

**UPAYA MENINGKATKAN *SERVIS* BAWAH PESERTA DIDIK DENGAN JARAK
TETAP DAN BERTAHAP DENGAN MENGGUNAKAN PENDEKATAN *TEACHING
AT THE RIGHT LEVEL* PADA MATERI BOLA VOLI KELAS XI SMA N 7
SEMARANG 2023/2024**

Amarando Alwalid¹, Rumini², Khasan Bisri³

¹Universitas Negeri Semarang, Semarang

ABSTRAK

Penelitian Tindakan kelas ini memiliki tujuan yaitu meningkatkan *Servis* bawah peserta didik dengan jarak tetap dan bertahap dengan menggunakan pendekatan *Teaching At The Right Level* pada materi bola voli kelas XI SMA N 7 Semarang. Latar belakang penelitian ini yakni dalam permainan bola voli sering terjadi kesalahan *servis* bawah yang dilakukan oleh pemain kurangnya konsentrasi atau bahkan grogi dan tidak tenang ketika dalam permainan sehingga pada saat melakukan *servis* bawah bola sering tidak melewati net, hal ini bisa dilihat ketika pembelajaran *servis* bawah bola voli masih banyak mengalami kesulitan dikarenakan bola tidak bisa melewati net dan peserta didik kurang tertarik dengan pembelajaran dikarenakan sering mengalami kegagalan dalam praktek melakukan *servis* bola bawah dikarenakan jarak yang dianggap terlalu jauh. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan metode penelitian Tindakan kelas (PTK). Penelitian dilaksanakan dalam 2 siklus. Subjek penelitian ini yaitu siswa siswi kelas XI-5 SMA Negeri 7 Semarang Tahun ajaran 2023/2024 yang berjumlah 36 orang. Teknik pengambilan data tersebut pada penelitian ini adalah dengan menggunakan observasi, dokumentasi, tes. Analisis data pada penelitian ini menggunakan tes ketepatan servis *AAHPER serving accuracy test*. kemampuan servis bawah bola voli pada siswa kelas XI 5 SMA N 7 Semarang, Pra siklus dari 36 peserta didik yang tuntas 13(36%) peserta didik, Siklus 1 mengalami peningkatan dengan hasil yang tuntas ada 25(69%) peserta didik, dan pada saat siklus 2 sangat mengalami peningkatan secara keseluruhan yang mencapai ketuntasan sebanyak 30(83%) peserta didik.

Kata kunci: Servis Bawah; TaRL; Voli.

ABSTRACT

This classroom action research has the aim of improving Service under students at a fixed distance and gradually using an approach Teaching At The Right Level in class XI volleyball at SMA N 7 Semarang. The background to this research is that mistakes often occur in volleyball game service This is done by players lacking concentration or even being nervous and not calm when in the game so when playing service the bottom of the ball often does not cross the net, this can be seen when learning service Under volleyball there are still many difficulties because the ball cannot pass through the net and students are less interested in learning because they often experience failure in practice. service the ball is down because the distance is considered too far. The method used in this research is the classroom action research method (PTK). The research was carried out in 2 cycles. The subjects of this research were 36 students in class XI-5 of SMA Negeri 7 Semarang for the 2023/2024 academic year. The data collection technique in this research is by using observation, documentation, tests. Data analysis in this study used a service accuracy test AAHPER serving

accuracy test. Volleyball underserve ability in class during cycle 2 there was a significant increase overall, reaching completeness as many as 30 (83%) students.

Keywords: Bottom Service; TaRL; Volleyball.

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani merupakan bagian 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. Menurut Astuti & Kumar (2019) pendidikan jasmani dan olahraga merupakan satu kesatuan bagian dari pendidikan yang dapat memberikan kontribusi yang berharga bagi pertumbuhan, perkembangan dan perkembangan manusia seutuhnya. Abdurrochim (2016) juga menyatakan bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, sportivitas, spiritual, sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Pendidikan merupakan asset berharga dari masing-masing individu dengan melaksanakan pendidikan seseorang dapat mengembangkan potensi yang terpendam didalam dirinya. Selain itu dengan melaksanakan pendidikan dapat meningkatkan kualitas diri (Cahyani dkk, 2020). Namun, motivasi belajar yang dimiliki peserta didik seringkali menjadi kendala dalam mencapai tujuan pendidikan yang optimal. Maka diperlukan pendekatan untuk meningkatkan motivasi belajar pada peserta didik. Pendekatan TaRL (*Teaching at The Right Level*) dapat digunakan dalam melakukan pendekatan ke peserta didik untuk meningkatkan motivasi belajar. TaRL (*Teaching at The Right Level*) salah satu pendekatan pembelajaran dengan mengorientasikan peserta didik melaksanakan pembelajaran sesuai dengan tingkatan kemampuan peserta didik yang terdiri dari tingkatan kemampuan rendah, sedang, dan tinggi bukan berdasarkan tingkatan kelas maupun usia (Ahyar dkk, 2022).

Olahraga bola voli adalah suatu cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 6 orang pemain dan di setiap lapangan dipisahkan oleh net (Achmad, 2019: 307-312). Sedangkan, servis tangan bawah merupakan sebuah usaha

pukulan bola dengan satu tangan dibawah pinggang untuk memulai suatu permainan bola voli (M.E. Winarno, dkk, 2013).

Dengan demikian dapat dikatakan permainan bola voli adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu (tiap regu terdiri dari enam orang) yang dibatasi oleh net dan setiap regu berusaha menjatuhkan bola ke lapangan lawan melewati atas net, dengan cara bermain yaitu setiap regu berhak memainkan bola maksimal tiga kali sentuhan atau pukulan (kecuali sentuhan block atau membendung) namun setiap permainan tidak boleh memainkan bola lebih dari dua kali secara berturut-turut.

Terdapat beberapa penelitian sebelumnya yang menggunakan variasi jarak latihan servis bawah, yakni seperti penelitian milik Deni Nur (2021) yang berjudul “Latihan Servis Bawah dengan Net Tetap Jarak Berubah dan Jarak Tetap Net Berubah terhadap Servis Bawah dalam Permainan Bola Voli” dalam hasil penelitiannya menyatakan jika secara empirik latihan servis bawah dengan net tetap jarak berubah dan jarak tetap net berubah sama efektifnya terhadap keterampilan servis bawah dalam permainan bola voli. Selanjut tesis milik Tuginah (2017) yang berjudul “Pengaruh Latihan Jarak Bertahap dan Jarak Tetap Terhadap Keterampilan Servis Bawah Bola Voli di Tinjau dari Tinggi Badan pada Siswa Putra Putri Kelas V SDN Wonodadi Tahun 2016” yang menyatakan jika ada pengaruh Latihan servis jarak bertahap dan jarak tetap terhadap keterampilan servis bawah bola voli, serta ada pengaruh tinggi badan terhadap keterampilan servis bawah bolavoli antara siswa yang memiliki tinggi badan diatas rata-rata dan tinggi badan dibawah rata-rata, dan ada interaksi antara latihan servis jarak bertahap, jarak tetap dan tinggi badan terhadap keterampilan servis bawah bola voli. Dan yang terakhir skripsi milik Muhammad Mustaqim (2016) yang berjudul “Upaya Peningkatan Keterampilan Servis Bawah Pembelajaran Bola Voli Mini Melalui Modifikasi Jarak dan Tinggi Net Siswa Kelas V SDN Mangli Kaliangkrik Kabupaten Magelang” dalam hasil skripsi ini menyatakan bahwa modifikasi jarak pelaksanaan servis dan tinggi net dapat meningkatkan keterampilan servis bawah dalam pelaksanaan servis dan tinggi net dapat meningkatkan keterampilan servis bawah dalam pembelajaran permainan bola voli mini, kepada guru penjasorkes bahwa proses pembelajaran permainan bola voli mini dengan modifikasi jarak pelaksanaan servis dan tinggi net dapat digunakan sebagai alternatif dalam memilih dan menetapkan strategi atau metode pembelajaran permainan bola voli kelas 5.

Dalam permainan bola voli sering terjadi kesalahan *servis* bawah yang dilakukan oleh pemain kurangnya konsentrasi atau bahkan grogi dan tidak tenang ketika dalam permainan sehingga pada saat melakukan *servis* bawah bola sering tidak melewati net, hal ini bisa dilihat

ketika pembelajaran servis bawah bola voli masih banyak mengalami kesulitan dikarenakan bola tidak bisa melewati net dan para peserta didik kurang tertarik dengan pembelajaran dikarenakan sering mengalami kegagalan dalam praktek melakukan servis bola bawah dikarenakan jarak yang dianggap terlalu jauh.

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan diatas, oleh karena itu penulis tertarik untuk meningkatkan kemampuan servis bawah peserta didik pada pembelajaran bola voli dan melakukan penelitian tindakan kelas dengan judul “Upaya Meningkatkan Servis Bawah Peserta Didik Dengan Jarak Tetap Dan Bertahap Dengan Menggunakan Pendekatan *Teaching At The Right Level* Pada Materi Bola Voli Kelas XI SMA N 7 Semarang Tahun Ajaran 2023/2024”.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan metode penelitian tindakan kelas (PTK). Menurut Widyati (2008) penelitian tindakan kelas adalah suatu bentuk penyelidikan gabungan dimana guru melakukan penyelidikan secara sinergis dalam pembelajaran dengan individu yang mengunjungi kelas dan menonton kegiatan. Selain itu menurut (Bria & Muhsam, n.d.) menjelaskan bahwa penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang dilakukan guru melalui kegiatan reflektif dengan tujuan untuk meningkatkan mutu pembelajaran di kelas, sehingga hasil belajar siswa dapat meningkat. Dalam merancang penelitian kegiatan kelas menggunakan model Krut Lewin menggambar penelitian Tindakan sebagai suatu proses spiral yang terdapat perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Penelitian Tindakan kelas dalam satu siklus terdiri dari empat Langkah, yaitu: Perencanaan (*planning*), Aksi atau Tindakan (*acting*), Observasi (*observing*), Refleksi (*reflecting*). Subjek penelitian ini yaitu siswa siswi kelas XI-5 SMA Negeri 7 Semarang Tahun ajaran 2023/2024 yang berjumlah 36 orang. Jenis data penelitian ini dilaksanakan dalam bentuk siklus atau putaran kegiatan, penelitian ini dilakukan dalam 2 siklus. Teknik pengambilan data tersebut pada penelitian ini adalah dengan menggunakan observasi, dokumentasi, tes.

Analisis data pada penelitian ini menggunakan tes ketepatan servis AAHPER *serving accuracy test* AAHPER 1969 (Ikadarny, 2023), Dengan prosedur pelaksanaan tes yaitu subjek dikumpulkan dan diberi arahan untuk melakukan tes, subjek diberi waktu melakukan pemanasan, subjek melakukan tes di panggil satu persatu, peneliti mengawasi pelaksanaan tes

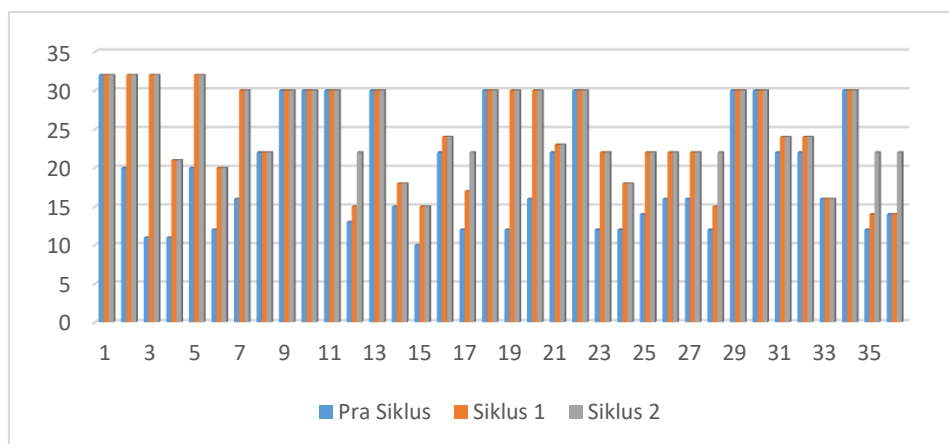
servis, bola tidak masuk dalam sasaran maka nilai 0 (nol), subjek melakukan sebanyak 10 kali.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian tindakan kelas ini dilakukan dalam 2 siklus dimana setiap siklus dalam 2 kali pertemuan. Hasil penelitian ini dijabarkan sebagai berikut : Pada pelaksanaan Pre test atau Pra siklus dari 36 peserta didik yang tuntas sebanyak 13 (36%) peserta didik. Dilanjutkan pertemuan berikutnya dilaksanakan siklus 1 dari 36 peserta didik mengalami peningkatan dari kondisi awal (pre test) yang tuntas sebanyak 25 (69%) peserta didik. Pada siklus 2 semua peserta didik mengalami peningkatan dengan hasil yang mendapatkan tuntas sebanyak 30 (83%) dari siklus 1. Indikator keberhasilan telah dicapai sehingga penelitian dinyatakan berhasil dan dihentikan pada siklus 2. Peningkatan hasil kemampuan servis bawah dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1.1 Peningkatan Servis Bawah

No	Kelompok	Ketuntasan		
		Pre-Test	Siklus 1	Siklus 2
1	Seluruh peserta didik kelas XI-5 (36 peserta didik)	13 (36%)	25 (69%)	30 (83%)



Tabel Grafik 1.2 Peningkatan Servis Bawah

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan di atas, maka diambil kesimpulan yaitu kemampuan servis bawah bola voli pada siswa kelas XI 5 SMA N 7 Semarang, Pra siklus dari 36 peserta didik yang tuntas 13(36%) peserta didik, Siklus 1 mengalami peningkatan dengan hasil yang tuntas ada 25(69%) peserta didik, dan pada saat siklus 2 sangat mengalami peningkatan secara keseluruhan yang mencapai ketuntasan sebanyak 30(83%) peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrochim, M. (2016). Pengembangan model permainan bolatangan untuk anak usia sekolah dasar kelas atas. *Jurnal Keolahragaan*, 4(1), 60
- Astuti, Y., & Kumar, A. (2019). *Motoric Ability and Nutrition Status Factor Analysis with the Learning Outcomes Playing Skill of Volley Ball*. *KnE Social Sciences*, 3(14), 689.
- Ahyar, dkk. (2022). Implementasi Model Pembelajaran TaRL dalam Meningkatkan Dasar Membaca Peserta Didik di Sekolah Dasar Kelas Awal. *JIIP (Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan)*. 5 (11) 5241-5246.
- Bria, M. E. K., & Muhsam, J. (n.d.). Peningkata Hasil Belajar Siswa Tema 8 Daerah Tempat Tinggalku Melalui Pendekatan Exploratory Discovery Kelas IV SDK Besikama 1 Kabupaten Malaka Tahun Pelajaran 2020/2021. *Prosding Seminar Nasional Ilmu Sosial, Sains dan Teknologi*, 1 (1), 290-295.
- Cahyani, A., Iin D. L., & Sari P. D. L. (2020). Motivasi Belajar Siswa SMA pada Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Islam*.
- Effendi, Deni Nur., dkk. (2021). Latihan Servis Bawah dengan Net Tetap Jarak Berubah dan Jarak Tetap Net Berubah terhadap Servis Bawah dalam Permainan Bola Voli. *Seminar Nasional Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP UNSRI*, 1(1), 278-282.
- Ikadarny.,Dkk. (2023). Analis Kemampuan Servis Bawah pada Permainan Bola Voli. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 11(1), 39-44.
- M.E. Winarno, dkk. 2018. *Teknik dasar Bermain Bola Voli*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Mustaqim, Muhammad. (2016). Upaya Peningkatan Keterampilan Servis Bawah Pembelajaran Bola Voli Mini Melalui Modifikasi Jarak dan Tinggi Net Siswa Kelas V SDN Mangli Kaliangkrik Kabupaten Magelang. (*Skripsi Sarjana, Universitas Negeri Semarang*).
- Showab, Achmad., Bernard Djawa. (2019). Pengaruh Modifikasi Permainan Bola Voli Terhadap Kegembiraan Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(3), 307-312.
- Tuginah. (2017). Pengaruh Latihan Jarak Bertahap dan Jarak Tetap Terhadap Keterampilan Servis Bawah Bola Voli di Tinjau dari Tinggi Badan pada Siswa Putra Kelas V SDN Wonodadi 2016. (*Tesis Pascasarjana, Universitas Nusantara PGRI Kediri*).
- Widayati, A. (2008). Peneliti Tindakan Kelas. *Jurnal Pendidikan Akuntansi Indonesia*, VI (1), 87-93