



**PENINGKATAN SERVIS ATAS BOLA VOLI MELALUI PERMAINAN
LEMPAR TANGKAP DAN MEMUKUL BOLA BERPASANGAN
MATA PELAJARAN PENJASKES KELAS VII-A DI
SMP NEGERI 1 SITUBONDO**

¹Prima Kurnia Noormawarni
¹SMP Negeri 1 Situbondo
Email: Prima12@gmail.com

Received: Sept 25, 2021

Revised: Sept 28, 2021

Accepted: Oct 3, 2021

ABSTRAK

Dari hasil *survey* di lapangan saat pembelajaran bolavoli di SMP Negeri 1 Situbondo diketahui bahwa, kemampuan servis atas bolavoli siswa kelas VII-A di SMP Negeri 1 Situbondo masih rendah. Desain penelitian dalam penelitian ini adalah PTK dengan berkolaborasi dengan guru yang dilakukan 2 siklus. Dalam PTK ada 4 tahapan yaitu perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Data primer dengan menggunakan tes ulangan dan observasi dengan di checklist, dan data sekunder dengan wawancara. Peneliti menggunakan keharusan nilai sasaran atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) menentukan kriteria sukses untuk menganalisis data. Berdasarkan hasil pembahasan dapat disimpulkan peningkatan sebesar 94% servis atas bola voli melalui permainan lempar tangkap dan memukul bola berpasangan Mata pelajaran Penjaskes kelas VII-A di SMP Negeri 1 Situbondo semester ganjil Tahun pelajaran 2019/2020.

Kata Kunci : Servis atas bola voli, permainan lempar tangkap,

PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Dari hasil *survey* di lapangan saat pembelajaran bolavoli di SMP Negeri 1 Situbondo diketahui bahwa, kemampuan servis atas bolavoli siswa kelas VII-A di SMP Negeri 1 Situbondo masih rendah. Masih rendahnya kemampuan servis atas bolavoli siswa kelas VII-A di SMP Negeri 1 Situbondo perlu ditelusuri faktor penyebabnya. Dari latihan yang telah dilaksanakan perlu dilakukan evaluasi dari berbagai faktor baik dari guru, siswa, metode latihan atau faktor lainnya. Melalui evaluasi dari berbagai faktor, maka akan diketahui kelemahan atau

kesulitan yang dialami siswa kelas VII-A di SMP Negeri 1 Situbondo dalam latihan servis atas bolavoli.

Latihan servis atas yang dilaksanakan pada kegiatan kelas VII-A di SMP Negeri 1 Situbondo dilakukan dengan model latihan yang kurang tepat sehingga hasil tes bola voli rendah di bawah KKM yaitu 55% secara klasikal dengan rata-rata nilai 70,25. Dari model latihan menggunakan permainan lempar tangkap dan memukul bola berpasangan sangat efektif untuk memberikan kekuatan tangan agar melakukan servis atas yang dilakukan lebih efektif. Untuk meningkatkan kemampuan servis atas bolavoli siswa kelas VII-A di SMP Negeri 1 Situbondo dibutuhkan strategi latihan yang tepat. Strategi latihan servis atas bolavoli dapat dilakukan dengan berulang kali dan bertahap.

.Oleh karena itu, regu atau tim yang mendapat kesempatan servis harus mampu memanfaatkan semaksimal mungkin untuk mendapatkan *point* atau nilai melalui servis. Servis yang dilakukan harus masuk ke daerah permainan lawan seefektif mungkin. Karena servis yang masuk dan efektif ke daerah permainan lawan akan mempengaruhi seluruh jalannya permainan. Salah satu dengan menggunakan permainan lempar tangkap dan memukul bola berpasangan. bola tidak dipukul, tetapi ditangkap, kemudian dilempar dalam posisi duduk. Keterampilan ini memerlukan kecermatan lemparan, sebab anak bermain dalam posisi duduk. Permainan ini bertujuan untuk meningkatkan koordinasi mata dan tangan.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

a. Analisa Data

Analisis data dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif yaitu berusaha memaparkan proses permainan lempar tangkap dan memukul bola berpasangan. Selain itu, untuk menguraikan mengenai perilaku siswa selama pelaksanaan permainan lempar tangkap dan memukul bola berpasangan digunakan model uraian naratif.

Untuk mengetahui keberhasilan belajar menggunakan kriteria keberhasilan belajar dengan ketuntasan klasikal 85%. Secara individual, siswa dikatakan telah

berhasil mendapatkan ketuntasan belajar jika mendapatkan nilai ≥ 70 . untuk mengetahui ketuntasan belajar tersebut menggunakan rumus:

$$P = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan: P : Prosentase ketuntasan belajar

N : jumlah semua siswa

n : jumlah siswa yang tuntas belajarnya

Setelah nilai hasil belajar di presentasikan kemudian dicari standar ketuntasan untuk mengetahui ketuntasan belajar siswa secara perseorangan dan klasikal standar tersebut yaitu:

Kriteria ketuntasan minimal perseorangan, Seorang siswa dikatakan telah memenuhi standar ketuntasan belajar bila mencapai nilai ≥ 70 .

Kriteria ketuntasan minimal klasikal

Suatu kelas dikatakan telah memenuhi standar ketuntasan belajar di kelas tersebut telah mencapai $\geq 85\%$ dari jumlah siswa yang telah mencapai nilai ≥ 70 (Sumber dari SMP Negeri 1 Situbondo). Untuk mengetahui kemampuan service atas seperti pada tabel di atas digunakan rumus seperti berikut ini: (misalnya keaktifan siswa)

$$P = \frac{N}{M} \times 100\%$$

Ket : P = Prosentase keaktifan

N = Skor yang diperoleh

M = Skor Max

Tabel 1 Kategori Penilaian Keaktifan Siswa Secara Individual

| Prosentase | Kriteria |
|------------------|--------------|
| $P \geq 80$ | Sangat aktif |
| $70 \leq P < 80$ | Aktif |
| $60 \leq P < 70$ | Cukup aktif |
| $P < 60$ | Tidak aktif |

Sumber: Ningtiash (dalam Hobri, 2007:8)

Berdasarkan tabel di atas maka standart keaktifan siswa jika mencapai $70 \leq P < 80$ dan kategori aktif.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Kegiatan survey awal dilakukan untuk mengetahui bagaimana kondisi yang ada di lapangan. Berikut kondisi yang ada di lapangan berdasarkan hasil survey awal:

- a. Hasil belajar siswa dalam permainan bola voli siswa kelas VII-A SMP Negeri 1 Situbondo Tahun pelajaran 2019/2020 menunjukkan 56% atau 18 siswa dari 32 siswa masih memiliki nilai yang berada dibawah KKM (70).
- b. Permainan *service* atas bola voli kurang diminati oleh siswa.
- c. Kurangnya adanya latihan yang mampu menunjang kemampuan *service* atas.
- d. Kurangnya pengembangan metode pembelajaran yang menyenangkan sehingga siswa kurang menyukai permainan bola voli khususnya pada kegiatan latihan kemampuan *service* atas kurang menerapkan metode bermain yang menyenangkan.
- e. Kurang adanya motivasi dalam pembelajaran permainan bola voli mengakibatkan anak malas belajar gerak-gerak dasar permainan bola voli yang diterapkan oleh peneliti.
- f. Gerak-gerak dasar kemampuan *service* atas kurang dikuasai oleh siswa dalam permainan bola voli, terlihat dalam permainan tidak dapat berkembang dengan kata lain permainan bersifat monoton.

Berdasarkan hasil survey di atas, peneliti melakukan penelitian terhadap pembelajaran bola voli dengan penerapan permainan lempar tangkap dan memukul bola berpasangan pada siswa kelas VII-A SMP Negeri 1 Situbondo Tahun pelajaran 2019/2020.

1. Siklus I

a. Perencanaan

- 1) Menyiapkan rencana pelaksanaan pembelajaran
- 2) Menyiapkan media dan bahan-bahan ajar yang diperlukan dalam kegiatan pembelajaran.
- 3) Menyiapkan kumpulan permasalahan yang bersifat tentang kekurangan pada kemampuan *service* atas.

- 4) Menyiapkan lembar observasi, daftar pertanyaan sebagai pedoman wawancara bagi guru dan siswa.
- 5) Menyiapkan dokumentasi yang digunakan dalam penelitian.

b. Tindakan

Secara umum, sistematika pembelajaran materi permainan bola voli dengan penerapan permainan lempar tangkap dan memukul bola berpasangan untuk meningkatkan kemampuan service atas permainan bola voli pada siswa kelas VII-A SMP Negeri 1 Situbondo Tahun pelajaran 2019/2020. Terdiri dari 4 (empat) tahapan yaitu kegiatan awal meliputi membariskan siswa, membuka pertemuan, berdoa, apersepsi dan memimpin pemanasan. Kemudian kegiatan inti yang terdiri dari penjelasan singkat materi yang akan diberikan, menyiapkan peralatan, pemberian latihan materi ajar dengan metode bermain, penjelasan singkat mengenai materi yang akan dipraktikkan selanjutnya, dan siswa melakukan kegiatan pembelajaran dengan pendekatan permainan. Selanjutnya kegiatan akhir yang terdiri dari membariskan siswa, pendinginan, evaluasi pembelajaran, doa dan pembubaran.

Kemudian masuk ke dalam kegiatan inti, peneliti menjelaskan materi permainan bola voli dengan penerapan permainan lempar tangkap dan memukul bola berpasangan sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran yang telah dibuat. Setelah memberikan penjelasan, siswa kemudian peneliti meminta siswa untuk mempraktekkan materi yang telah diberikan. Pemberian materi dilakukan oleh peneliti, dimana guru bertugas sebagai pengamat pembelajaran, dan dibantu oleh guru kolaborator. Adapun kekurangan di siklus pertama akan lebih dicermati sehingga diperbaiki pada siklus berikutnya.

c. Observasi

Berikut deskripsi data yang diperoleh melalui tes yang dilakukan pada saat kondisi awal, serta hasil belajar permainan bola voli siklus 1 dengan penerapan permainan lempar tangkap dan memukul bola berpasangan pada permainan bola voli. Data disajikan dalam bentuk tabel dan sebagai berikut

Hasil Tes Kemampuan Service Atas siklus I

| Nilai Siswa | Jumlah siswa | Persentase |
|--------------------------------|--------------|------------|
| Siswa yang tuntas ≥ 70 | 25 siswa | 78% |
| Siswa yang tidak tuntas < 70 | 7 siswa | 22% |
| Jumlah | 32 siswa | 100% |

Hasil Observasi Tingkat Kemampuan Siswa Siklus 1

| Aktivitas Siswa | Jumlah Siswa | | | % | Kategori |
|---------------------|--------------|----|----|-----|-------------|
| | 1 | 2 | 3 | | |
| Posisi Awal | 5 | 13 | 14 | 76% | Aktif |
| Posisi Inti | 1 | 19 | 12 | 78% | Aktif |
| Posisi Akhir | 0 | 30 | 2 | 69% | Cukup Aktif |
| Persentase Klasikal | | | | 73% | Aktif |

Hasil Observasi Tingkat Kemampuan Service Atas Siklus 1

| Aktivitas Siswa | Jumlah Siswa | | | % | Kategori |
|--|--------------|----|---|-----|-------------|
| | 1 | 2 | 3 | | |
| Lempar Tangkap | 8 | 17 | 7 | 66% | Cukup Aktif |
| Memukul bola plastik lambung berpasangan | 5 | 23 | 4 | 66% | Cukup Aktif |
| Persentase Klasikal | | | | 66% | Cukup Aktif |

Observasi dan interpretasi tindakan siklus 1 antara lain : siswa cukup memiliki Lempar Tangkap dalam mengikuti setiap pertemuan dalam pembelajaran siklus 1 materi bola voli dengan penerapan permainan lempar tangkap dan memukul bola berpasangan. Siswa juga memahami bagaimana cara melakukan permainan tersebut dengan baik, siswa juga melaksanakan apa yang diperintahkan oleh guru, memiliki minat dalam melaksanakan pembelajaran tersebut, melaksanakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru dengan baik. Secara umum suasana kelas juga nampak cukup aktif, hal ini tampak dari antusiasme siswa dalam mengikuti pembelajaran, dari kegiatan awal hingga kegiatan akhir.

2. Siklus II

a. Perencanaan

- 1) Menyiapkan rencana pelaksanaan pembelajaran
- 2) Menyiapkan media dan bahan-bahan ajar yang diperlukan dalam kegiatan pembelajaran.
- 3) Menyiapkan kumpulan permasalahan yang bersifat tentang kekurangan pada kemampuan service atas.
- 4) Menyiapkan lembar observasi, daftar pertanyaan sebagai pedoman wawancara bagi guru dan siswa.
- 5) Menyiapkan dokumentasi yang digunakan dalam penelitian.

b. Tindakan

Pertemuan ke 2 siklus diawali dengan kegiatan awal yang terdiri dari : peneliti membariskan siswa dengan formasi 4 saf (siswa putra di belakang siswa putri), dilanjutkan dengan peneliti membuka pertemuan dengan mengucapkan “Selamat Pagi” dan menyampaikan sedikit motivasi kepada siswa agar siswa semangat dalam mengikuti pembelajaran. Kemudian peneliti melakukan presensi dengan menanyakan siswa yang tidak masuk kepada ketua kelas. Jumlah keseluruhan 32 siswa dapat mengikuti pembelajaran. Kemudian peneliti menjelaskan tentang materi pembelajaran yang akan dilakukan yaitu bola voli dan penerapan permainan lempar tangkap dan memukul bola berpasangan yang menitik beratkan pada variasi gerak dasar “Lempar Tangkap”. Setelah itu peneliti memimpin kegiatan berdoa dan kemudian melakukan pemanasan.

Pemanasan dipimpin oleh guru dengan menggunakan permainan “ permainan lempar tangkap dan memukul bola berpasangan”. Kegiatan dimulai siswa dibagi menjadi 2 regu, regu A dan B dengan alat bantu 1 bola voli dilempar, Cara bermain regu A berusaha melempar ke regu B bola dilempar dengan kedua tangan dari bawah ke depan sasarannya pinggang ke bawah yang boleh dilempar begitu sebaliknya regu B melempar ke regu A apabila ada yang kena lemparan bola harus keluar dari lapangan lawan. Regu yang habis paling duluan dinyatakan kalah. Kegiatan berikutnya adalah kegiatan inti yang dilakukan selama 45 menit. Pertama-tama peneliti menyampaikan penjelasan mengenai pembelajaran

bola vola dengan permainan lempar tangkap dan memukul bola berpasangan. Siswa diminta memperhatikan penjelasan yang diberikan oleh peneliti. Dalam permainan lempar tangkap dan memukul bola berpasangan setiap siswa diminta untuk melakukan service atas tanpa menggunakan bola : berdiri dengan kedua kaki rapat dan bola di lempat diatas kepala dan ditujukan melewati net dan tepat pada daerah lawan siswa mampu melempar kembali dengan menggunakan service atas. Begitu dilakukan secara berulang dan bergilir untuk setiap siswa.

Berikut deskripsi data yang diperoleh melalui tes service atas bola voli yang dilakukan pada saat kondisi awal, serta hasil belajar permainan bola voli siklus 1 dengan penerapan permainan lempar tangkap dan memukul bola berpasangan pada permainan bola voli. Data disajikan dalam bentuk table dan grafik sebagai berikut

Hasil Tes siklus II

| Nilai Siswa | Jumlah siswa | Persentase |
|--------------------------------|--------------|------------|
| Siswa yang tuntas ≥ 70 | 30 siswa | 94% |
| Siswa yang tidak tuntas < 70 | 2 siswa | 6% |
| Jumlah | 32 Siswa | 100% |

Hasil Observasi Tingkat Kemampuan Siswa Siklus 2

| Aktivitas Siswa | Jumlah Siswa | | | % | Kategori |
|---------------------|--------------|----|----|-----|--------------|
| | 1 | 2 | 3 | | |
| Posisi Awal | 0 | 11 | 21 | 89% | Sangat Aktif |
| Posisi Inti | 1 | 19 | 12 | 78% | Aktif |
| Posisi Akhir | 0 | 9 | 23 | 91% | Sangat Aktif |
| Persentase Klasikal | | | | 84% | Sangat Aktif |

Hasil Observasi Tingkat Kemampuan Service Atas Siklus 2

| Aktivitas Siswa | Jumlah Siswa | | | % | Kategori |
|----------------------|--------------|----|----|-----|--------------|
| | 1 | 2 | 3 | | |
| Lempar Tangkap | 0 | 9 | 23 | 91% | Sangat Aktif |
| Memukul bola plastik | 5 | 15 | 12 | 74% | Aktif |

| | | | | | |
|---------------------|--|--|--|-----|--------------|
| lambung berpasangan | | | | | |
| Persentase Klasikal | | | | 82% | Sangat Aktif |

Observasi dan interpretasi tindakan siklus 2 antara lain: siswa memiliki Lempar Tangkap dalam mengikuti setiap pertemuan dalam pembelajaran siklus 2 materi bola voli dengan penerapan permainan lempar tangkap dan memukul bola berpasangan. Siswa juga memahami bagaimana cara melakukan permainan tersebut dengan sangat baik.

Interpretasi pelaksanaan tindakan siklus 1 yakni peneliti mengamati proses pembelajaran pada materi bola voli dengan penerapan permainan lempar tangkap dan memukul bola berpasangan pada siswa kelas VII-A SMP Negeri 1 Situbondo. Pada pertemuan ke 2, penerapan permainan lempar tangkap dan memukul bola berpasangan yang dilakukan selama 5 menit dengan gerakan maksimal 10 kali. Proses pembelajaran siklus 2 berakhir, peneliti mengadakan tes akhir siklus 2. Bersama kolaborator, peneliti melakukan penilaian melalui lembar observasi siswa. Pengisian lembar observasi dilakukan oleh peneliti berdasarkan pengamatan pembelajaran yang sedang berlangsung, terkait sikap siswa selama mengikuti pembelajaran, serta fasilitasi yang digunakan selama pembelajaran. Penilaian dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat hasil belajar siswa dalam menerima pembelajaran bola voli melalui penerapan permainan lempar tangkap dan memukul bola berpasangan. Lempar Tangkap mencapai keaktifan dalam melakukan latihan service atas yaitu siswa mampu melakukan *pull up* hanya 2 kali dengan skor 1 tidak terdapat siswa sedangkan siswa yang mendapatkan skor 2 atau 5 kali service atas terdapat 9 siswa sedangkan skor 3 hanya terdapat 23 siswa.

Dari prosentase di atas maka hasil pembelajaran service atas pada siklus II pertemuan ke II telah memenuhi target dari yang diharapkan. Oleh karena itu model pembelajaran bermain dalam pelaksanaan pembelajaran service atas dapat memberikan pencerahan kepada guru sebagai alternatif dalam memilih model-model pembelajaran khususnya materi pembelajaran service atas guna meningkatkan hasil belajar siswa dan juga sebagai bentuk usaha guru dalam

menyampaikan materi pembelajaran agar siswa dapat berperan aktif selama mengikuti proses pembelajaran sehingga tujuan dari pembelajaran tersebut dapat tercapai secara maksimal.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dapat disimpulkan peningkatan sebesar 94% servis atas bola voli melalui permainan lempar tangkap dan memukul bola berpasangan Mata pelajaran Penjaskes kelas VII-A di SMP Negeri 1 Situbondo semester ganjil Tahun pelajaran 2019/2020.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disarankan beberapa hal, khususnya pada guru SMP Negeri 1 Situbondo: Guru hendaknya lebih inovatif dan kreatif dalam menerapkan metode untuk menyampaikan materi pembelajaran. Guru hendaknya memberikan pembelajaran kepada siswa dengan permainan yang sederhana tetapi tetap mengandung unsur materi yang diberikan, agar siswa tidak terlalu jenuh dan dapat berperan aktif dalam mengikuti pembelajaran. Karena pembelajaran bermain merupakan karakter siswa sekolah dasar dimana di dalam bermain mengandung unsur kegembiraan dan keceriaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Beutsthal, 2003. *Belajar Bermain Volley*. Bandung: CV. Pioner Jaya
- Guntur, 2011. *Metodologi Penelitian*, Yakarta: PT. Bumi Aksara
- Hobri, 2007. *Penelitian Tindakan Kelas (PTK)*. Jember: UPTD Balai Pengembangan Pendidikan (BPP)
- Lutan, 2000. *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Bola Voli*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga
- Nuril Ahmadi, 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*, Surakarta: Era Pustaka Utama
- PGSM, 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Dirjen Pendidikan Tinggi
- Soedarwo, 2005. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Keolahragaa
- Sudjana, 2002. *Metode dan teknik pembelajaran partisipatif*. Jakarta: Falah Production
- Sugiono. 2003. *Statistik Konsep Dasar dan Aplikasinya*. Jakarta: Prenada Media
- Suharno, 2002. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY
- Sukintaka, 2002. *Permainan Besar II Bola Voli*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Sunardi, 2003. *Panduan Olahraga Bolavoli*. Surakarta: Era Pustaka Umum
- Sutrisno Hadi, 2001. *Metodologi Reseach I, II, dan IV*. Yogyakarta: Andi Offset
- Wahjoedi, 2009. *Perencanaan Program Latihan*. FPOK UPI: Bandung
- Wiryawan, 2008. *Bolavoli Tingkat Pemula*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Yunus, 2002. *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. FIK UNNES