



Upaya Meningkatkan Servis Bawah Bola Voli dengan Media Bola *Spoon*

Iva Alivatul Kartikasari¹, Moch Hisa Ardiansah^{2*}, Febi Bahru Adilah³,

Elang Romadho⁴, Hodri Taufik⁵

hisaardiansah11@gmail.com^{1*}

^{1,2,3,4,5}Program Studi Pendidikan Profesi Guru

^{1,2,3,4,5}Universitas Nusantara PGRI Kediri

Abstract : The challenge often encountered by teachers during learning activities is related to underhand serving, where students struggle to achieve the expected learning objectives. This research aims to improve students' ability to perform underhand serves using lightweight plastic balls in Class V at SDN Mojoroto 2, Kediri City. The research method employed is Classroom Action Research (CAR). In this study, the subjects involved were teachers collaborating with 28 fifth-grade students at SDN Mojoroto 2. The results of the study showed a positive impact on students through the implementation of two cycles, which included stages of planning, implementation, observation, and reflection. In the first cycle, 23 students (82%) successfully achieved the learning objectives, while 5 students (18%) had not yet succeeded. The research continued to the second cycle, providing students with opportunities to improve their underhand serving skills by gradually practicing with plastic balls. By the end of the second cycle, all 28 students (100%) successfully passed, with no students remaining unsuccessful.

Keywords : Under Servis, Volleyball, Media.

Abstrak : Tantangan yang sering dihadapi guru dalam kegiatan pembelajaran adalah servis bawah tangan, dimana siswa mengalami kesulitan dalam mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan servis bawah tangan dengan menggunakan bola plastik ringan di Kelas V SDN Mojoroto 2 Kota Kediri. Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Subjek penelitian ini adalah guru yang berkolaborasi dengan 28 siswa kelas V SDN Mojoroto 2. Hasil penelitian menunjukkan adanya dampak positif terhadap siswa melalui pelaksanaan dua siklus yang meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Pada siklus I sebanyak 23 siswa (82%) berhasil mencapai tujuan pembelajaran, sedangkan 5 siswa (18%) belum berhasil. Penelitian dilanjutkan ke siklus II dengan memberikan kesempatan kepada siswa untuk meningkatkan keterampilan servis bawah tangan dengan berlatih menggunakan bola plastik secara bertahap. Pada akhir siklus II, seluruh siswa (100%) berhasil tuntas dan tidak ada siswa yang tidak berhasil.

Kata Kunci : Servis Bawah, Bola Voli, Media.

PENDAHULUAN

Secara umum, keterampilan teknik bermain bola voli yang dimiliki oleh siswa SDN Mojoroto 2 Kota Kediri masih belum optimal. Salah satu penyebabnya adalah adanya rasa takut

ketika bola mengenai tubuh, sehingga permainan yang dilakukan saat pertandingan terlihat kurang menarik karena teknik-teknik dasar belum dikuasai dengan baik. Permasalahan yang sering dihadapi oleh pemain pemula, seperti siswa SD, umumnya berkaitan dengan peralatan. Menurut Rusli Lutan (1988) peralatan merupakan kondisi eksternal yang memberikan pengaruh dominan terhadap proses belajar dan performa gerak. Dalam permainan bola voli, peralatan utama berupa bola dan jaring (net) sering kali menjadi tantangan karena ukurannya yang standar dianggap berat dan tidak sesuai bagi anak-anak. Akibatnya, siswa sering merasa takut cedera atau sakit ketika berlatih.

Kondisi ini menjadi penghambat dalam pembelajaran teknik dasar. Oleh karena itu, pembelajaran bola voli di sekolah dasar memerlukan modifikasi, baik dari segi peralatan, seperti menurunkan tinggi net, menggunakan bola yang lebih ringan, serta memperkecil ukuran lapangan, maupun dari segi metode pembelajaran. Penelitian yang mendalam diperlukan untuk memastikan apakah penerapan metode bermain dapat meningkatkan hasil belajar bola voli, khususnya dalam meningkatkan keberanian siswa kelas V SDN Mojoroto 2 Kota Kediri. Permainan bola voli diawali dengan pukulan servis yang dilakukan oleh pemain paling kanan di barisan belakang di area servis. Bola dipukul dengan satu tangan ke arah lapangan lawan, kemudian kedua tim memainkan bola sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku. Menurut Slamet Sr. dan Bambang Sumenang (1994), Setiap tim berhak memainkan bola sebanyak tiga kali pantulan atau sentuhan (kecuali saat membendung) untuk mengembalikan bola ke area lawan. Setiap pemain, kecuali pemain yang membendung, tidak diperkenankan memainkan bola dua kali berturut-turut.

Untuk memainkan bola voli dengan baik, penguasaan teknik dasar sangat penting. Menurut Suharno HP (1985), teknik dasar adalah proses yang melahirkan aktivitas jasmani dan pembuktian praktik terbaik dalam menyelesaikan tugas-tugas tertentu dalam cabang permainan bola voli. Dalam permainan ini, terdapat dua pola utama, yaitu pola serangan dan pola bertahan, yang memerlukan penguasaan teknik dasar secara individu maupun tim. Latihan yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang, seperti dijelaskan oleh Sudjarwo (1993), dapat membantu peningkatan kemampuan pemain. Proses pembelajaran teknik memerlukan tahapan yang bertahap, kontinyu, dan berulang-ulang agar keterampilan dapat dikuasai dengan baik. Sugiyanto, Sudarwo, dan Sunardi (1994) menegaskan prinsip penting dalam pembelajaran teknik bola voli, antara lain: (1) materi diajarkan dari yang mudah ke sulit dan sederhana ke kompleks, (2) pola gerakan dasar harus dipilih sedemikian rupa sehingga memberikan efek transfer positif ke gerakan selanjutnya, (3) setiap individu memiliki waktu belajar yang

berbeda-beda, dan (4) diperlukan kondisi belajar yang baik, baik internal maupun eksternal, termasuk instruksi verbal, visual, praktik gerakan berulang, dan pemberian umpan balik. Dengan penerapan prinsip ini, siswa diharapkan dapat menguasai teknik dasar bola voli secara optimal.

Pada proses belajar teknik dasar servis bawah, penting bagi pengajar untuk memberikan drill atau latihan berulang-ulang dengan pendekatan bertahap. Selain itu, kesalahan yang muncul selama proses pembelajaran harus segera diidentifikasi dan diperbaiki agar tidak menjadi kebiasaan yang sulit diubah. Menurut Yusuf Hadisasmata (1996), perbaikan kesalahan harus difokuskan pada penyebab kesalahan, dan pengajar perlu memberikan koreksi secara cermat. Dengan demikian, pembelajaran dapat lebih efektif dan hasilnya optimal. Program pembelajaran yang baik adalah program yang sesuai dengan kondisi peserta didik, termasuk memperhatikan karakteristik perkembangan siswa SD, yang umumnya berada pada usia 9-12 tahun. Pada usia ini, pertumbuhan fisik anak, seperti tangan dan kaki, berkembang lebih cepat, yang berdampak pada kemampuan gerakannya. Waharsono (1999) menjelaskan bahwa perkembangan gerak anak dapat dilihat dari efisiensi mekanika tubuh, kelancaran gerakan, variasi pola gerakan, serta kekuatan dalam melakukan gerak.

Kemampuan koordinasi juga memegang peran penting dalam pembelajaran keterampilan gerak. Menurut Iskandar Z. Adisapoetra dkk. (1999), Kemampuan koordinatif merupakan dasar yang baik bagi kemampuan belajar gerak yang bersifat sensomotorik. Semakin baik koordinasi anak, semakin cepat dan efektif keterampilan gerak dipelajari. Sejalan dengan perkembangan fisik dan koordinasi, minat anak terhadap aktivitas fisik juga meningkat pada fase ini. Sugiyanto (1998) menekankan bahwa gerak dasar yang dikuasai anak sebelumnya akan meningkat kualitasnya dengan kesempatan latihan yang memadai. Oleh karena itu, pengajar harus menyediakan aktivitas gerak yang bervariasi untuk mengembangkan kemampuan fisik, keterampilan, kreativitas, serta sifat sosial siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau dalam bahasa Inggris disebut *Classroom Action Research*. Istilah ini sudah secara jelas menggambarkan isinya, yaitu kegiatan penelitian yang dilakukan di dalam kelas. Menurut Suharsimi Arikunto (2006), Penelitian Tindakan Kelas adalah penelitian berbasis tindakan (*action research*) yang bertujuan untuk memperbaiki kualitas praktik pembelajaran di dalam kelas. Penelitian ini berangkat dari permasalahan nyata yang dihadapi guru dalam proses belajar

mengajar. Permasalahan tersebut kemudian direfleksikan untuk mencari solusi alternatif yang selanjutnya diterapkan melalui tindakan nyata yang terencana dan terukur. Fokus utama dalam PTK adalah tindakan nyata yang dilakukan oleh guru, baik secara individu maupun bersama pihak lain, untuk mengatasi permasalahan dalam pembelajaran. Tindakan ini harus disusun dengan perencanaan yang matang dan dapat diukur tingkat keberhasilannya. Jika hasil dari tindakan tersebut belum berhasil menyelesaikan permasalahan, maka penelitian dilanjutkan ke siklus berikutnya (siklus kedua) dengan mencoba tindakan atau solusi alternatif lainnya hingga permasalahan dapat diatasi sepenuhnya.

Beberapa ahli memiliki model penelitian tindakan yang disajikan dalam bagan yang bervariasi. Namun, secara umum, terdapat empat tahapan utama yang selalu dilalui dalam PTK, yaitu: (1) Perencanaan, (2) Pelaksanaan, (3) Pengamatan, dan (4) Refleksi. Adapun model dan penjelasan untuk masing- masing tahap adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Model Tahapan-Tahapan Pelaksanaan PTK

Penjelasan: a) Plan (Perencanaan Tindakan): Merancang strategi pembelajaran menggunakan rintangan untuk membantu siswa meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok. b) Act (Pelaksanaan Tindakan): Menerapkan strategi pembelajaran dengan media rintangan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa. c) Observe (Observasi dan Interpretasi): Mengamati proses penerapan strategi pembelajaran menggunakan rintangan dalam kegiatan pembelajaran. d) Reflect (Analisis dan Refleksi): Menganalisis kelebihan dan kekurangan model pembelajaran yang telah diterapkan pada setiap siklus, mulai dari Siklus I hingga Siklus II dan seterusnya.

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan pendekatan kualitatif. Pendekatan ini menggunakan sumber data langsung dari situasi nyata, data deskriptif berupa kata-kata atau kalimat, berfokus pada aspek tertentu, serta menganalisis data secara induktif dengan penekanan pada proses dibandingkan hasil akhir. Jenis penelitian yang

digunakan adalah Participatory Action Research, di mana peneliti terlibat langsung dari awal hingga akhir penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti hadir di lapangan untuk menyusun rencana kegiatan, melaksanakan tindakan pembelajaran, mengamati proses pelaksanaan pembelajaran, melakukan wawancara dengan subjek penelitian, serta melaporkan hasil penelitian. Subjek penelitian melibatkan guru yang berkolaborasi dengan siswa kelas V SDN 26 Sui Kakap Kubu Raya, yang berjumlah 26 siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sesuai dengan rancangan penelitian yang telah disusun sebelumnya, sebelum melaksanakan tindakan, peneliti terlebih dahulu melakukan tes awal (pre-implementasi). Tes ini bertujuan untuk memperoleh data awal (input) yang berguna sebagai acuan bagi peneliti dalam mengetahui tingkat kemampuan siswa dalam melakukan passing bawah. Data yang diperoleh tersebut merupakan data asli dari hasil pembelajaran passing bawah yang dilakukan oleh siswa sebelum adanya tindakan yang dirancang oleh peneliti untuk meningkatkan keterampilan passing atas. Hasil tes Pre-Implementasi passing atas bola voli. Agar memudahkan dalam melihat data hasil belajar tersebut, akan ditunjukkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Rekapitulasi Nilai Hasil Ter Awal Siswa

Ketuntasan	Jumlah Siswa	Persentase
Tuntas	8	28%
Belum Tuntas	20	72%
Jumlah	28	100%

Berdasarkan data yang disajikan, terlihat bahwa tingkat ketuntasan siswa hanya mencapai 35% (8 siswa), sedangkan 65% (20 siswa) belum mencapai ketuntasan. Angka ini masih jauh di bawah indikator keberhasilan belajar yang ditetapkan, yaitu minimal 75% dari total jumlah siswa yang mencapai KKM = 75 %. Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa 28 siswa sudah masuk dalam kategori tuntas, sedangkan 5 siswa masih belum tuntas. Hal ini menunjukkan adanya perkembangan positif dari tindakan yang dilakukan, di mana penggunaan media permainan bola spoon berhasil memperbaiki hasil belajar passing atas. Meskipun demikian, pada siklus I ini masih terdapat beberapa siswa yang nilainya belum mencapai kriteria keberhasilan tes, yaitu 75.

Tabel 2. Siklus 1 Servis Bawah Bola Voli

Ketuntasan	Jumlah Siswa	Persentase
Tuntas	23	82%
Belum Tuntas	5	18%
Jumlah	28	100%

Tabel 3. Rekapitulasi Nilai Hasil Belajar Siswa pada Siklus II

Ketuntasan	Jumlah Siswa	Persentase	KKM	Nilai Rerata
Tuntas	28	100%	75	
Belum Tuntas	2	0%		
Jumlah	28	100%		78

Tabel di atas menunjukkan bahwa secara keseluruhan terjadi peningkatan yang signifikan terhadap kemampuan *passing* atas dan bawah bola voli di SDN Mojojoto 2 Kota Kediri pada Siklus II. Persentase rata-rata yang sebelumnya mencapai 82% pada Siklus I meningkat menjadi 100% pada Siklus II. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan sebesar 18% pada Siklus II. Dalam pembelajaran bola voli, terdapat siswa yang merasa senang dan ada pula yang kurang menyukainya, terutama di kalangan siswa SD. Hal ini disebabkan oleh faktor seperti bola yang berat, ukuran lapangan yang besar, dan jumlah pemain yang terbatas. Oleh karena itu, guru harus memiliki komitmen positif untuk menciptakan suasana pembelajaran pendidikan jasmani yang menyenangkan dan membuat siswa merasa antusias, apa pun materi yang diajarkan.

Seorang guru dituntut untuk menguasai materi dan memberikan kesempatan kepada siswa untuk belajar secara optimal, terutama dalam perkembangan dan pertumbuhan gerak dasar, khususnya pada permainan bola voli. Misalnya, dalam teknik servis bawah, siswa sering mengalami kesulitan, terutama karena kekuatan lengan yang belum memadai untuk mengangkat bola dengan baik. Akibatnya, pada Siklus I, hanya 23 siswa yang tuntas, sementara 5 siswa belum mencapai ketuntasan. Namun, setelah dilanjutkan pada Siklus II, hasilnya meningkat signifikan dengan 28 siswa berhasil lulus, mencapai 100% ketuntasan.

SIMPULAN

Permainan bola voli dengan *passing* atas terkadang kurang sesuai untuk siswa SD yang masih berada dalam kategori anak kecil, karena memerlukan gerakan yang lebih kompleks. Oleh karena itu, penting untuk memberikan pengalaman belajar yang baik, kreatif, dan menyenangkan melalui bola voli mini, yang memiliki gerakan lebih sederhana dan mudah dilakukan oleh siapa saja, termasuk siswa SD. Hasilnya menunjukkan bahwa pada pra-siklus, sudah terdapat 5 siswa yang mencapai ketuntasan. Kemudian, pada Siklus I, tingkat ketuntasan meningkat menjadi 82% atau 23 siswa, dan pada Siklus II, hasil akhirnya mencapai 100% ketuntasan.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- HJ Gino, Suwarni, Suripto, Maryanto dan Sutijan. 2000. *Belajar dan Pembelajaran*. Surakarta: UNS Press
- Hurlock, Elizabeth B. (1991). *Perkembangan Anak*. (Terjemahan olah Meitasari Tjandrasa dan Mushichah Zarkasih). Edisi ke 6. Jakarta : PT. Gelora Aksara Pratama.
- Kirkendall D. R., Gruber, Joseph J., Johnson, Robert E. (1997). *Measurement and Evaluation for Physical Education, Second Edition*. Champaing Illionis: Human Kinetics Publisher. Inc.
- Magill, Rchard A. (1980). *Motor Learning : Concepts and Applications*. IOWA : Wm.C. Brown Company Publishers.
- Mathews, Donald K. (1973). *Measurement in Physical Education*. Philadclphia : W.B. Saunders Company.
- Mosston, Muska and Ashworth. (1994). *Teaching Physical Education. Fourth Edition*. Mac. Millan Publishing Company. New York USA.
- Mosston, Muska., & Ashworth. (1994). *Teaching Physical Education. Fourth Edition*. Mac. Millan Publishing Company. New York USA.
- Pate R R. Clenaghan M B., & Rotella R. (1993). *Dasar-dasar Ilmiah Kepelatihan, Alih Bahasa Kasiyo Dwijowinoto*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Plooyer, Siem. (1970). *Jeugd Voetball, KNVB. Jeugdvoeltball. Seredeel G he Football Association. Skifull Soccer For Young Players*. London : Educational Production Ltd.
- Rogalsky, Norbert and Ernst G. Degel. (1972). *Football ABC*. Zwolle : La Riviere and Voorhoeve NV.
- Rusli, L. (1988). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta : Depdikbud. Dirjendikti, Proyek Pendidikan Tenaga Akademi.
- Suherman, A (2001). *Pembelajaran Atletik Pendekatan Permainan dan Kompetisi*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional
- Syarifudin, A. (1992) *Atletik*. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi proyek Pembinaan