

Efek modifikasi jarak servis dan tinggi net terhadap keterampilan servis bawah pada atlet pelajar bola voli mini

Putu Widiyatmoko^{1*}, Wara Kushartanti¹

¹Prodi Ilmu Keolahragaan PPs UNY, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

*Corresponding Author. Email: putuayahagas@gmail.com, bm_warakushartanti@uny.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan servis bawah pada pembelajaran bolavoli mini siswa kelas 5 SDN Selomoyo Kaliangkrik Kabupaten Magelang melalui modifikasi jarak pelaksanaan servis dan tinggi net. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) yang terdiri dari 2 siklus. Objek pada penelitian ini adalah siswa kelas 5 SDN Selomoyo Kaliangkrik Kabupaten Magelang yang berjumlah 26 siswa. Penelitian berlangsung pada semester pertama yaitu bulan November dan Desember 2015 tahun pelajaran 2015/2016. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar pengamatan dan tes. Hasil penelitian menunjukkan bahwa modifikasi jarak pelaksanaan servis dan tinggi net pada pembelajaran permainan bolavoli dapat meningkatkan keterampilan servis bawah pada siswa kelas 5 SDN Selomoyo Kaliangkrik Kabupaten Magelang. Berdasarkan data hasil tes siklus I rata-rata nilai siswa adalah 70 meningkat dibandingkan sebelum diberikan tindakan yaitu 68. Pada siklus II rata-rata nilai siswa adalah 80 dan 92% siswa dapat mencapai nilai kriteria ketuntasan minimal (KKM) 75. Berdasarkan pada hasil penilaian tersebut bahwa pada siklus II rata-rata nilai kelas 5 SDN Selomoyo, Kaliangkrik, Magelang adalah 82 dan nilai tersebut telah mencapai nilai kriteria ketuntasan minimal (KKM) 75. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa modifikasi jarak pelaksanaan servis dan tinggi net dapat meningkatkan keterampilan servis bawah dalam pembelajaran permainan bolavoli mini.

Kata kunci: keterampilan servis bawah; permainan bolavoli mini; modifikasi pembelajaran

Improving underhand service skill on miniature volleyball learning trough space of service work and the height of net modification

Abstract

This study aimed to improve the underhand service skill on the miniature volleyball game learning based on the modification the space of service work and height of net among class 5 Selomoyo Junior High School, Kaliangkrik Subdistrict, Magelang Regency. This was a classroom action research study consisting of two cycles. The object of the research comprised 26 students of class 5 Selomoyo Elementary School, Kaliangkrik Subdistrict, Magelang Regency. The study was conducted from November to December 2015 in the academic years of 2015/2016. The instrument in this study included observation sheet and a test. The result of the study shows that the space of service work and height of net modification method can improve underhand service skills of class 5 Selomoyo Elementary School, Kaliangkrik Subdistrict, Magelang Regency. Based on the test result in cycles I the students' means score is 70, improving than before the action. Before the action students' means score was 68. In cycles II the students means score is 80 and 90% could reach minimum mastery criteria (KKM) 75. Based on the student test result, on cycles II the means score of class 5 Selomoyo Elementary School, Kaliangkrik Subdistrict is 82 and this score fulfills (KKM) 75. The conclusion of the study is that space of service work and the heihgt of net modification could improved underhand service skill on miniature volleyball game learning.

Keywords: *underhand service skill; miniature volleyball game; learning modification method*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani mempunyai peranan penting di sekolah maka harus diajarkan secara baik dan benar. Siswa Sekolah Dasar (SD) merupakan masa perkembangan dan pertumbuhan. Oleh karena itu, dalam membelajarkan pendidikan jasmani diharapkan dapat merangsang perkembangan dan pertumbuhan siswa. Menurut Adang Suherman (2000, p.23) Untuk mencapai hal tersebut, maka materi-materi dalam pendidikan jasmani dari sekolah tingkat paling rendah hingga atas telah diatur dalam kurikulum pendidikan jasmani.

Physical education is the process by which changes in the individual are brought about through movement experiences ([http:// bodyfitness-health.com/meaning-and-definition -of-physical-education](http://bodyfitness-health.com/meaning-and-definition-of-physical-education)). Pengertian pendidikan jasmani merupakan sebuah proses adanya perubahan dalam individu yang didapat melalui pengalaman gerakan. Physical education aims not only at physical development but it also concerned with education of the whole person through physical activities (<http://bodyfitness-health.com/meaning-and-definition-of-physical-education/>). Pendidikan jasmani bertujuan tidak hanya pada pengembangan fisik akan tetapi juga peduli dengan pendidikan keseluruhan melalui kegiatan fisik.

Menurut Depdiknas (2004, p.4) pada Kurikulum Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar dijelaskan bahwa materi pendidikan jasmani untuk TK sampai kelas 3 SD meliputi kesadaran akan tubuh dan gerakan, kecakapan gerak dasar, gerakan ritmik, permainan, akrobatik, senam, kebugaran jasmani dan pembentukan sikap dan perilaku. Materi pembelajaran untuk kelas 4 sampai 6 SD adalah aktivitas pembentukan tubuh, permainan dan modifikasi olahraga, kecakapan hidup di alam bebas dan kecakapan hidup personal. Salah satu materi pendidikan jasmani untuk siswa sekolah dasar yaitu permainan. Macam cabang olahraga yang diajarkan siswa Sekolah Dasar di antaranya permainan bola voli.

Prinsip bermain bola voli mini adalah memainkan bola dengan cara memukul menggunakan tangan dan berusaha menjatuhkannya ke dalam lapangan pemain lawan dengan berusaha menyeberangkan bola melewati atas net atau jaring, serta mempertahankannya agar bola tidak jatuh ke lapangan sendiri. Pentingnya pembelajaran bola voli mini yang diajarkan di sekolah-sekolah karena bola voli mini adalah salah satu cabang permainan yang dilombakan dalam Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN). Alangkah baiknya jika para siswa di sekolah dasar mampu menguasai keterampilan maupun strategi-strategi yang ada pada permainan bola voli mini tersebut yang dituangkan melalui pembelajaran.

Langkah awal dalam pembelajaran bola voli mini kepada siswa sekolah dasar adalah diajarkannya macam-macam keterampilan dasar bola voli mini. Maksud dan tujuan diajarkannya bermacam-macam keterampilan dasar bola voli mini adalah agar siswa dapat memahami dan menguasainya sehingga memiliki keterampilan bermain bola voli mini yang baik dan benar. Menurut Hendri (2013, p.50) dalam olahraga, tehnik yang baik akan lebih maksimal jika didukung dengan kualitas fisik, dan kematangan emosional. Dengan dasar kondisi fisik yang baik, maka atlet akan lebih mudah menjalani latihan tehnik dan mengaplikasikannya pada saat permainan berlangsung. Keterampilan dasar dalam permainan bola voli mini meliputi: (1) passing, (2) servis, (3) umpan, (4) smash, dan (5) bendungan (block). Keterampilan dasar servis mempunyai peranan penting dalam permainan bola voli mini. Berdasarkan jenisnya servis bola voli dibedakan menjadi dua macam yaitu servis tangan bawah dan servis tangan atas.

Pentingnya peranan servis dalam permainan bola voli mini maka harus diajarkan kepada siswa agar siswa dapat melakukannya dengan baik dan benar. Servis bawah merupakan salah satu jenis servis bola voli yang paling sederhana dan mudah dilakukan terutama bagi pemula termasuk siswa sekolah dasar. Menurut Beutelstahl (2003, p.65) bahwa servis dapat bertujuan untuk: "(1) Langsung meraih angka kemenangan, dan (2) Menghalang-halangi formasi penyerangan pihak lawan". Dalam hal ini Viera & Fergusson (2004, p.27) mengemukakan bahwa "dalam suatu pertandingan, sangat penting bagi anda untuk melakukan servis dengan konsisten, yaitu paling tidak 90% dari servis anda dapat melewati net ke daerah lawan". Keberhasilan servis dapat memberikan keuntungan bagi regu, sebaliknya kegagalan servis sangat merugikan regunya

Upaya meningkatkan kemampuan servis bawah bagi siswa pemula dibutuhkan cara mengajar yang tepat. Seorang guru penjas dituntut memiliki kreativitas dalam menyusun perencanaan program pengajaran teknik gerakan dari yang sederhana kearah yang lebih kompleks, agar tujuan dapat tercapai. Oleh karena itu seorang guru harus memiliki nilai-nilai utama sebagai pilar pendidik. Menurut Furqon Hidayatullah (2009, p.128) Nilai-nilai utama guru sebagai pendidik adalah: a) responsif, b)

analitis, c) inovatif dan, d) solutif. Nilai-nilai tersebut harus diimplementasikan dalam pembelajaran servis bawah kepada anak didik.

Pembelajaran keterampilan servis bawah pada permainan bola voli mini hendaknya mencerminkan kepada karakteristik program pendidikan jasmani itu sendiri, yaitu *developmental appropriate (DAP)*. Yang berarti bahwa pembelajaran yang disampaikan harus memperhatikan perubahan kemampuan anak peserta didik dan dapat membantu mendorong perubahan tersebut dengan kata lain bahwa pembelajaran yang diberikan harus disesuaikan dengan karakteristik anak didik, baik dari segi, kemampuan fisik, postur tubuh dan juga kekuatan otot-otot tubuh. Menurut Adang Suherman (2000, p.1) pembelajaran harus sesuai dengan perkembangan anak didik yang sedang belajar. Tugas ajar yang sesuai ini harus mampu mengakomodasi setiap perubahan yang lebih baik

Kenyataan yang terjadi di lapangan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani seringkali tidak sesuai karakteristik siswa sehingga kreativitas kesenangan siswa tidak terfikirkan. Selain hal tersebut pembelajaran dari guru yang klasikal juga membuat pembelajaran tidak berjalan menarik karena pembelajaran hanya berpusat kepada guru dan guru menganggap siswa baik putra dan putri mempunyai kemampuan yang sama dalam menyerap materi pembelajaran. Hal tersebut membuat hasil pembelajaran menjadi kurang maksimal. Maka seorang guru diharapkan bias memodifikasi dari pembelajaran yang ada agar anak tidak cepat bosan, sehingga anak bergairah dan dapat termotivasi untuk mengikuti pembelajaran. Kondisi yang demikian kurang memungkinkan untuk membelajarkan siswa secara maksimal sehingga menuntut guru agar berkekrativitas dan menciptakan pembelajaran keterampilan servis bawah yang sesuai agar siswa tidak cepat bosan dan juga termotivasi dalam mengikuti pembelajaran. Karena motivasi yang baik dari siswa akan menciptakan keberhasilan yang baik pula sehingga tujuan dari pembelajaran keterampilan servis bawah dapat tercapai dengan baik pula.

Pembelajaran yang tidak memperhatikan taraf perkembangan dan pertumbuhan siswa (misal siswa belum siap secara postur, siswa belum memiliki kekuatan fisik yang memadai), harus dicarikan solusi yang tepat sesuai dengan kondisi dan taraf perkembangan siswa. Upaya meningkatkan keterampilan servis bawah bola voli mini, maka seorang guru harus mampu menerapkan model mengajar yang tepat, di antaranya adalah model pembelajaran menggunakan modifikasi.

Salah satu model pembelajaran yang ditempuh untuk dapat memaksimalkan pembelajaran keterampilan servis bawah pada permainan bola voli mini adalah dengan modifikasi jarak pelaksanaan servis dan tinggi net. Modifikasi merupakan salah satu usaha yang harus dilakukan oleh para guru agar pembelajaran dapat mencerminkan dan sesuai dengan *developmental appropriate (DAP)* yang didalamnya memperhatikan ukuran tubuh siswa yang selalu menjadi prinsip utama dalam memodifikasi pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Menurut Adang Suherman (2000, p.1) Inti dari modifikasi adalah menganalisa dan mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktivitas belajar potensial yang dapat memperlancar siswa dalam belajarnya.

Modifikasi jarak pelaksanaan servis dan tinggi net merupakan bentuk modifikasi yang mempermudah para siswa dalam melakukan keterampilan servis bawah dan juga telah memperhatikan karakteristik kemampuan pada setiap siswa baik putra maupun putri. Melalui modifikasi jarak pelaksanaan servis dan tinggi net diharapkan siswa dapat lebih menguasai keterampilan servis bawah dalam pembelajaran bola voli mini.

Berdasarkan atas permasalahan tersebut, penulis berminat melakukan penelitian yang berjudul "Meningkatkan Keterampilan Servis Bawah pada Pembelajaran Bolavoli Mini Siswa Sekolah Dasar Melalui Modifikasi Jarak Pelaksanaan Servis dan Tinggi Net".

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) atau Classroom Action Research yang dilakukan secara kolaboratif dan partisipatif. Artinya peneliti tidak melakukan penelitian sendiri, namun berkolaborasi atau berkerja sama dengan siswa kelas 5 SDN Selomoyo Kaliangkrik Magelang. Secara partisipasi, peneliti bersama-sama dengan mitra peneliti akan melaksanakan penelitian ini langkah demi langkah. Menurut Suharsimi Arikunto (2008, p.16) Model penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah model Kurt Lewin, yaitu yang terdiri dari perencanaan, tindakan, pengamatan dan refleksi.

Jenis Penelitian

Penelitian yang dilakukan adalah penelitian tindakan kelas (Classroom Action Research). Menurut Pardjono, dkk (2007, p.28) penelitian tindakan kelas mempunyai empat tahapan yaitu

perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Selanjutnya Pardjono, dkk (2007, p.29) menjelaskan bahwa: perencanaan terdiri dari perencanaan umum dan perencanaan tindakan atau Action Plan. Perencanaan umum meliputi kolaborator, metode dan strategi mengajar, instrumen monitoring dan yang lain-lainnya. Rencana tindakan (Action Plan) adalah prosedur, strategi yang dilakukan oleh guru (peneliti) dalam rangka melakukan tindakan atau perlakuan terhadap siswa. Pelaksanaan adalah implementasi tindakan ke dalam konteks proses belajar mengajar yang sebenarnya. Pelaksanaan tindakan bisa dilakukan oleh peneliti ataupun kolaborator. Setiap kali tindakan minimal ada dua peneliti, yaitu yang melakukan pembelajaran dan kolaborator yang memantau terjadinya perubahan akibat suatu tindakan, dan juga ada *critical friends* yang tidak berkepentingan dengan proyek penelitian yang dilaksanakan. Observasi atau pengamatan berfungsi sebagai proses pendokumentasian dampak dari tindakan dan menyediakan informasi untuk tahap refleksi. Pengamatan dilakukan secara cermat dan harus dirancang sebelumnya dengan baik. Pengamatan dilakukan oleh peneliti sendiri ataupun kolaborator. Dampak tindakan terhadap siswa, menjadi fokus penelitian. Refleksi adalah upaya evaluasi diri secara kritis dilakukan oleh Tim peneliti, kolaborator, dan orang-orang yang terlibat dalam penelitian. Refleksi dilakukan pada akhir siklus, dan berdasarkan refleksi ini dilakukan revisi pada Rencana Tindakan dan di buat kembali Rencana Tindakan yang baru, untuk diimplementasikan pada siklus berikutnya.

Keempat tahapan dalam penelitian ini membentuk sebuah siklus. Setiap siklus dimulai dari perencanaan sampai dengan refleksi, tindakan dianggap selesai bila mana permasalahan dalam keterampilan servis bawah pada pembelajaran permainan bola voli mini sudah dapat dipecahkan. Berikut penjelasan kegiatan-kegiatan dalam siklus penelitian tindakan ini.

Pada tahap perencanaan (planning) ini kegiatan yang dilakukan adalah menentukan fokus penelitian. Fokus dari penelitian ini melakukan pembelajaran permainan bola voli mini yang dimodifikasi jarak pelaksanaan servis dan ketinggian netnya. Selanjutnya guru merencanakan dan mengevaluasi pelaksanaan pembelajaran yang telah dilaksanakan sebelumnya, kemudian mendaftarkan kelemahan-kelemahannya, diidentifikasi dan dianalisis kelayakannya untuk diatasi dengan penelitian tindakan kelas. Dalam tahap perencanaan, peneliti bersama kolaborator merencanakan skenario pembelajaran dan juga menyiapkan fasilitas pendukung untuk melaksanakan skenario tindakan tersebut. Secara rinci kegiatan yang dilakukan dalam tahap perencanaan adalah: (1) Tujuan penelitian dan rencana tindakan disosialisasikan kepada kolaborator dan siswa. Peneliti, kolaborator dan siswa melakukan tukar pikiran untuk menyamakan persepsi dalam upaya peningkatan kemampuan servis bawah pada permainan bola voli mini melalui model pembelajaran berbasis modifikasi. (2) Membuat skenario pembelajaran model-model pembelajaran servis bawah melalui pembelajaran berbasis modifikasi. (3) Menyiapkan fasilitas pembelajaran, lapangan bola voli mini, alat-alat untuk model-model pembelajaran servis bawah, bola, cone, dan net dan lain-lain. (4) Peneliti membuat dan menyusun instrumen untuk melakukan monitoring pelaksanaan model pembelajaran servis bawah pada permainan bola voli mini melalui model pembelajaran berbasis modifikasi, melalui lembar observasi. (5) Menentukan teknis pelaksanaan penelitian. (6) Menyiapkan kegiatan refleksi.

Pada tahap pelaksanaan (action) ini untuk mengatasi masalah-masalah yang telah terpilih, peneliti melaksanakan pembelajaran dengan menggunakan strategi-strategi yang sesuai, dalam hal ini adalah melalui modifikasi jarak pelaksanaan servis dan tinggi net pada pembelajaran permainan bola voli mini dalam upaya meningkatkan keterampilan servis bawah pada siswa. Kolaborator mengamati dan membuat catatan-catatan mengenai jalannya pembelajaran.

Kemudian pada tahap pengamatan (observation) kolaborator mengamati atau mengobservasi, mencatat dan kemudian mendokumentasikan hal-hal yang terjadi selama tindakan berlangsung, dengan maksud untuk mengetahui kesesuaian antara pelaksanaan tindakan dengan rencana tindakan yang telah ditetapkan. Pengamatan yang dilakukan kolaborator memanfaatkan, lembar observasi siswa (LOS), lembar observasi guru (LOG) cacatan lapangan dan kamera digital. Observasi sebagai teknik pengumpul data memiliki ciri yang lebih spesifik dibandingkan dengan teknik yang lain, yaitu wawancara dan kuisioner. Observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari pelbagai proses psikologis dan biologis Sugiyono (2009, p. 203).

Dalam tahap refleksi (reflection) peneliti bersama kolaborator mendiskusikan hasil pengamatan yang telah dilakukan. Kelemahan dan kekurangan yang telah ditemukan pada siklus terdahulu dapat digunakan sebagai dasar penyusunan rencana tindakan pada siklus berikutnya, sehingga siklus selanjutnya akan menjadi lebih baik dari pada siklus sebelumnya. Langkah-langkah penelitian tindakan

secara keseluruhan berbentuk spiral. Setiap lingkaran pada spiral tersebut menggambarkan kegiatan yang utuh, yang dinamakan siklus, karena kalau hanya terdiri dari satu siklus belum berbentuk spiral. Maksudnya agar kekurangan pada siklus pertama dapat diperbaiki pada siklus-siklus berikutnya, sehingga terjadi peningkatan hasil belajar secara terus menerus.

Adapun pengertian siklus disini adalah suatu putaran kegiatan yang terdiri dari perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Siklus akan terus berulang sampai tercapai ukuran keberhasilan yang diinginkan. Dalam penelitian tindakan kelas ini keberhasilan yang diinginkan adalah peningkatan kualitas pembelajaran dan hasil keterampilan servis bawah meningkat sehingga KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yaitu: 75 dapat tercapai.

Menurut Departemen Pendidikan Nasional (2006, p.iii) indikator pencapaian kompetensi dasar ditandai oleh perubahan perilaku yang dapat diukur yang mencakup sikap, pengetahuan, dan keterampilan. Indikator dikembangkan sesuai dengan karakteristik peserta didik, mata pelajaran, satuan pendidikan, potensi daerah dan dirumuskan dalam kata kerja operasional yang terukur dan/atau dapat diobservasi. Indikator digunakan sebagai dasar untuk menyusun alat penilaian. Hasil penilaian dianalisis untuk menentukan tindak lanjut. Tindak lanjut berupa perbaikan proses pembelajaran berikutnya, program remedi bagi peserta didik yang pencapaian kompetensinya masih di bawah kriteria ketuntasan kemudian mencari solusi atau jalan keluar terhadap masalah-masalah yang mungkin timbul agar dapat dibuat rencana perbaikan pada tahap kegiatan selanjutnya

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SDN Selomoyo, Kaliangkrik, Kabupaten Magelang pada semester 1, tahun ajaran 2015/2016. Penelitian ini dilaksanakan oleh 3 orang, 1 sebagai guru pendidikan jasmani olahraga kesehatan (sebagai peneliti) dan 2 mitra peneliti. Penelitian ini dilakukan selama 2 bulan yaitu November sampai Desember 2015. Penelitian dilakukan pada tanggal 24 dan 26 November 2015 serta tanggal 1 dan 3 Desember 2015.

Target/Subjek Penelitian

Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas 5, yang berjumlah 26 siswa yang terdiri dari 18 siswa putrid dan 8 siswa putra. Pengambilan subjek penelitian dilakukan pada siswa kelas 5 SDN Selomoyo, Kaliangkrik, Kabupaten Magelang dengan alasan sebagai berikut: (1) di kelas keterlibatan siswa dalam pembelajaran masih rendah. (2) Strategi pembelajaran yang dilakukan guru belum memberikan motivasi pada siswa. (3) Pengembangan materi, penggunaan model-model permainan dalam pembelajaran dalam bentuk permainan belum di terapkan oleh guru Penjasorkes.

Tindakan Siklus Pertama

Tindakan pada siklus pertama pembelajaran melalui modifikasi jarak pelaksanaan servis dan tinggi net ini direncanakan dua minggu dengan frekwensi pembelajaran satu minggu dua kali. Jadi pada siklus pertama ini dilakukan 2 kali pertemuan. Adapun proses penerapan tindakan pada siklus pertama ini dilakukan dengan beberapa tahap sebagai berikut: (1) tahap perencanaan (2) tahap pelaksanaan tindakan (action) (3) observasi dan (4) refleksi.

Pada tahap perencanaan tindakan siklus pertama, peneliti menyiapkan konsep program pembelajaran permainan bola voli melalui modifikasi jarak pelaksanaan servis dan tinggi net yang disesuaikan dengan SK dan KD kelas 5 sekolah dasar. Perencanaan ini didiskusikan dengan kolaborator yang akan memberikan saran dan masukan sehingga diharapkan hasil dari pembelajaran permainan bola voli melalui modifikasi jarak pelaksanaan servis dan tinggi net ini benar-benar tepat dan dapat dilaksanakan di lapangan.

Hasil pertemuan dengan kolaborator, disimpulkan bahwa kolaborator dapat memahami konsep program pembelajaran permainan bola voli melalui modifikasi jarak pelaksanaan servis dan tinggi net tersebut dan siap memberikan masukan yang dianggap perlu sesuai dengan kemampuan siswa yang ada. Siklus pertama sebagai berikut: (a) Kegiatan pembuka, Siklus pertama dengan materi pembelajaran servis bawah permainan bola voli mini dengan waktu 2x35 menit (70 menit).

Pada tahap pelaksanaan (action) pembelajaran dimulai dengan kegiatan pembuka, pembelajaran dimulai dengan melakukan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti pembelajaran, berupa permainan (game). Kemudian dilanjutkan dengan kegiatan inti pertama yaitu siswa melakukan servis bawah dengan jarak 6 meter, dengan tinggi net adalah 200 cm. Dilanjutkan pembelajaran inti kedua yaitu siswa melakukan keterampilan servis pada lapangan bola voli mini dengan jarak 5 meter di

belakang net, dengan tinggi net adalah 200 cm. Dan yang terakhir adalah pembelajaran inti yang ketiga yaitu siswa melakukan keterampilan servis pada lapangan bola voli mini dengan jarak 4 meter di belakang net dengan tinggi net 200 cm.

Apabila semua tahap pembelajaran pertama telah dilakukan maka pembelajaran diakhiri dengan kegiatan penutup yaitu guru mengakhiri pembelajaran dengan melakukan pendinginan (cooling down) yang berupa peregangan otot dan selanjutnya guru memberikan evaluasi dari keseluruhan pembelajaran yang telah dilakukan. Selanjutnya siswa berdoa untuk mengakhiri seluruh pembelajaran.

Pada siklus I pertemuan yang ke-2, tahap-tahap pembelajaran masih sama seperti pertemuan ke-1 hanya berbeda pada pelaksanaan pembelajaran intinya.

Pada tahap perencanaan (planning) tindakan pada siklus kedua ini, peneliti menyiapkan konsep program pembelajaran permainan bola voli melalui modifikasi jarak pelaksanaan servis dan tinggi net yang disesuaikan dengan SK dan KD yang sama dengan siklus I. Perencanaan ini didiskusikan kembali dengan kolaborator yang akan memberikan saran dan masukan sehingga diharapkan hasil dari pembelajaran permainan bola voli melalui modifikasi jarak pelaksanaan servis dan tinggi net ini benar-benar tepat dan dapat dilaksanakan di lapangan.

Kegiatan pembuka pada tahap pelaksanaan tindakan (action) pertemuan yang ke-2 siklus I dengan materi pembelajaran servis bawah permainan bola voli mini berdurasi waktu 2x35 menit (70 menit). Dimulai pada pukul 07.30 WIB dan berakhir pada pukul 08.40 WIB. Selanjutnya melakukan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti pembelajaran, berupa permainan (game). Pemanasan dilakukan minimal 10 menit difokuskan pada gerakan tangan mengingat materi pokok pembelajaran adalah servis bawah.

Kegiatan inti pada pembelajaran yang pertama pertemuan kedua ini adalah siswa melakukan servis bawah dari jarak 4 meter di belakang net, dengan tinggi net 200 cm. Kemudian dilanjutkan pembelajaran inti yang kedua siswa melakukan dengan jarak 3 meter di belakang net, dengan tinggi net 200 cm.

Apabila semua tahap pembelajaran telah dilakukan maka guru mengakhiri pembelajaran dengan melakukan pendinginan (cooling down) yang berupa peregangan otot dan selanjutnya guru memberikan evaluasi dari keseluruhan pembelajaran yang telah dilakukan. Selanjutnya guru melakukan tes hasil belajar (penilaian) kepada setiap siswa dalam melakukan keterampilan servis bawah. Apabila penilaian telah selesai dilakukan kemudian siswa berdoa untuk mengakhiri seluruh pembelajaran.

Tindakan Siklus II

Langkah-langkah kegiatan pada siklus II, disusun berdasarkan hasil refleksi antara peneliti dengan kolaborator berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh kolaborator pada siklus I. Siklus II diakhiri dengan penilaian hasil keterampilan servis bawah siswa oleh guru penjasor yang bersangkutan. Jika sampai akhir siklus II ini tes hasil belajar siswa belum mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM) 75, maka akan dilanjutkan pada siklus selanjutnya sampai tercapai kriteria keberhasilan. Akhir dari kegiatan dari siklus II adalah dengan melakukan tes keterampilan servis bawah pada siswa.

Refleksi Hasil Pengamatan

Data yang diperoleh pada lembar analisis, kemudian dilakukan refleksi. Pelaksanaan refleksi adalah berupa diskusi antara peneliti dan kolaborator. Diskusi tersebut untuk mengevaluasi hasil tindakan yang telah dilakukan yaitu dengan cara melakukan evaluasi terhadap proses yang terjadi, masalah yang muncul dan segala hal yang berkaitan dengan tindakan yang dilakukan. Setelah itu mencari solusi/jalan keluar terhadap masalah-masalah yang mungkin timbul agar dapat dibuat rencana perbaikan pada tahap kegiatan selanjutnya

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Menurut Arikunto (2006, p.149) yang disebut dengan instrumen adalah alat yang digunakan pada waktu penelitian dengan menggunakan suatu metode. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari (1) Rencana pelaksanaan pembelajaran, (2) Tes praktek, (3) Lembar observasi guru, (4) Lembar observasi siswa, (5) Lembar observasi kelas.

Pedoman observasi penilaian keterampilan servis bawah pada pembelajaran permainan bola voli mini dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Lembar Penilaian Tehnik Servis Bawah pada Permainan Bola voli Mini Kelas 5 SDN Selomoyo Kaliangkrik Magelang 56153

No	Gerakan Servis Bawah	Indikator Gerakan	Nilai		Jumlah Nilai
			Ya	Tidak	
1	Sikap Awal	a. Posisi tubuh saat sikap awal	1	0	
		b. Posisi tangan saat memegang bola	1	0	
		c. Posisi kaki kanan dan kaki kiri	1	0	
2	Sikap Pelaksanaan	a. Posisi tangan saat melepaskan bola	1	0	
		b. Posisi tangan saat perkenaan (memukul) dengan bola	1	0	
		c. Keakuratan pukulan (arah jatuhnya bola)	1	0	
3	Sikap Akhir	a. Posisi tangan ketika setelah perkenaan	1	0	
		b. Posisi kaki ketika setelah perkenaan	1	0	
4	Hasil	a. Akurasi arah bola	1	0	
		b. Bola melewati net asukbidangpermainan	1	0	
Total Skor			10		

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan bagian penting dalam penelitian, karena analisis memberikan arti dan makna yang berguna dalam memecahkan masalah dalam penelitian. Teknik analisis dalam penelitian ini adalah analisis terhadap lembar observasi dan tes hasil belajar.

Indikator Keberhasilan Tindakan

Keberhasilan penelitian tindakan kelas ini ditandai dengan adanya perubahan ke arah perbaikan. Adapun keberhasilan akan terlihat apabila keterampilan servis bawah siswa mengalami peningkatan. Kriteria keberhasilan dalam penelitian ini adalah apabila siswa mampu mencapai kriteria ketuntasan minimal

(KKM) 75 dan presentase keberhasilan klasikal mencapai 85% dari keseluruhan jumlah siswa. Indikator dari keberhasilan tindakan ini juga meliputi: perubahan siswa dalam mengikuti pembelajaran, siswa terlihat antusias, senang, dan juga aktif dalam mengikuti pembelajaran. Adanya rasa senang dalam diri siswa dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

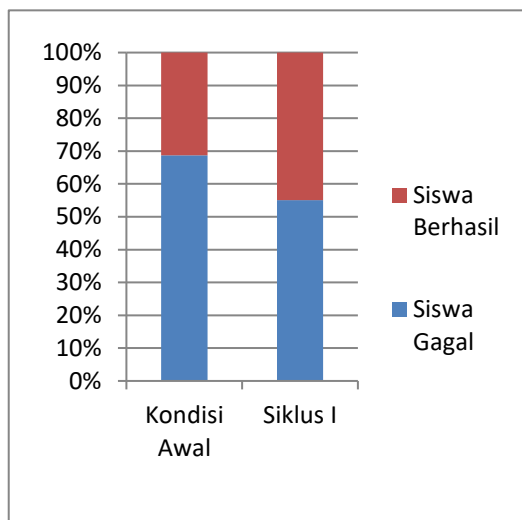
HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian tindakan dilaksanakan di SDN Selomoyo, Kaliangkrik, peneliti bersama kolaborator melakukan observasi terhadap proses pembelajaran Penjasorkes dalam upaya peningkatan keterampilan servis bawah melalui modifikasi jarak dan tinggi net yang dilakukan selama dua siklus. Siklus pertama dilaksanakan 2 kali pertemuan, siklus kedua dilaksanakan 2 kali pertemuan. Setiap akhir siklus dilaksanakan tes hasil belajar dari proses pembelajaran.

Siklus I

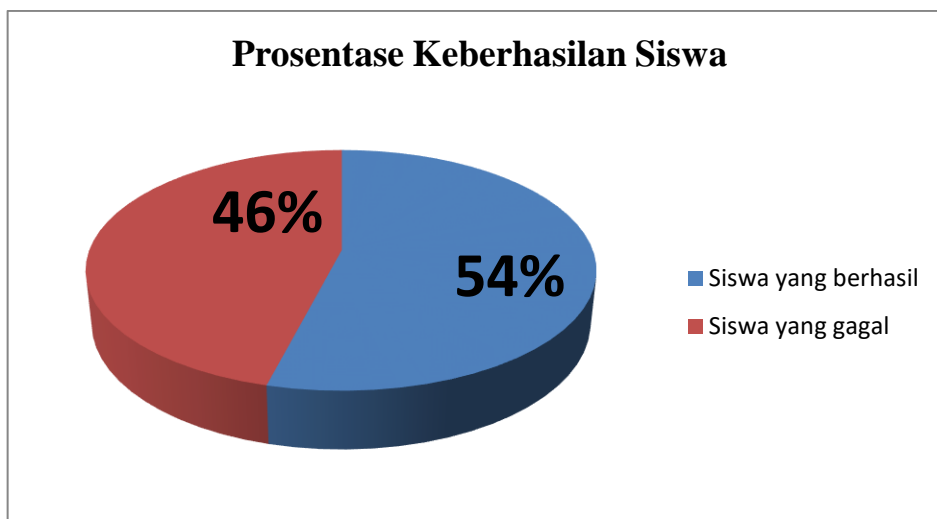
Keterampilan servis bawah, pada siklus pertama ini jumlah siswa yang berhasil telah mengalami kenaikan yang cukup berarti. Pada kondisi awal rata-rata sebelum dilakukan tindakan hanya ada 8 siswa atau hanya 31 % dari keseluruhan 26 siswa yang dapat melakukan keterampilan servis bawah dari jarak normal dan nilainya telah memenuhi KKM, sedang 18 siswa atau 69% siswa masih gagal. Pada siklus

pertama ini siswa yang mampu melakukan servis bawah adalah 12 siswa atau 46% dari keseluruhan 26 siswa yang mampu melakukan keterampilan servis bawah dengan baik dan benar dan nilai telah memenuhi KKM, sementara 14 siswa atau 54% siswa masih gagal dan nilai masih di bawah KKM. Perkembangan keterampilan servis bawah pada saat sebelum diberi tindakan dengan keterampilan servis bawah setelah diberi tindakan (siklus I) dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Perkembangan keterampilan servis bawah siswa sebelum diberikan tindakan dan siswa setelah di beri tindakan (siklus I)

Besarnya prosentase keberhasilan siswa dalam melakukan keterampilan servis bawah yang memenuhi nilai KKM pada siklus I dari keseluruhan jumlah 26 siswa adalah 54 % atau sejumlah 14 siswa sedangkan prosentase siswa yang gagal/belum berhasil dalam melakukan keterampilan servis bawah dan belum memenuhi nilai KKM adalah 46% atau sejumlah 12 siswa, dapat dilihat pada gambar 2.

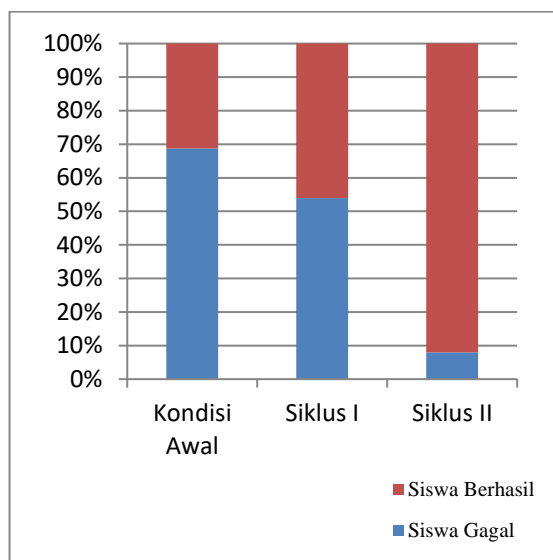


Gambar 2. Diagram Prosentase siswa yang berhasil dan gagal dalam melakukan servis bawah pada siklus I

Dari refleksi pada siklus I adalah sebagai berikut: Pada siklus I pembelajaran dalam upaya meningkatkan kemampuan servis bawah siswa kelas 5 melalui modifikasi jarak pelaksanaan servis dan tinggi net dapat dikatakan adanya peningkatan akan tetapi pembelajaran tersebut masih kurang berhasil dengan baik. Hasil observasi pembelajaran pada siklus I, masih belum optimal sehingga masih perlu untuk melanjutkan tindakan pada siklus II.

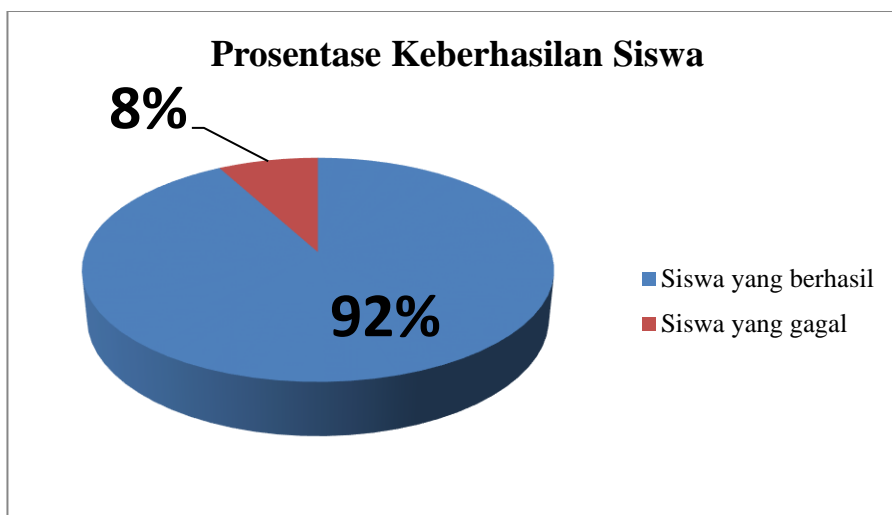
Siklus II

Keterampilan servis bawah, pada siklus II ini jumlah siswa yang berhasil telah mengalami kenaikan yang cukup berarti. Pada siklus II ini prosentase keberhasilan siswa mencapai 92% dan hasil tersebut mengalami peningkatan cukup signifikan dibandingkan prosentase keberhasilan pada siklus I yaitu 54%. Dari keseluruhan 26 siswa yang dapat melakukan keterampilan servis bawah dari jarak normal dan nilainya telah memenuhi KKM adalah 24 siswa atau 92% , sedang 2 siswa atau 8% masih gagal dan belum memenuhi nilai KKM. Perkembangan keterampilan servis bawah siswa sebelum dilakukan tindakan, pada siklus I dan pada siklus II dilihat gambar 3.



Gambar 3. Perkembangan keterampilan servis bawah siswa sebelum diberikan tindakan dan pada siklus I dan siklus II

Besarnya prosentase keberhasilan siswa dalam melakukan keterampilan servis bawah yang memenuhi nilai KKM pada siklus II dari keseluruhan jumlah 26 siswa adalah 92 % atau sejumlah 24 siswa sedangkan prosentase siswa yang gagal/belum berhasil dalam melakukan keterampilan servis bawah dan belum memenuhi nilai KKM adalah 8% atau sejumlah 2 siswa, dapat dilihat pada gambar 4.



Gambar 4. Prosentase siswa yang berhasil dan siswa yang gagal dalam melakukan servis bawah pada siklus II

Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil refleksi pada siklus I dan siklus II, maka hasil penelitian tindakan kelas menunjukkan bahwa hasil pada siklus II sudah terlihat peningkatan yang berarti dibandingkan pada siklus I dan keadaan sebelum diberikan tindakan oleh guru. Sebelum diberikan tindakan hanya ada 8 siswa atau hanya 31 % dari keseluruhan 26 siswa yang dapat melakukan keterampilan servis bawah dari jarak normal yang nilainya telah memenuhi KKM 75, sedang 18 siswa atau 69% siswa masih gagal. Pada siklus I pembelajaran servis bawah masih belum mencapai tujuan yang diharapkan peneliti, hal ini karena hanya 46% atau hanya sejumlah 12 siswa dari jumlah keseluruhan 26 siswa telah mencapai nilai rata-rata di atas KKM 75. Pada siklus II pembelajaran servis bawah telah mencapai tujuan, hal ini terlihat 92% atau sejumlah 24 siswa dari jumlah keseluruhan 26 siswa telah mencapai hasil yang signifikan. Nilai rata-rata yang diperoleh siswa mencapai di atas nilai KKM 75. Peningkatan prosentase dari siklus I ke siklus II adalah sebesar 46 %. Selanjutnya perkembangan keterampilan servis bawah siswa dari sebelum diberi tindakan, pada siklus I dan pada siklus II dapat digambarkan dalam sebuah matrik yang dapat dilihat pada gambar 5.

	Jarak Servis Sebelum Tindakan (6 m)	Jarak Servis Siklus I (6 m)	Jarak Servis Siklus II (6 m)
Tinggi Net Sebelum Tindakan (200 cm)	31 %		
Tinggi Net pada Siklus I (200 cm)		46 %	
Tinggi Net pada Siklus II (200 cm)			92 %

Gambar 5. Matriks perkembangan servis bawah siswa saat sebelum diberikan tindakan, pada siklus I dan II

Dari gambar 5 dapat kita ketahui bahwa prosentase terbesar keberhasilan siswa dalam melakukan servis bawah adalah pada siklus II yaitu mencapai 92 %. Prosentase jumlah kenaikan dari siklus I ke siklus II adalah sebesar 46 %, lebih besar daripada prosentase kenaikan dari keadaan sebelum tindakan ke siklus I yang hanya sebesar 15 %. Dari matriks di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran keterampilan servis bawah telah memenuhi dari nilai kriteria ketuntasan minimal (KKM) 75 dan presentase keberhasilan klasikal 85%. Dengan demikian pada siklus II penelitian telah memenuhi dari harapan peneliti.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan pembahasan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa keterampilan servis bawah siswa kelas 5 SDN Selomoyo Kaliangkrik Magelang, dapat meningkat melalui pembelajaran permainan bola voli mini yang dimodifikasi jarak pelaksanaan servis dan tinggi netnya. Peningkatan terjadi dalam tiap siklus baik siklus I dan siklus II, peningkatan tersebut dapat terlihat dari perolehan tes

hasil belajar siswa sebagai berikut: (1) Tes hasil belajar siswa sebelum dilakukan tindakan adalah dari keseluruhan 26 siswa sebanyak 8 siswa yang mampu mencapai nilai kriteria ketuntasan minimal (KKM) 75, dan 18 siswa belum mencapai kriteria ketuntasan minimal. Prosentase keberhasilan siswa dalam melakukan keterampilan servis hanya mencapai 31% sedangkan siswa yang gagal adalah 69% dan rata-rata nilai kelas adalah 68, nilai tersebut belum mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM) 75. (2) Tes hasil belajar siswa pada siklus I, dari keseluruhan 26 siswa sebanyak 12 siswa yang mampu mencapai nilai kriteria ketuntasan minimal (KKM) 75, dan 14 siswa belum mencapai kriteria ketuntasan minimal. Prosentase keberhasilan siswa dalam melakukan keterampilan servis mencapai 46% sedang 54% masih gagal dan rata-rata nilai kelas adalah 70, nilai tersebut belum mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM) 75. (3) Tes hasil belajar siswa pada siklus II, dari keseluruhan 26 siswa sebanyak 24 siswa yang mampu mencapai nilai kriteria ketuntasan minimal, dan 2 siswa belum mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM) 75. Prosentase keberhasilan siswa dalam melakukan keterampilan servis mencapai 92% sedang yang gagal adalah 8 % dan rata-rata nilai kelas telah mencapai 80, nilai tersebut telah mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM) 75.

Saran

Setelah disimpulkan, dari hasil penelitian ini maka perlu kiranya dibuat saran-saran untuk menjadi perhatian dalam menetapkan kebijaksanaan yang berhubungan dengan mutu pembelajaran, khususnya bidang studi pendidikan jasmani olahraga kesehatan. Saran-saran tersebut adalah sebagai berikut: (1) 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. Hal ini akan memberikan keuntungan diantaranya: peralatan yang digunakan tidak membahayakan bagi siswa, merangsang siswa untuk aktif dan semangat dalam bergerak, dan membuat siswa termotivasi dalam mengikuti pembelajaran di lapangan. (2) Kepada lembaga khususnya sekolah dan Dinas Pendidikan, bahwa proses pembelajaran dengan menggunakan modifikasi jarak pelaksanaan servis dan tinggi net pada pembelajaran permainan bola voli mini untuk meningkatkan kemampuan servis bawah siswa dapat dijadikan sebagai salah satu model pembelajaran Penjasorkes berdasarkan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP). Mengingat banyak keuntungan dan manfaat yang diperoleh baik bagi guru maupun siswa dalam proses pembelajarannya. (3) Agar proses pembelajaran dapat berjalan efektif dan efisien, peneliti mengharapkan kepada guru penjasorkes dapat mencoba pembelajaran permainan bola voli mini yang dimodifikasi jarak pelaksanaan servis dan tinggi netnya untuk meningkatkan keterampilan servis bawah siswa. Rangsang siswa dengan variasi-variasi pembelajaran servis bawah dengan berbagai kombinasi gerak, agar siswa lebih merasa senang dan antusias sehingga tujuan dari pembelajaran dapat tercapai dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Suherman A. (2000). Dasar-dasar penjaskes. Jakarta: Direktorat jenderal pendidikan dasar dan menengah Departemen Pendidikan Nasional
- Suryobroto A. S. (2004). Sarana dan prasarana pendidikan jasmani. Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Beutelsthal Dieter. (2011). Belajar bermain bolavoli. Bandung: Pionir Jaya
- Bompa, T.O. (1999). Periodization theory and methodology of training. Kendall /Hant: Human Kinetic.
- Hidayatullah F. (2009). Guru Sejati: Membangun insan berkarakter kuat dan cerdas. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Permana H. dan Suharyana (2013). Pengaruh sirkuit training awal ahir latihan tehnik terhadap kardiorespirasi, power, smash, passing bawah atlet bola voli. Jurnal Keolahragaan Volume 1 - No. 1. Yogyakarta: PPs. Universitas Negeri Yogyakarta. <http://journal.uny.ac.id/index.php/jolahraga/article/view/2345>
- Suganda M. A. dan Suharyana (2013). Pengembangan model pembelajaran bolavoli pada siswa seklah dasar kelas atas. Jurnal Keolahragaan Volume 1 - No. 2. Yogyakarta: PPs. Universitas Negeri Yogyakarta. <http://journal.uny.ac.id/index.php/jolahraga/article/view/2571>
- Pardjono, dkk. (2007). Panduan penelitian tindakan kelas. Yogyakarta: Lembaga Penelitian UNY.

- Raiola, G. (2012a). Bodily communication in volleyball between human and experimental sciences. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 3(1), pp. 587-597.
- Raiola, G. (2012b). Didactic of volleyball into the educate program for coaches/trainers/technicians of Italian Federation of volleyball (FIPAV). *Physical Education and Sport*, 12 (1) pp. 25-29.
- Arikunto S. (2006). *Prosedur penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Barbara V. L. (2004). *Bolavoli tingkat pemula*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.