Hasil analisis di harapkan terjadinya peningkatan hasil belajar dan jika ternyata hasil pada siklus pertama belum selesai dengan apa yang diharapkan telah ditetapkan dari indikator kinerja maka akan dilanjutkan siklus selanjutnya. Siklus dapat dihentikan apabila hasil belajar siswa telah mencapai kriterial ketuntasan, baik secara individu maupun klasik. Dengan kriterial ketuntasan penilaian melalui presentasi hasil belajar yakni: nilai 80-100 Baik Sekali (BS), nilai 75-79 Baik (B), Nilai 60-69 Cukup (C), nilai 45-59 Kurang (K).

Hasil

Pelaksanaan Penelitian

Siklus I

Pelaksanaan penelitian siklus 1 yang dilakukan pada hari Rabu tanggal 25 Oktober 2023 untuk pelaksanaan tindakan 1, pada Kamis 26 Oktober 2023 untuk pelaksanaan tindakan 2, pada hari Rabu 1 November 2023 pelaksanaan tindakan 3 dan untuk evaluasi siklus 1 pada Kamis 2 November 2023. Hasil perolehan dari data awal mengenai teknik servis dalam permainan bola volli hanya mencapai **48,5 %**, bila di bandingkan dengan indikator kinerja yang harus mencapai 80% dari keseluruhan siswa mendapat nilai “BAIK”, maka penelitian harus melanjutkan tindakan dengan melakukan siklus 1, pada siklus satu di lakukan 4 kali pertemuan.

Tabel 2 Hasil Rekapitulasi Siklus 1

| Rentang Nilai | Keterangan | Rata-Rata | Jumlah | Presentase |
|---------------|--------------|-----------|--------|------------|
| 80-100 | Sangat Baik | 0 | 0 | 0% |
| 75-79 | Baik | 75,69 | 4 | 30,77% |
| 60-69 | Cukup | 68,75 | 9 | 69,23% |
| 45-59 | Kurang | 0 | 0 | 0% |
| 0-44 | Kurag Sekali | 0 | 0 | 0% |
| Jumlah | | | 13 | 0% |

(Sumber Data Hasil Penelitian Pou Tiara Elsa 2023)

Berdasarkan hasil deskripsi rekapitulasi pada siklus 1 yang telah di peroleh tersebut, maka masing-masing aspek menunjukkan keberhasilan pembelajaran yang mencapai 70,88, sehingga peneliti perlu di lanjutkan pada pelaksanaan siklus II karena dari hasil data perolehan belum mencapai indikator kerja 80%.

Siklus II

Hasil dari pelaksanaan siklus II setelah diberikan perlakuan dapat kita hitung sebagai berikut: Siswa yang memenuhi nilai KKM berjumlah 13 siswa. Dari hasil praktek siklus II, sudah meningkatkan dari hasil praktek siklus I, secara keseluruhan meningkatkan menjadi 80,61% siswa kelas V sudah mendapatkan nilai yang baik dalam melakukan teknik dasar servis bawah pada permainan bola volli. Dari hasil yang dapat di praktekkan siklus II ini secara klasikal nilai tersebut telah mencapai KKM mata pelajaran PJOK di sekolah yaitu 75. Dari hasil ini penelitian tindakan kelas sudah mencapai tujuan dan harapan dari penelitian. Maka penelitian ini cukup sampai dengan siklus II saja. Berdasarkan data dari tabel 4.5 di atas tampak dalam proses pembelajaran guru sudah mampu mengelolah pembelajaran dengan baik. Sehingga guru sudah dapat menggunakan

teknik dasar servis bawah pada permainan bola voli melalui metode latihan sesuai yang di harapkan.

Tabel 3 Hasil Rekapitulasi Siklus II

| Rentang Nilai | Keterangan | Rata-Rata | Jumlah | Presentase |
|----------------------|-------------------|------------------|---------------|-------------------|
| 80-100 | Sangat Baik | 82,87 | 6 | 46,15% |
| 75-79 | Baik | 78,66 | 7 | 53,85% |
| 60-69 | Cukup | 0 | 0 | 0% |
| 45-59 | Kurang | 0 | 0 | 0% |
| 0-44 | Kurag Sekali | 0 | 0 | 0% |
| Jumlah | | | 13 | 0% |

(Sumber Data Hasil Penelitian Pou Tiara Elsa 2023)

Dari tabel hasil rekapitulasi siklus II di atas, menunjukkan bahwa pada pertemuan pertama sampai akhir siswa sudah memenuhi pencapaian target ketuntasan minimal yang telah diterapkan. Maka masing-masing aspek menunjukkan keberhasilan pembelajaran yang mencapai 80.61% sehingga penelitian ini sudah cukup sampai pada siklus II. Dari data tersebut dapat dipahami bahwa kemampuan siswa dalam teknik dasar servis bawah pada permainan bola voli melalui metode latihan sudah memenuhi kriteria ketuntasan yang telah di tentukan sudah mencapai indikator 80%. Demikian tidak perlu di lanjutkan ketahapn berikutnya.

Tabel 4 Perbandingan data teknik dasar servis bawah pada siswa kelas V SD Negeri 1 Bonepantai.

| Rentang Nilai | Keterangan | Presentase | | |
|----------------------|-------------------|-------------------|-----------------|------------------|
| | | Data Awal | Siklus I | Siklus II |
| 80-100 | Sangat Baik | 0% | 0% | 82,87% |
| 75-79 | Baik | 0% | 75,69% | 78,66% |
| 60-69 | Cukup | 0% | 68,75% | 0% |
| 45-59 | Kurang | 49,07% | 0% | 0% |
| 0-44 | Kurag Sekali | 42,36% | 0% | 0% |

(Sumber Data Hasil Penelitian Pou Tiara Elsa 2023)

Berdasarkan pengamatan dari peneliti yang berkolaborasi dengan guru mitra dapat di simpulkan bahwa tahap hasil teknik servis bawah pada permainan bola voli pada siswa kelas V SD Negeri 1 Bonepantai berjalan dengan baik dengan demikian tidak ada perlu mengadakan perbaikan dan perencanaan ulang pada siklus berikutnya sebab secara klasikal telah tuntas.

Pembahasan

Penelitian tindakan kelas ini di laksanakan di SD Negerin 1 Bonepantai, khususnya kelas V yang berjumlah 13 orang siswa yang di tetapkan sebagai objek penelitian adalah 7 orang laki-laki dan 6 orang perempuan serta 1 orang guru pengamat penelitian ini telah

di laksanakan dalam 2 siklus, yakni siklus I dan siklus II. Siklus II di laksanakan setelah hasil yang di peroleh dari pembelajaran di siklus I belum mencapai indikator kinerja yang di tetapkan. Data penelitian yang di peroleh berupa observasi, pembelajaran praktek teknik dasar servis bawah, evaluasi dan dokumentasi langsung meperoleh beberapa hal yang terkait berikutnya menjadi dasar dalam menentukan metode yang di gunakan untuk sebagai alat dalam memecahkan masalah untuk di laksanakan penelitian tindakan kelas ini.

Berdasarkan data yang di peroleh pada penelitian tindakan kelas, dengan penerapan metode latihan sebagai metode pembelajaran dalam tahap permainan bola volli di mata pelajaran penjaskes yang di laksanakan dengan I siklus ternyata keberanian siswa mengalami peningkatan yang signifikan. Digambarkan pada tahap observasi awal ketuntasan hasil teknik dasar servis bawah pada permainan bola volli pada siswa kelas V SD Negeri 1 Bonepantai dari 48,5 pada observasi awal menjadi 70,88 pada akhir siklus I kemudian di lanjutkan ke siklus II meningkat menjadi 80,61 pada akhir siklus II. Indikator kinerja yang ingin di capai sebesar 80% siswa yang menjadi objek penelitian sebanyak 13 orang siswa yang dikatan tuntas apabila memperoleh nilai sama dengan lebih dari 75. Hasil penelitian siklus II telah mengalami peningkatan di mana sudah mencapai indikator kinerja yang di tetapkan, dengan demikian ini membuktikan bahwa dengan menggunakan metode latihan dalam pembelajaran mempunyai pengaruh yang positif untuk peningkatan teknik dasar servis bawah dalam permainan bola volli.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat di kemukakan bahwa dengan menggunakan metode latihan ini dalam pembelajaran memberikan peran dan motivasi belajar yang sangat besar terhadap hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan terutama dalam pembelajaran teknik dasar servis bawah dalam permainan bola volli.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat di kemukakan kesimpulannya penelitian sebagai berikut. Menerapkan metode Latihan Dapat Meningkatkan Teknik Dasar Servis Bawah Pada Permainan Bola Volli Pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Bonepantai. Hal ini dibuktikan dengan meningkatnya jumlah siswa yang memperoleh nilai ketuntasan belajar hanya mencapai 47,79%, saat observasi awal sehingga meningkat menjadi 71,68% hasil siklus I dan meningkat lagi menjadi 80,68% hasil siklus II.

Referensi

Egy Raihanati, Agung Wahyudi, 2021, *Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Bermain Bola Voli Pra Junior Putri Di Kabupaten Kudus*.

Felinda Sari, Fadlu Rachman, Ziko Fajar Ramadhan, Satria Armanjaya, Ahmad Nuruhidin, Andri Prasetyo, 2024, *Pelatihan Teknik Passing Bawah Bola Voli Pada UKM Bola Voli Universitas Aisyah Pringsewu*.

Endang Pratiwi, Norma Anggara, 2021, *Pengembangan Model Passing Bawah Bola Voli Pada Atlet Pemula Universitas Islam Kalimantan MAB Banjar Masin*.

Jefri Bule, Donie, 2020, *Perbedaan Latihan Passing Target Dan Rangkaian Latihan Passing Terhadap Kemampuan Passing Bawah Atlet Bolavoli*

Ramlan Sahputerah Sagala, 2020, *Pengembangan Media Bantu Latihan Bertahap Pada*

Bola Voli.

Rudi, Sandra Arhesa, 2020, *Model Pembelajaran Passing Bawah Bola Voli Untuk Usia Sekolah Dasar.*

Suhardiyanto, Waliyana, Muh. Ilham Budi Utami, Muhammad Hidayat Cakrawijaya, 2019, *Peningkatan Hasil Belajar Servis Bawah Permainan Bolavoli Melalui Metode Discovery Learning Pada Siswa Kelas X Ips 1 SMAN 15 Makassar.*

Sukri, 2019, *Survei Kemampuan Servis Bawah Passing Bawah Bola Voli Siswa SMP Negeri 1 Makassar.*

Yusril Keswando, Vera Septi Sistiasih, Tulus Marsudiyanto, 2022, *survey keterampilan teknik dasar atlet bola voli.*