

**Upaya Meningkatkan Keterampilan Servis Atas Dan Servis Bawah Dalam
Permainan Bola Voli Dengan Jarak Bertahap Pada Kelas X.10
SMA NEGERI 7 SEMARANG**

Anjarika Dini Triutami* Rumini * Arief Saksono
PPG Prajabatan PJKR UNNES, Kota Semarang
SMA Negeri 7 Semarang
UNNES, Kota Semarang

*Corresponding Author: anjarikadini27@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh keterampilan servis atas dan servis bawah dengan jarak bertahap terhadap hasil belajar servis atas dan servis bawah dalam permainan bola voli pada kelas X 10 di SMA Negeri 7 Semarang. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu metode penelitian *class-room action research* atau penelitian tindakan kelas. Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas X 10 SMA Negeri 7 Semarang yang berjumlah 36 peserta didik. Hasil penelitian menunjukkan pada siklus I terdapat 31% siswa mengalami ketuntasan dan 69% siswa tidak tuntas. Pada siklus II hasil tes keterampilan menunjukkan bahwa 83% siswa tuntas dan 17% siswa tidak tuntas. Dengan hasil tersebut menunjukkan bahwa metode penelitian *class-room action research* berhasil meningkatkan keterampilan servis atas dan servis bawah dalam permainan bola voli pada kelas X 10 di SMA Negeri 7 Semarang.

Kata Kunci: Keterampilan; servis atas, servis bawah, bola voli, *class-room action research*.

PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peranan yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Pendidikan dapat mempengaruhi perkembangan manusia dalam seluruh aspek kepribadian dan kehidupannya. Pendidikan bukan hanya sebagai sarana untuk menyiapkan individu bagi kehidupannya di masa depan, tetapi juga untuk kehidupan anak masa sekarang yang sedang mengalami perkembangan menuju ke tingkat kedewasaan. Pendidikan berupaya menciptakan kondisi yang kondusif bagi perkembangan anak agar mampu berkembang secara optimal. Pendidikan memiliki sasaran pedagogis, oleh karena itu pendidikan kurang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk meningkatkan potensi fisik, keterampilan gerak, membudayakan sikap sportif, disiplin, kerjasama, keterampilan sosial, 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 (Permendiknas, 2006)

Proses pembelajaran, termasuk pembelajaran pada pendidikan jasmani dipengaruhi oleh banyak faktor, di antaranya adalah peserta didik, guru, materi ajar, sarana dan metode pembelajaran. Agar kegiatan pembelajaran dapat mencapai hasil sesuai tujuan yang direncanakan dan menyenangkan bagi peserta didik, maka pendidik perlu mempertimbangkan pemilihan sarana dan metode yang tepat sesuai dengan karakteristik peserta didik sehingga mampu meningkatkan kemampuan peserta didik dalam keterampilan gerak pada servis atas dan servis bawah sesuai dengan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai. Servis atas dan servis bawah pada bola voli adalah salah satu bagian dari Pendidikan Jasmani. Servis atas dan servis bawah pada bola voli merupakan salah satu materi pembelajaran dalam pendidikan jasmani (penjas) di sekolah menengah atas (SMA). Pada materi inilah para peserta mengalami kesulitan untuk dilakukan sesuai kriteria dalam penilaian.

Permainan bola voli yang termasuk olahraga permainan dengan berbagai pola gerak yang berbeda dan unik dipastikan memerlukan teknik-teknik khusus, dimana salah satu teknik dalam bola voli adalah teknik servis yang terdiri dari

teknik servis bawah, atas, mengambang, spin dan sebagainya. Teknik tersebut harus dipelajari dan dilatih, karena servis pada permainan voli modern ini, digunakan untuk mendapatkan *poin*, bukan hanya sekedar menyajikan bola ke arah lawan (Wampold et al., 2015)

Servis adalah suatu cara memukul bola dengan menggunakan tangan, untuk memulai pertandingan dalam permainan bola voli, untuk dapat melakukan servis dengan baik, harus diperhatikan hal-hal seperti berikut, berkonsentrasi saat melakukan servis, bola yang dipukul usahakan dapat masuk ke daerah lawan, usahakan bola servis dilakukan dengan cepat, keras, dan tepat, melihat dan pelajari pemain lawan yang lemah saat menerima pukulan servis, arahkan bola pada posisi yang kosong atau posisi lemah regu lawan (Irmansyah, 2017).

servis yang paling banyak dilakukan oleh para pemain bola voli saat ini adalah servis atas. Bola hasil dari pukulan servis ini dapat berbentuk *topspin* atau jalan bola berputar kedepan dan *floating* atau jalan bola mengapung atau mengambang. Pelaksanaan bola dilambungkan setinggi kurang lebih 40 cm didepan atas kepala. Bersamaan dengan itu kaki kiri sedikit dilangkahkan ke depan, dan tangan kanan diangkat ke atas belakang kepala dan segera memukul bola di atas depan kepala dengan pangkal lengan atau telapak tangan yang ditegangkan. Bola dipukul pada bagian tengah belakang bola. Gerak lanjut lengan harus segaris dengan gaya yang didorongkan ke depan, segera masuk lapangan permainan untuk siap memainkan bola berikutnya. 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. Roziandy & Budiwanto (2018)

Para siswa tersebut masih banyak yang gagal dalam melakukan servis atas dan servis bawah apalagi pada peserta didik perempuan yang masih kesulitan untuk melakukannya, ada yang tidak terarah dan sering kali bola yang di servis tidak bisa melewati net atau tersangkut di net. Bila hal seperti ini terus berlanjut dapat menimbulkan kejenuhan pada siswa karena permainan tidak dapat berlanjut dengan

baik, untuk mengatasi hal ini sebaiknya siswa dilatih melakukan servis atas dengan jarak bertahap dimulai dari jarak yang terdekat kemudian berangsur mencapai jarak sesungguhnya perlakuan ini sangat cocok untuk pemula (Rahmat & Wahidi, 2018).

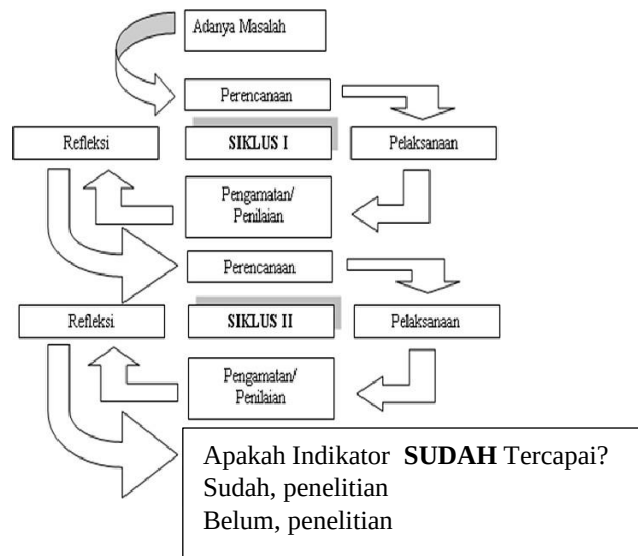
Dalam proses pembelajaran servis atas dan servis bawah masih banyak kesulitan dan kesalahan yang dihadapi peserta didik hal ini terletak pada jarak dan kekuatan otot tangan, kemudian Kesalahan diantaranya bola tidak terarah dan tidak melampaui Net. Hasil belajar siswa pada materi servis atas dan servis bawah pada aspek psikomotorik dalam praktik dengan kemampuan para peserta didik dalam mempraktikkan materi pelajaran yang masih rendah. Masih banyak siswa yang memperoleh hasil belajar dibawah Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) yang telah ditetapkan yaitu 80,00. Penyebabnya antara lain disebabkan karena siswa kesulitan untuk melakukan servis atas dan servis bawah terutama pada siswa perempuan yang belum bisa melewati net.

Untuk itu, pada materi servis atas dan servis bawah pada permainan bola voli yaitu dengan tahap berjarak merupakan upaya meningkatkan keterampilan yang dilakukan dari cara yang lebih mudah kemudian dilanjutkan ke tahap yang selanjutnya yang semakin sulit, yaitu dengan mengatur jarak servis. Cara yang lebih mudah di sini adalah jarak yang lebih pendek dan secara bertahap ditambah sampai jarak yang sebenarnya. Mengenai cara pengembangan ketepatan dapat dilakukan dengan jarak sasaran dimulai dari dekat kemudian semakin dijauhkan. Latihan servis jarak bertahap yang akan digunakan dibagi menjadi 3 jarak, yang terdekat adalah 2 meter, kemudian 4 meter, 6 meter dan yang terjauh adalah pada jarak servis yang sebenarnya. Peningkatan jarak akan dilaksanakan setelah 2 (dua) kali pertemuan.

Berdasarkan uraian tersebut diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ Upaya meningkatkan keterampilan Servis Atas dan servis bawah dengan Jarak Bertahap Terhadap Hasil Servis Atas dan servis bawah Dalam Permainan Bola Voli dikelas X 10 SMA Negeri 7 Semarang”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (classroom action research) karena penelitian dilakukan untuk memecahkan masalah pembelajaran di kelas (Suharsimi Arikunto dkk , 2009: 2). Menurut Agus Krisyanto (2012:55) Melalui pendekatan penelitian tindakan kelas ini permasalahan yang dirasakan dan ditemukan oleh guru dan peserta didik dapat dicarikan solusinya. Secara keseluruhan ada 2 siklus tahapan dalam PTK ini membentuk suatu siklus PTK yang digambarkan dalam bentuk spiral. Untuk mengatasi masalah mungkin diperlukan lebih dari satu siklus, siklus tersebut saling terkait dan berkelanjutan. Berikut gambar rangkaian pembuatan PTK



Gambar 1.1 Alur Siklus Penelitian Tindakan Kelas (PTK)

Sumber: (Arikunto 2010: 137)

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi teknik tes dan non tes. Teknis tes berupa tes praktik sedangkan teknik non tes berupa observasi. Hasil belajar diukur dengan teknik tes berupa mempraktikkan gerakan servis atas dan servis bawah. Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data dilakukan dengan tes awal (pengetahuan) , peserta didik dibagi kelompok menjadi 4 kelompok dan setiap siswa melakukan servis atas kemudian servis bawah dan kelompok 1 yang menganalisis hasil gerak spesifik melalui lembar kerja peserta didik (LKPD). dan penilaian sesuai gerak spesifik peserta didik dan indikator penilaian, seperti sikap awalan, awalan, pelaksanaan, dan sikap akhir. Pada penelitian ini, peneliti bermaksud melihat akibat dari perlakuan meningkatkan keterampilan servis atas

dan servis bawah dengan jarak bertahap yang berikan dalam 2 pertemuan dengan perincian setiap minggu terhadap hasil servis atas dan servis bawah bola voli.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif, yaitu suatu metode penelitian yang bersifat menggambarkan kenyataan atau fakta sesuai dengan data yang diperoleh dengan tujuan untuk mengetahui hasil belajar yang dicapai siswa, dengan mengetahui perbedaan hasil pembelajaran servis atas dan servis bawah bola voli Adapun penyajian data kuantitatif dipaparkan dalam bentuk presentase dan angka.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Siklus I

Sebelum melakukan penelitian tindakan kelas, terlebih dahulu peneliti melakukan tes awal. Tes awal ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana tingkat keterampilan yang dimiliki peserta didik dalam melakukan keterampilan servis atas dan servis bawah dalam pembelajaran bola voli. Tes ini dilakukan kepada peserta didik sebelum siswa diberikan perlakuan yaitu sebelum menggunakan jarak bertahap. Dari tes awal ini menunjukkan bahwa masih banyak peserta didik yang belum mampu melakukan keterampilan servis atas dan servis bawah dengan terarah dan melewati net. Berdasarkan hasil tes pra siklus hasil observasi dengan guru olahraga proses pembelajaran Bola voli servis atas dan servis bawah di SMA N 7 Semarang sudah berjalan, tetapi belum menunjukkan hasil yang maksimal. Dimana ketuntasan belajar peserta didik untuk pembelajaran bola voli belum mencapai rata-rata 80% secara keseluruhan.

No	Kategori sikap	Nilai	Frekuensi	Presentasi (%)
1	sangat baik	95 – 100	0	0
2	Baik	85 – 95	2	6%
3	Cukup	75 – 85	9	25%
4	Kurang	≤ 75	25	69%
Jumlah			36	100%

Tabel 1.1. Siklus I

Berdasarkan tabel 1.1 diatas dapat dilihat bahwa kriteria keberhasilan nilai rata-rata siswa pada siklus I belum tercapai. Hasil belajar siswa dengan nilai 95-100 sebanyak 0 siswa dengan persentasi 0, nilai 86 - 95 sebanyak 2 dengan persentase 6%. Nilai 75-85 sebanyak 9% degan persentase 25%, nilai ≤ 75 sebanyak 25 dengan persentase 69%.. Kriteria pencapaian keterampilan servis atas dan servis bawah dikelas X 10 SMA Negeri 7 Semarang dengan KKM 75 dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Kriteria Ketuntasan	Frekuensi	Presentase (%)	Kategori
75 – 100	11	31%	Tuntas
0 – 75	25	69%	Tidak Tuntas
Jumlah	36	100%	

Tabel 1.2. Siklus I

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari 36 siswa terdapat 11 siswa yang tuntas dengan persentase 31% dengan nilai 75-100, sedangkan siswa yang mendapat nilai tidak tuntas sebanyak 25 dengan persentase 69% maka hasil tes keterampilan peserta didik pada siklus 1 berada pada kategori rendah nilai hasil belajar belum memenuhi kriteria ketuntasan minimal (KKM) sehingga terlihat rata-rata kelas belum tercapai.

2. Siklus II

Pertemuan pada siklus II dilakukan pada hari Rabu 24 April 2024. Pertemuan berlangsung selama 3 x 40 menit. Awal pembelajaran guru menyiapkan alat-alat dan bahanajar, kemudian membariskan siswa di lapangan masing 4 shaf, guru melakukan presensi, guru melakukan apersepsi, tujuan pembelajaran. Dan yang pertama melakukan pemanasan permainan untuk melatih kekuatan otot lengan langkah selanjutkan guru menjelaskan cara melakukan servis atas dan servis bawah dan guru mencontohkan cara melakukan dengan baik dan benar atau menawarkan kepada siswa untuk mendemostrasikan ke teman temannya. Setelah itu peserta didik ngisi lembar kerja siswa (LKPD) untuk menganalilsis gerak spesifik pada servis atas dan servis bawah dengan jarak bertahap.

dengan latihan jarak bertahap terhadap hasil keterampilan servis atas servis bawah dalam permainan bola voli digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan hasil keterampilan servis atas dan servis bawah yang diperoleh sebelum diberikan dengan jarak bertahap dan sesudah diberikan jarak bertahap pada peserta didik X 10 kemudian dilanjutkan untuk mengetahui besarnya mean (rata-rata) total skor peningkatan hasil keterampilan berdasarkan hasil *pre- test* dan *post- test* melalui media Quiziz.

Servis atas dan servis bawah dengan tahap berjarak merupakan bentuk latihan keterampilan yang dilakukan dari cara yang lebih mudah kemudian dilanjutkan ke tahap yang selanjutnya yang semakin sulit, yaitu dengan mengatur jarak servis. Cara yang lebih mudah di sini adalah jarak yang lebih pendek dan secara bertahap ditambah sampai jarak yang sebenarnya. Mengenai cara pengembangan ketepatan dapat dilakukan dengan jarak sasaran dimulai dari dekat kemudian semakin dijauhkan.

Berikut hasil tes keterampilan servis atas dan servis bawah dalam permainan bola voli :

No	Kategori Sikap	Nilai	Frekuensi	Presentasi (%)
1	Sangat Baik	95 - 100	7	19%
2	Baik	85 - 95	10	28%
3	Cukup	75 - 85	13	36%
4	Kurang	≤ 75	6	17%
Jumlah			30	100%

Tabel 1.3. Siklus II

Berdasarkan tabel 1.3 di atas dapat dilihat bahwa data kriteria pencapaian nilai rata- rata siswa pada siklus II sudah tercapai. Hasil tes keterampilan peserta didik X 10 SMA N 7 Semarang dengan nilai 95 -100 sebanyak 7 siswa dengan presentase 19%, nilai 85-90 sebanyak 10 dengan presentase 28%, nilai 75-85 sebanyak 13 dengan presentase 36%, dan nilai ≤ 75 sebanyak 6 dengan presentase 17% Kriteria pencapaian hasil tes keterampilan bola voli di kelas X 10 SMA Negeri 7 Semarang dengan kriteria ketuntasan minimal (KKM) 75 dapat dilihat pada tabel dibawah.

Kriteria Ketuntasan	Frekuensi	Presentase (%)	Kategori
75 – 100	30	83%	Tuntas
0 – 75	6	17%	Tidak Tuntas
Jumlah	36	100%	

Tabel 1.4. Siklus II

Berdasarkan tabel 1.4 di atas menunjukkan bahwa dari 30 siswa terdapat 30 siswa yang tuntas dengan presentase 83% dengan nilai 75-100, sedangkan siswa yang mendapat nilai tidak tuntas sebanyak 6 dengan presentase 17%, maka ketuntasan hasil tes keterampilan peserta didik pada siklus II berada pada kategori baik. Jadi, nilai hasil belajar sudah memenuhi kriteria ketuntasan minimal (KKM) sehingga kelas dianggap tuntas.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas (PTK) yang telah dilakukan sebanyak dua siklus di atas ada pengaruh latihan servis atas dan servis bawah dalam permainan bola voli dengan jarak bertahap terhadap hasil keterampilan servis atas servis bawah pada peserta didik X 10 di SMA Negeri 7 Semarang. Adanya pengaruh yang signifikan menggunakan latihan servis atas servis bawah dengan jarak bertahap terhadap hasil tes keterampilan servis atas dan servis bawah dalam permainan bola voli dikelas X 10 SMA Negeri 7 Semarang.

Peningkatan hasil tes keterampilan menunjukkan bahwa dari 30 siswa terdapat 30 siswa yang tuntas dengan presentase 83% dengan nilai 75-100, sedangkan siswa yang mendapat nilai tidak tuntas sebanyak 6 dengan presentase 17%, maka ketuntasan hasil tes keterampilan peserta didik pada siklus II berada pada kategori baik sekali. Jadi, nilai sudah memenuhi kriteria ketuntasan minimal (KKM) sehingga kelas dianggap tuntas.

Dengan memberikan latihan dengan jarak bertahap dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif untuk meningkatkan keterampilan servis atas dan servis bawah pada permainan bola voli pada kelas X 10 SMA Negeri 7 Semarang.

DAFTAR PUSTAKA

- Permendiknas. (2006). *Peraturan Menteri Depdiknas Nomor 22 Tahun 2006 tentang Standar Isi untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah*. Jakarta: Depdiknas.
- Agus Krisyanto. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Dalam Pendidikan Jasmani danKepelatihan Olahraga*. Surakarta: UNS Press
- Arikunto, Suharsimi, Dkk. (2009). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : Bumi Aksara
- Roziandy, M., & Budiwanto, S. (2018). Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Power Otot Tungkai Pada Atlet Bola Voli Putri. *Indonesia Performance Journal*, 2(1), 8–12.
- Rahmat, D., & Wahidi, R. (2018). Pengaruh Pembelajaran Passing Berpasangan Terhadap Keterampilan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 3(2), 96.
<https://doi.org/10.33222/juara.v3i2.241>
- Wampold,(2015). B. E. B., Brown, G. S. (Jeb) J. G. K. G. S., Pieterse, A. L., Lee, M. M. Y., Ritmeester, A., Collins, N. M., Fauth, J., Williams, E. N., Gates, S., Vinca, M. A. N. N., Boles, S., Hayes, J. a., Krassowski, E., Plante, E., Windfuhr, K. L., Faragher, B., Conti- Ramsden, G. and B. N., Marton, K., Schwartz, R. G. C., ... Fishman, D. B. (2015). Internal Marketing Practices in the Australian Financial Sector: an exploratory study. *International Journal of Language & Communication Disorders / Royal College of Speech & Language Therapist*
- Arif Hidayat. (2023). *Pengaruh Latihan Servis Atas dengan Jarak Bertahap Terhadap Hasil Servis Atas dalam Permainan Bola Voli Siswa Sekolah Menengah Pertama*. Semarang : Universitas Negeri Semarang