

IMPLEMENTASI PENDEKATAN PEMBELAJARAN SERVIS BOLA VOLI MENGUNAKAN JARAK BERTAHAP DALAM UPAYA MENINGKATKAN TEKNIK SERVIS BOLA VOLI PADA PESERTA DIDIK SMA NEGERI 3 KOTA SEMARANG

Dinda Sentaviani¹, Hermawan Pamot Praharjo², Nur Subagyo³

PPG Prajabatan PJKR Universitas Negeri Semarang

SMA Negeri 3 Semarang

Universitas Negeri Semarang, Kota Semarang

sentavianid@gmail.com

ABSTRAK

Pendekatan jarak bertahap pada dasarnya sama dengan pendekatan bimbingan yang bertujuan memberikan bantuan kepada siswa atau siswi peserta didik agar dapat mencapai hasil belajar secara optimal. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui meningkatkan teknik servis atas pada dalam permainan bola voli dengan menggunakan pendekatan tutorial di SMA Negeri 3 Semarang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan subjek penelitian ini dilakukan pada siswa kelas X.9 SMA Negeri 3 Semarang yang berjumlah 34 siswa terdiri dari 11 siswa putra dan 23 siswa putri kelas X berjumlah 34 orang siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan II(dua) siklus. Setelah data diperoleh. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh fakta penggunaan modifikasi bola dapat meningkatkan hasil belajar servis bola voli siswa kelas X.9 SMA N 3 Semarang. Dari hasil analisis yang diperoleh peningkatan yang signifikan dari pra siklus, siklus I dan siklus II. Hasil belajar servis bola voli pada pra siklus dalam katagori tuntas adalah 50% atau 16 anak siswa. Hasil belajar servis bawah bola voli pada siklus I dalam kategori tuntas adalah 78% atau 25 siswa, dan hasil belajar servis bawah bola voli pada siklus II dalam kategori tuntas adalah 88% atau 28 siswa. Kesimpulan dari penelitian ini ialah penerapan pembelajaran model inovatif yaitu servis dengan jarak bertahap dapat meningkatkan hasil belajar servis bola voli siswa kelas X.9 SMA N 3 Semarang

Kata Kunci : Servis atas dan Servis bawah, Pendekatan jarak bertahap, Bola voli.

ABSTRACT

The gradual distance approach is basically the same as the guidance approach which aims to provide assistance to students so they can achieve optimal learning outcomes. The aim of this research is to find out how to improve the top serve technique in volleyball games using a tutorial approach at SMA Negeri 3 Semarang. The method used in this research is Classroom Action Research (PTK) with the subject of this research being carried out on students in class X.9 of SMA Negeri 3 Semarang, totaling 34 students consisting of 11 male students and 23 female students in class. The data collection technique uses II (two) cycles. After the data is obtained. Based on the research results, it was found that the use of ball modifications can improve the learning outcomes of volleyball serves for class X.9 students at SMA N 3 Semarang. From the results of the analysis, significant improvements were obtained from the pre-cycle, cycle I and cycle II. The results of learning to serve volleyball in the pre-cycle in the complete category were 50% or 16 students. The results of learning the volleyball bottom serve in cycle I in the complete category were 78% or 25 students, and the results of learning the volleyball bottom serve in cycle II in the complete category were 88% or 28 students. The conclusion of this research is that the application of an innovative learning model, namely serving with gradual distances, can improve the volleyball service learning outcomes of class X.9 students at SMA N 3 Semarang.

Keywords: Top serve and bottom serve, Gradual distance approach, Volleyball.

PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Pendidikan dapat mempengaruhi perkembangan manusia dalam seluruh aspek kepribadian dari kehidupannya. Pendidikan bukan hanya sebagai sarana untuk menyiapkan individu bagi perkembangan anak agar mampu berkembang secara optimal. Pendidikan memiliki sarana pedagogis, oleh karena itu pendidikan kurang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

Pendidik sebagai faktor utama keberhasilan pengajaran dituntut kemampuannya untuk dapat menyampaikan bahan ajar kepada siswa dengan baik, guru perlu mendapatkan materi dan cara yang tepat dan efektif dengan kondisi dan karakter siswa dengan melihat langsung aspek dapat termotivasi untuk membangun gagasan-gagasan yang menarik dan membentuk kompetensi diri. Keberhasilan pembelajaran pendidik harus kembali pada pemikiran bahwa siswa akan berjalan lebih baik jika lingkungan belajar diciptakan secara alamiah. Belajar akan lebih akan lebih baik jika siswa mengalami apa yang dipelajari agar siswa memiliki kompetensi yang diharapkan sekedar mengetahui saja. Pembelajaran yang berorientasikan pada ketrampilan proses ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman pada materi pembelajaran dan meningkatkan hasil pembelajaran siswa. Pendidikan jasmani, Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan bertujuan untuk meningkatkan potensi fisik, ketrampilan gerak, membudayakan sikap sportif, disiplin, kerjasama, ketrampilan 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).

Peserta didik dalam pembelajaran PJOK di pandang sebagai individu yang sedang berkembang. Kemampuan belajar seseorang akan dipengaruhi oleh tingkat perkembangan dan keluasaan pengalaman yang melainkan organisme yang sementara berada pada tahap perkembangan dan pengalaman mereka dengan demikian, peran pendidik bukanlah sebagai instruktur atau “penguasa” yang memaksakan kehendak melainkan pendidik adalah pembimbing siswa agar mereka dapat belajar sesuatu dengan tahap perkembangan. Kegiatan belajar yang berlangsung disekolah bersifat formal, disengaja direncanakan dengan bimbingan guru dan bentuk pendidikan lainnya. Apa yang hendak dicapai dan dikuasai oleh siswa dituangkan dalam tujuan belajar, dipersiapkan bahan yang harus di pelajaran, dipersiapkan metode pembelajaran yang sesuai mengetahui kemajuan belajar siswa.

Proses pembelajaran termasuk pembelajaran pada pendidikan jasmani dipengaruhi oleh banya 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 pendidikan perlu mempertimbangkan pemilihan sarana dan metode yang tepat sesuai dengan karakteristik peserta didik sehingga mampu meningkatkan kemampuan peserta didik dalam ketrampilan gerak pada servis atas dan servis bawah pada bola voli merupakan salah satu materi pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di sekolah menengah atas (SMA). Pada materi inilah para peserta didik mengalami kesulitan untuk dilakukan sesuai kriteria dalam penilaian.

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang termasuk dalam materi pokok pendidikan jasmani. Banyak manfaat yang dapat diperoleh dengan bermain bola voli diantaranya adalah dapat membentuk sikap tubuh yang baik meliputi anatomi, psikologis, kesehatan dan kemampuan jasmani. Manfaatnya bagi rohani yaitu kejiwaan kepribadian dan karakter akan tumbuh ke arah yang sesuai dengan tuntunan masyarakat.

Servis merupakan salah satu teknik dalam permainan bola voli. Pada mulanya servis hanya merupakan pukulan awal untuk dimulainya dalam suatu permainan bola voli, tetapi servis dapat diartikan dengan serangan awal untuk memperoleh angka atau poin yang menjadikan sebuah kemenangan dalam suatu regu atau tim bola voli. Servis harus dilakukan dengan benar dan sempurna karena kesalahan pukulan servis akan mengakibatkan penambahan angka atau poin untuk tim lawan. Pada bola voli teknik servis ada 2 macam yaitu servis bawah dan servis atas dengan pengembangan teknik servis atas yaitu *jump* servis atau ketika servis atas ditambahkan dengan lompatan ketika melakukan servis atas. Pada lingkungan peserta didik ketika mengenalkan teknik dasar bola voli servis yang digunakan hanya 2 yaitu servis atas dan servis bawah.

Penggunaan dan pendekatan pembelajaran yang tepat bagi peserta didik yang sedang belajar servis akan mudah pelaksanaan proses belajar mengajar guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Adapun salah satu pendekatan pembelajaran yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan servis bola voli yaitu pendekatan dengan menggunakan jarak tidak bertahap dan bertahap. Dari kedua pendekatan pembelajaran tersebut masing-masing memiliki karakteristik yang berbeda dan belum diketahui pendekatan mana yang lebih baik dan efektif untuk meningkatkan hasil belajar servis dalam permainan bola voli pada peserta didik kelas X SMA Negeri 3 Semarang. 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 lengan, kemudian kesalahan lainnya diantaranya yaitu bola tidak terarah dan tidak melampaui Net. Hasil belajar peserta didik pada servis atas dan servis bawah pada aspek psikomotorik dalam praktik dengan kemampuan peserta didik dalam mempraktikkan materi pembelajaran yang masih rendah. Masih banyak peserta didik yang memperoleh hasil belajar di bawah Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) yang telah ditetapkan yaitu 80,0. Penyebabnya antara lain disebabkan karena peserta didik kesulitan untuk melakukan servis atas dan servis bawah terutama pada siswa perempuan yang belum bisa melampaui Net. Untuk itu, pada materi servis atas dan servis bawah pada permainan bola voli dengan 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 hasil observasi yang telah dilakukan di SMA N 3 Semarang melalui wawancara dan diskusi dengan salah satu guru pjok dan juga melalui survei sarana prasarana yang dimiliki sekolah tersebut, diperoleh informasi bahwa di SMA N 3 Semarang khususnya kelas X.9, minat siswa dalam mengikuti pelajaran PJOK

masih kurang, dimana siswa merasa takut mengalami sakit atau cedera dan kondisi atau kesiapan seperti kekuatan belum cukup untuk melakukan servis bawah bolavoli. Sehingga mengakibatkan hasil belajar servis bawah sebagian besar tidak tuntas. Berdasarkan jumlah siswa kelas X.9 SMA N 3 Semarang yang berjumlah 34 siswa, siswa yang tuntas materi servis bolavoli berjumlah 14 atau 43,75% sedangkan 18 siswa atau 56,25% lainnya tidak tuntas. Siswa dikatakan tuntas apabila mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM) yaitu 75. Melalui uraian tersebut di atas penulis tertarik untuk melakukan Penelitian Tindakan Kelas dengan judul “Implementasi Pendekatan Pembelajaran Servis Bola Voli Menggunakan Jarak Bertahap Dalam Upaya Meningkatkan Teknik Servis Bola Voli Pada Peserta Didik SMA Negeri 3 Semarang”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas yang bertujuan untuk memecahkan masalah pada kelas. 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.

Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan komponen-komponen yang akan diteliti. Sesuai dengan pendapat Suharsimi (2006:118) “Variabel adalah objek penelitian atau apa yang akan dititik perhatian dalam suatu penelitian tersebut”. Adapun variabel penelitian yang akan dilakukan adalah peningkatan servis atas dan servis bawah bola voli melalui pendekatan dengan jarak bertahap.

Populasi dan Subjek Penelitian

Populasi Penelitian

“Populasi adalah keseluruhan objek penelitian” Suharsimi (2006:130). Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas X.9 semester genap SMA Negeri 3 Semarang tahun pelajaran 2023/2024, dengan peserta didik laki-laki berjumlah 11 dan peserta didik perempuan berjumlah 23 dengan total keseluruhan peserta didik yaitu 34 siswa.

Subjek Penelitian

Subjek Penelitian ini adalah 34 siswa yang diambil menggunakan cluster random sampling (pengambilan subjek berdasarkan kelas) di SMA Negeri 3 Semarang pada kelas X.9 yang berjumlah 34 siswa.

Metode Penelitian

Metode penelitian adalah: “Cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya” Suharsimi (2006:160). Khusus untuk penelitian tindakan kelas (*action research*) akhir-akhir ini mendapat prioritas di kalangan dunia pendidikan, karena kelas merupakan unit terkecil dalam sistem pembelajaran, sehingga

semua guru perlu mendalami dan mengkritisi apa yang sebenarnya dilakukan oleh siswa maupun guru dan apa yang sebenarnya terjadi. Dimana penelitian ini akan dilakukan melalui beberapa siklus dengan harapan akan terjadi adanya peningkatan secara signifikan terhadap hasil yang akan dicapai.

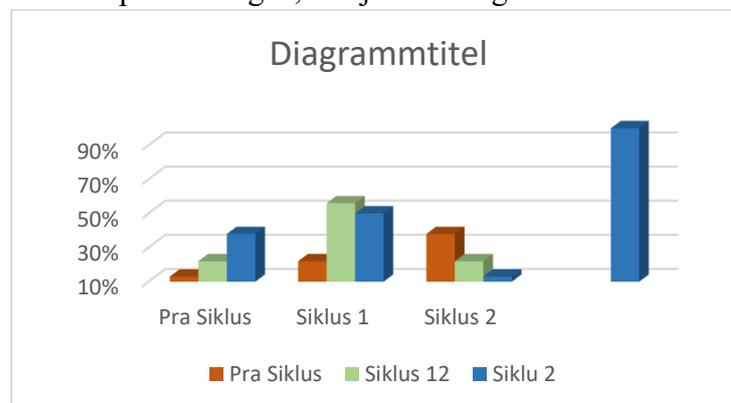
HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan tindakan kelas siklus I dan siklus II dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pembelajaran servis atas dan servis bawah peserta didik kelas X.9 SMA N 3 Semarang.

Tabel 1.1

No	Kategori Sikap	Nilai	Frekuensi		
			Data Awal	Siklus I	Siklus II
1	Sangat Baik	94 - 100	0%	0%	0%
2	Baik	85 – 94	13%	22%	38%
3	Cukup	75 – 84	34%	56%	50%
4	Kurang	65 – 74	50%	22%	13%
5	Kurang Sekali	≤ 65	3%	0%	0%

Melalui tabel perbandingan hasil belajar di atas apabila didistribusikan dalam grafik perbandingan, disajikan sebagai berikut:



Melalui grafik perbandingan belajar servis atas dan servis bawah pada kelas X SMA N 3 Semarang, telah terjadi peningkatan prestasi belajar peserta didik mulai dari data awal kemudian siklus I dan siklus II. Penelitian tindakan kelas menerapkan pembelajaran inovatif yaitu menggunakan servis jarak bertahap. Dari hasil analisis yang diperoleh peningkatan yang signifikan dari siklus I dan siklus II. Hasil belajar servis bawah bola voli pada siklus I dalam kategori tuntas adalah 78% atau 25 siswa, hasil belajar servis bola voli pada siklus II dalam kategori tuntas menjadi 88% atau 28 siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Faruq, Muhammad Muhyi. 2009. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Bola Voli*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia
- Rusli Lutan dan Adang Suherman. (2000). *Perencanaan Pembelajaran Penjaskes*. Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Dan Menengah Bagian Proyek.
- Hamalik, Oemar. 2009. *Pendekatan Baru Strategi Belajar Mengajar Berdasarkan CBSA Menuju Profesionalitas Guru dan Tenaga Pendidik*. Bandung: Sinar Baru Algensindo
- Ma'mun, Amung dan Subroto, Toto. 2001. *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Permainan Bola Voli*. Jakarta: Depdiknas
- PBVSU. 2005. *Peraturan Permainan Bola Voli*. Jakarta: Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia
- Suharsimi, Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta