

METODE LATIHAN KESELURUHAN DAN BAGIAN TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS BAWAH BOLA VOLI MINI

OVERALL AND PART TRAINING METHODS ON MINI VOLLEYBALL BOTTOM SERVICE CAPABILITY

^{1*}Galih Setiawan

^{1*}Sekolah Dasar Harapan Masa Depan Cerah 03, Kecamatan Manis Mata, Kabupaten Ketapang

Kontak koresponden: galih.setiawan5005@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode latihan keseluruhan dan bagian terhadap kemampuan servis bawah Bola voli mini pada siswa kelas V Sekolah Dasar Harapan Masa Depan Cerah 03, Kecamatan Manis Mata, Kabupaten Ketapang. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Populasi dan sampel dalam penelitian ini kelas V Sekolah Dasar Harapan Masa Depan Cerah 03, Kecamatan Manis Mata, Kabupaten Ketapang berjumlah 20 orang. Keseluruhan populasi dijadikan sampel penelitian, sehingga penelitian ini penelitian populasi. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes kemampuan servis bawah Bola voli dari *AAHPER serving accuracy test* yang telah dimodifikasi. Analisis yang digunakan adalah statistik deskriptif dan uji t; dengan taraf kepercayaan. Teknik analisis data yang digunakan dengan uji t pada taraf signifikan 0,05%. Hasilnya, tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan keseluruhan dan bagian terhadap kemampuan servis bawah Bola voli mini. Metode latihan bagian lebih efektif pengaruhnya daripada keseluruhan terhadap kemampuan servis bawah Bola voli mini. Kesimpulannya berdasarkan data, metode latihan bagian lebih baik walaupun tidak efektif. Penelitian ini menyarankan agar para guru lebih merekomendasikan metode latihan bagian untuk kemampuan servis bawah.

Kata Kunci: metode latihan; servis bawah; Bola voli

ABSTRACT

The aim of this research was to determine the differences in the influence of overall and part training methods on mini volleyball bottom serving abilities in class V students at Harapan Future Cerah 03 Elementary School, Manis Mata District, Ketapang Regency. This research is using experimental method. The population and sample in this study was 20 people in class V of the Bright Future Hope Elementary School 03, Manis Mata District, Ketapang Regency. The entire population is used as the research sample, so this research is population research. The data collection technique used was a modified AAHPER serving accuracy test under volleyball. The analysis used is descriptive statistics and t test; with a level of trust. The data analysis technique used was the t test at a significance level of 0.05%. As a result, there was no significant difference in the effect between overall and part training methods on mini volleyball bottom serve ability. The part training method has a more effective effect than the whole on mini volleyball bottom serve ability. The conclusion is that based on the data, the part training method is more

effective even though it is not effective. This research suggests that teachers recommend more section training methods for lower serve abilities.

Keywords: *training method; bottom service; volleyball*

Pendahuluan

Permainan Bola voli dapat dipakai sebagai sarana pembentukan individu secara harmonis antara perkembangan jasmani dan rohani (Azizah & Sudarto, 2021; Muzakki, 2020; Rahmat & Anggara, 2020). Perkembangan jasmani dimaksudkan untuk membentuk sikap tubuh yang baik meliputi anatomis, fisiologis, kesehatan serta kemampuan jasmani yang menyangkut kecepatan, kelincahan, daya tahan, kekuatan, kelentukan dan sebagainya (Fallo et al., 2020; Iyakrus, 2019; Mustafa & Dwiyoogo, 2020). Perkembangan jasmani dari segi kejiwaan, kepribadian, dan karakter akan tumbuh kearah yang positif sesuai dengan tuntutan masyarakat.

Teknik dasar servis mempunyai peranan penting dalam permainan Bola voli. Berdasarkan jenisnya, servis Bola voli dibedakan menjadi dua macam yaitu servis bawah dan servis atas (Hanafi, 2015; Husaeni et al., 2022; Sari & Guntur, 2017; Widhiasto et al., 2020). Pentingnya peranan servis maka harus diajarkan kepada siswa agar siswa memahami dan menguasainya, sehingga dapat melakukan servis dengan baik dan benar.

Servis bawah merupakan salah satu jenis servis Bola voli yang paling sederhana dan mudah dilakukan terutama bagi pemula termasuk siswa SD. Kemampuan teknik dasar servis bawah Bola voli merupakan hal terpenting untuk kegiatan ekstrakurikuler Bola voli (Marsiyem et al., 2018; Nurjana et al., 2022; Ruslan, 2021). Siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler mempunyai kemampuan yang berbeda-beda, karena tidak semua siswa kelas V peserta ekstrakurikuler mengetahui dan mempraktikkan teknik dasar servis bawah dalam permainan Bola voli, dari hal tersebut perlu adanya pemahaman teknik dasar sehingga hasilnya membaik. Cara-cara atau metode yang sering digunakan dalam pengajaran gerak olahraga ada beberapa macam, di antaranya adalah metode praktik keseluruhan, metode praktik bagian, metode drill, metode pemecahan masalah, pendekatan ketepatan, dan pendekatan kecepatan.

Siswa sekolah dasar pada umumnya yang belum menguasai teknik servis bawah, merasa belum siap bahkan belum memiliki kekuatan yang memadai, sehingga mengalami kesulitan untuk melakukan servis bawah. Ini biasanya dialami oleh anak-anak kurang senang dengan olahraga. Kurangnya sarana seperti bola mini, bola lunak, metode pembelajaran yang kurang efektif merupakan faktor yang dapat mempengaruhi rendahnya kemampuan servis bawah Bola voli. Selain itu, jarang sekali seorang guru menciptakan variasi-variasi pembelajaran yang disesuaikan dengan kondisi dan kemampuan siswanya. Hal ini perlu diperhatikan dalam pembelajaran keterampilan terutama untuk anak pemula. Kondisi yang tidak memungkinkan untuk membelajarkan siswa dengan sarana yang ada, menuntut guru berkeaktivitas agar tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan baik.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Populasi dan sampel dalam penelitian ini

kelas V Sekolah Dasar Harapan Masa Depan Cerah 03, Kecamatan Manis Mata, Kabupaten Ketapang berjumlah 20 orang. Keseluruhan populasi dijadikan sampel penelitian, sehingga penelitian ini penelitian populasi. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes kemampuan servis bawah Bola voli dari *AAHPER serving accuracy test* yang telah dimodifikasi. Analisis yang digunakan adalah statistik deskriptif dan uji t; dengan taraf kepercayaan. Teknik analisis data yang digunakan dengan uji t pada taraf signifikan 0,05%.

Hasil

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil tes maka dapat diketahui analisis deskripsinya sebagai berikut : Skor minimal : 10, tinggi maksimal = 25, Rata-rata = 17,8, median = 17, modus = 16^a, Standar Deviasi = 4,662.

Tabel 1. Deskripsi Statistik Kemampuan Awal Kelompok Metode Keseluruhan

Variabel	Kemampuan Awal Kelompok Metode Keseluruhan
N	10
Mean	17.80
Median	17.00
Mode	16 ^a
Std. Deviation	4.662
Range	15
Minimum	10
Maximum	25

Tabel 2. Tabel Distribusi Frekuensi Kemampuan Awal Kelompok Metode keseluruhan

Interval Kelompok	Frekuensi	Persen (%)
24 - 27	1	10.00%
20 - 23	2	20.00%
16 - 19	4	40.00%
12 - 15	2	20.00%
8 - 11	1	10.00%
Total	10	100.00%

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil kemampuan awal kelompok metode bagian maka dapat diketahui analisis deskripsinya sebagai berikut: skor minimal : 1, skor maksimal = 20, Rata-rata = 10,6, median = 10, modus = 1^a, Standar Deviasi = 7,351.

Tabel 3. Deskripsi Statistik Kemampuan Awal Kelompok Metode Bagian

Variabel	Kemampuan Awal Kelompok Metode Bagian
N	10
Mean	10.60
Median	10.00

Mode	1 ^a
Std. Deviation	7.351
Range	19
Minimum	1
Maximum	20

Hasil tersebut juga dapat dilihat dalam tabel distribusi frekuensi sebagai berikut :

Tabel 4. Tabel Distribusi Frekuensi Kemampuan Awal Kelompok Metode Bagian

Interval Kelompok	Frekuensi	Persen (%)
17 - 20	3	30.00%
13 - 16	2	20.00%
9 - 12	0	0.00%
5 - 8	2	20.00%
1 - 4	3	30.00%
Total	10	100.00%

Deskripsi Statistik Variabel Kemampuan Akhir Kelompok Metode Keseluruhan Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil kemampuan akhir kelompok metode keseluruhan maka dapat diketahui analisis deskripsinya sebagai berikut : skor minimal : 17, skor maksimal = 26, Rata-rata = 20,7, median = 20,5, modus = 17, Standar Deviasi = 3,057.

Tabel 5. Deskripsi Kemampuan Akhir Kelompok Metode Keseluruhan

Variabel	Kemampuan Akhir Kelompok Metode Keseluruhan
N	10
Mean	20.70
Median	20.50
Mode	17
Std. Deviation	3.057
Range	9
Minimum	17
Maximum	26

Hasil tersebut juga dapat dilihat dalam tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 6. Tabel Distribusi Frekuensi Kemampuan Akhir Kelompok Metode Keseluruhan

Interval Kelompok	Frekuensi	Persen (%)
25 - 26	1	10.00%
23 - 24	2	20.00%
21 - 22	2	20.00%
19 - 20	2	20.00%
17 - 18	3	30.00%
Total	10	100.00%

Deskripsi Statistik Kemampuan Akhir Kelompok Metode Bagian Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil Kemampuan akhir kelompok metode bagian maka dapat diketahui analisis deskripsinya sebagai berikut: skor minimal : 16, skor maksimal = 32, Rata-rata = 22,3, median = 22,5, modus = 24, Standar Deviasi = 4,498.

Tabel 7. Deskripsi Statistik Kemampuan Akhir Kelompok Metode Bagian

Variabel	Kemampuan Akhir Kelompok Metode Keseluruhan
N	10
Mean	22.30
Median	22.50
Mode	24
Std. Deviation	4.498
Range	16
Minimum	16
Maximum	32

Hasil tersebut juga dapat dilihat dalam tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 8. Tabel Distribusi Frekuensi Kemampuan Akhir Kelompok Metode bagian

Interval Kelompok	Frekuensi	Persen (%)
31 – 34	1	10.00%
27 – 30	0	0.00%
23 – 26	4	40.00%
19 – 22	3	30.00%
15 – 18	2	20.00%
Total	10	100.00%

Pembahasan

Berdasarkan uji t perbandingan tes akhir kemampuan siswa dari kelompok metode keseluruhan dan kelompok metode bagian menunjukkan bahwa keduanya dalam kondisi yang sama, artinya kondisi awal sama dan pada kondisi akhir juga sama, maka kedua metode tersebut sama efektifnya.

Pendekatan metode latihan keseluruhan dan sebagian dalam pendidikan jasmani, khususnya dalam materi Bola voli mini, dapat memberikan dampak yang positif dalam pengembangan keterampilan dan pemahaman siswa terhadap olahraga tersebut (Asri, 2019; Astuti, 2017; Sujarwo & Widayat, 2020). Bola voli mini sering dimainkan oleh anak-anak atau dalam lingkungan pendidikan anak-anak, dan metode latihan yang tepat dapat membantu mereka memahami permainan dan meningkatkan keterampilan teknis dan taktis.

Metode latihan keseluruhan untuk Bola voli mini mempunyai integrasi aspek permainan yang mana metode latihan keseluruhan dapat membantu anak-anak memahami dan mengalami

semua aspek permainan Bola voli mini secara bersamaan. Mereka dapat belajar tentang teknik dasar, formasi tim, pergerakan di lapangan, dan koordinasi tim dalam satu sesi latihan. Peningkatan keterampilan motorik, melalui latihan keseluruhan, anak-anak dapat mengembangkan keterampilan motorik mereka, termasuk pukulan, passing, dan gerakan di lapangan. Latihan ini dapat disesuaikan dengan ukuran lapangan dan tingkat kesulitan yang sesuai untuk Bola voli mini, memastikan anak-anak dapat meraih keberhasilan. Pembentukan kerjasama tim, Bola voli mini sering kali dimainkan dalam tim kecil, dan metode latihan keseluruhan dapat membantu memperkuat kerjasama dan komunikasi di antara anggota tim. Mereka dapat belajar bagaimana bekerja sama untuk mencapai tujuan bersama.

Metode latihan sebagian untuk Bola voli mini mempunyai fokus pada keterampilan spesifik, yang latihan sebagian memungkinkan pelatih untuk fokus pada keterampilan spesifik dalam permainan. Misalnya, anak-anak dapat melakukan latihan yang difokuskan pada teknik servis atau passing. Ini membantu mereka memahami secara mendalam bagaimana melaksanakan keterampilan tertentu. Kemajuan yang personal dan terukur dengan menyesuaikan latihan sebagian sesuai dengan tingkat keterampilan masing-masing anak, metode ini memungkinkan kemajuan yang lebih personal dan terukur. Setiap anak dapat berkembang sesuai dengan kemampuan mereka sendiri. Peningkatan konsentrasi dan pemahaman taktis menjadikan latihan sebagian membantu anak-anak meningkatkan konsentrasi mereka terhadap keterampilan tertentu, sekaligus memberikan pemahaman taktis yang lebih mendalam. Mereka dapat memahami bagaimana keputusan dan taktik yang cerdas dapat memengaruhi hasil permainan. Efisiensi waktu, metode ini seringkali lebih efisien dalam penggunaan waktu, karena dapat difokuskan pada keterampilan atau konsep tertentu dalam satu sesi latihan. Ini penting dalam lingkungan pendidikan di mana waktu pelajaran mungkin terbatas.

Dalam mengajarkan Bola voli mini, kombinasi dari kedua metode tersebut dapat memberikan pendekatan yang seimbang, membantu anak-anak meraih pemahaman menyeluruh sambil fokus pada pengembangan keterampilan spesifik yang diperlukan dalam permainan ini.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis penelitian yang telah dibuat dapat diambil kesimpulan bahwa berdasarkan data, metode latihan bagian lebih baik walaupun tidak efektif. Penelitian ini menyarankan agar para guru lebih merekomendasikan metode latihan bagian untuk kemampuan servis bawah.

Referensi

- Asri, A. (2019). Meningkatkan Hasil Belajar Bola Voli Melalui Modifikasi Permainan Bola Voli Mini Siswa Kelas VI SDN 020 Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu Tahun Pelajaran 2018/2019. *Jurnal Edu Research*, 8(1). <https://doi.org/10.30606/jer.v8i1.801>
- Astuti, Y. (2017). Pengaruh Metode Drill dan Metode Bermain Terhadap Keterampilan Bermain Bola Voli Mini (Studi Eksperimen Pada Siswa SD Negeri 14 Kampung Jambak Kecamatan Koto Tangah Kota Padang). *Al Ibtida: Jurnal Pendidikan Guru MI*, 4(1). <https://doi.org/10.24235/al.ibtida.snj.v4i1.1276>
- Azizah, A. R., & Sudarto, E. P. (2021). Minat Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli Siswa Smp

- Negeri 3 Satu Atap Karangsembung Kecamatan Karangsembung Tahun Ajaran 2019/2020. *JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga*, 1(1), 35–44. <https://doi.org/10.53863/mor.v1i01.132>
- Fallo, I. S., Ardimansyah, A., & Hidayati, N. (2020). Dimensi Pembelajaran Permainan Kasti Berbasis Perkembangan Motorik Dengan Gaya Mengajar Komando pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(1). <https://doi.org/10.31571/jpo.v9i1.1399>
- Hanafi, S. (2015). Hubungan motor Fitness dengan Keterampilan Bermain Bola Voli Fazlullah. *Jurnal ILARA*.
- Husaeni, A., Achmad, I. Z., & Nurwansyah, R. (2022). Survei Tingkat Keterampilan Servis Atas Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli. *Jurnal Patriot*, 4(3). <https://doi.org/10.24036/patriot.v4i3.877>
- Iyakrus, I. (2019). Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Prestasi. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2). <https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8110>
- Marsiyem, M., Destriana, D., & Pratama, R. R. (2018). Pengembangan Model Pembelajaran Servis Bawah Permainan Bola Voli. *Sebatik*, 22(2). <https://doi.org/10.46984/sebatik.v22i2.323>
- Mustafa, P. S., & Dwiyoogo, W. D. (2020). Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad 21. *JARTIKA Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan*. <https://doi.org/10.36765/jartika.v3i2.268>
- Muzakki, A. (2020). Pengaruh Latihan Calf Raise dan Rope Jump terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai pada Atlet UKM Bola Volly Umm Proyeksi POMNAS. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 4(2). <https://doi.org/10.17977/um040v4i2p65-71>
- Nurjana, M., Rahmadani, Y., & Zulhendri. (2022). Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Servis Bawah pada Permainan Bola Voli Putri. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan Indonesia*, 1(1). <https://doi.org/10.31004/jpion.v1i1.5>
- Rahmat, R., & Anggara, A. (2020). Pendekatan Taktis Diterapkan dalam Pembelajaran Aktivitas Permainan Bola Voli di SD Negeri 1 Tuk Karang Suwung Kecamatan Lemah Abang Kabupaten Cirebon. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 4(1). <https://doi.org/10.37058/sport.v4i1.1698>
- Ruslan, R. (2021). Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Keterampilan Servis Bawah Permainan Bola Voli. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 3(2). <https://doi.org/10.37311/jjsc.v3i2.11337>
- Sari, Y. B. C., & Guntur, G. (2017). Pengaruh metode latihan dan koordinasi mata-tangan terhadap hasil keterampilan servis atas bola voli. *Jurnal Keolahragaan*. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i1.12773>
- Sujarwo, S., & Widayat, W. (2020). Survei Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Materi Bola Voli Mini di Sekolah Dasar. *Physical Activity Journal*, 2(1). <https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.2.1.2604>
- Widhiasto, R. W. W., Alsaudi, A. T. B. D., & Suyatno, S. (2020). Meningkatkan Hasil Belajar Servis Bawah Bola Voli Mini melalui Pembelajaran Secara Bertahap. *Jurnal Ilmu Pendidikan (JIP) STKIP Kusuma Negara*, 11(2). <https://doi.org/10.37640/jip.v11i2.158>