



MENINGKATKAN KETERAMPILAN BOLAVOLI MAHASISWA PENJAS DENGAN METODE LATIHAN

Idris Moh. Latar[✉]

Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Pattimura Ambon, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Mei 2015

Disetujui Mei 2015

Dipublikasikan Juni 2015

Keywords:

methods of exercise, drill

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini untuk mengatasi permasalahan pembelajaran bola voli mahasiswa Penjaskesrek 2011/2012 di Universitas Pattimura. Metode Penelitian tindakan kelas melalui metode Gaya mengajar latihan (*practice style*) dalam belajar materi passing atas bolavoli adalah: 1) Materi disajikan bagian perbagian secara berurutan. 2) bagian materi diajarkan terlebih dahulu diperagakan oleh dosen/guru dalam melakukannya. 3) Pengajaran dapat dilakukan secara kelompok mencakup banyak mahasiswa sekaligus. 4) Waktu dipergunakan dalam belajar akan lebih efisien walaupun materi pembelajaran diajarkan dalam jumlah yang banyak. 5) Memupuk rasa kebersamaan dalam belajar sehingga akan meningkatkan motivasi belajar mahasiswa. 6) Umpan balik dilakukan secara kelompok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan yang cukup berarti dari setiap siklusnya. Setelah tindakan nilai hasil belajar siklus 1 diperoleh rata-rata nilai = 65% , pada siklus 2 rata-rata nilai = 73% dan pada siklus 3 rata-rata nilai = 81%. hasil tes keterampilan bola voli diketahui bahwa rata-rata nilai mahasiswa adalah 84%. Ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan keterampilan bolavoli mahasiswa penjaskesrek melalui penerapan metode latihan/drill.

Abstract

The purpose of this study to address learning problems volleyball student at the University of Pattimura Penjaskesrek 2011/2012. Research Methods class action through the method style of teaching practice (*practice style*) in learning the material passing on volleyball are: 1) The material presented part perbagian sequentially. 2) part of the material taught in advance was exhibited by lecturers / teachers in doing so. 3) Teaching can be done in groups include many students at once. 4) When used in learning will be more efficient although the instructional material taught in large numbers. 5) Fostering a sense of community in learning that will improve student learning motivation. 6) Feedback is done in groups. The results showed that there was a significant increase of each cycle. After the action value one cycle of learning outcomes obtained by the average value = 65%, in the second cycle of the average value = 73% and in the third cycle of the average value = 81%. volleyball skills test result is known that the average value of students is 84%. It shows that an increase in student penjaskesrek volleyball skills through the application of methods of exercise / drill.

© 2015 Universitas Negeri Semarang

[✉] Alamat korespondensi:

Jl. Ir. M. Putuhena, Kampus Poka, Ambon, Maluku 9723

E-mail: idrismohamadlatar@gmail.com

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu sarana yang sangat penting dalam rangka pembangunan bangsa, karena semua kegiatan pembangunan memerlukan tenaga manusia sebagai unsur pelaksanaan pembangunan dan juga sebagai subjek dan objek yang perlu dibangun. Terbentuknya manusia pembangunan yang diharapkan, hanya dengan terlaksananya pendidikan sebagaimana mestinya, karena pendidikan yang telah ada perlu diperhatikan atau dilestarikan dan dikembangkan sejalan dengan kebutuhan dalam perkembangan teknologi. Perguruan Tinggi mempunyai peranan penting untuk mengembangkan dan meningkatkan kualitas Sumberdaya Manusianya agar dapat menerapkannya kepada mahasiswa lewat kegiatan pembelajara maupun ekstra kurikuler. Dalam peningkatan Sumberdaya Manusia sangatlah penting bagi peserta didik untuk terlibat langsung di dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih dengan dilakukan secara sistematis.

Pembelajaran pendidikan jasmani melalui permainan bolavoli yang dilaksanakan di program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi merupakan mata kuliah wajib yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan dan skil mahasiswa, yang diharapkan dapat mencapai prestasi belajar yang optimal. Permainan bolavoli merupakan cabang olahraga yang sudah lama dikenal, dengan demikian sangat memerlukan ketangkasan, koordinasi, kecepatan, kelincahan, serta daya reaksi yang tinggi. Permainan bolavoli juga merupakan permainan yang menuntut adanya kerjasama tim, dan kekompakan tim, serta setiap pemain dituntut untuk dapat menguasai tehnik-tehnik dasar bolavoli yaitu; (1) tehnik passing, (2) tehnik servis, (3) tehnik membendung, (4) dan tehnik dasar smes. Seorang mahasiswa dituntut mempunyai keterampilan fisik yang baik sehingga sehingga dapat menguasai tehnik-tehnik dasar bolavoli, dan mempunyai skil yang baik agar dapat menerapkannya kepada masyarakat sekitarnya. Mengetahui tingkat

keterampilan mahasiswa sedemikian maka dapat membantu mahasiswa tersebut untuk memelihara dan meningkatkan keterampilan-keterampilan dalam permainan ini agar dapat menerapkannya sehari-hari.

Perkembangan bolavoli selama proses perkuliahan merupakan tolak ukur pencapaian proses belajar mengajar yang diharapkan akan tercapai suatu tujuan pembelajaran yang diinginkan. Akan tetapi kenyataannya mahasiswa sebagian besar tidak seriau mengikuti proses pembelajaran dengan baik sehingga tujuan pembelajaran yang diinginkan tercapai tidak tercapai dengan sempurna. Mengingat karena sebagian besar mahasiswa beranggapan yang penting sudah hadir mengikuti perkuliahan tetapi tidak tekun untuk mempragakan tehnik-tehnik dasar yang dijelaskan maupun diperagakan saat proses perkuliahan berlangsung. Selaku tenaga pengajar maupun orang tua mereka yang mengharapakan akan anak-anak mereka dapat mengikuti perkuliahan sesuai yang mereka harapkan maupun idam-idamkan agar suatu kelak akan dapat membanggakan keluarga mereka maupun lembaga Perguruan Tinggi yang ada. Kurang adanya kesadaran mahasiswa tentang pentingnya mengikuti proses perkuliahan yang diharapkan, baik dari diri sendiri maupun kepada orang lain. Agar dapat tercapainya pembelajaran yang diharapkan maka akan terciptanya suatu kesadaran akan mahasiswa dalam mengikuti proses perkuliahan dengan baik atau yang diharapkan.

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, keterampilan sangat penting untuk dimiliki setiap mahasiswa agar dapat menjadi bekal maupun pengalaman buat kesiapan dirinya saat berbakti di masyarakat suatu kelak. Untuk meningkatkan keterampilan diperlukan latihan-latihan tehnik-tehnik dasar bolavoli yang di dalamnya tidak terlepas dari unsur kecepatan, kelincahan, daya tahan, keseimbangan, dan koordinasi. Oleh karena itu maka permasalahan yang akan di teliti dalam permasalahan ini adalah, "Meningkatkan Keterampilan Bolavoli Mahasiswa Penjaskesrek Melalui Metode Latihan." dari data yang ada beberapa masalah sehubungan

dengan rendahnya keterampilan Bolavoli ini yaitu metode penyampaian tidak sesuai dengan materi, sarana dan prasarana kurang mendukung dalam pelaksanaan keterampilan Bolavoli, dan gaya mengajar dosen/guru yang lebih pada model perintah atau komando. Sehubungan dengan ini maka diperlukan solusi untuk pemecahan masalahnya melalui penerapan metode keterampilan latihan mahasiswa. Ada beberapa perumusan masalah dalam penelitian ini yaitu :

Identifikasi fokus penelitian. Sebagaimana yang dikemukakan dalam pendahuluan, penelitian ini dilakukan sebagai upaya untuk meningkatkan hasil belajar mahasiswa penjas kesrek tahun akademik 2011/2012 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Ambon. Hal ini dirancang karena masih kurang adanya pemahaman mahasiswa tentang pentingnya penguasaan teknik-teknik dasar bolavoli untuk meningkatkan keterampilan bolavoli. Pemusatan pada permainan bolavoli tentu saja mengakibatkan kendala tersendiri bagi pengajar/peneliti dalam merancang pengajaran, agar mahasiswa mampu memahami keterampilan bolavoli. Teknik mengajar keterampilan bolavoli hanya memberikan keterampilan tanpa mengabaikan elemen-elemen dalam melakukan praktek.

Fokus penelitian ini adalah meningkatkan hasil belajar keterampilan bolavoli dan teknik-teknik dasar bolavoli dengan elemen-elemen psikomotor dengan memanfaatkan pengetahuan awal, mengevaluasi tingkat interpretasi, membuat sintesis, menarik kesimpulan dan mengambil konsep yang di pelajari. Perumusan Masalah Penelitian. Berdasarkan masalah-masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah adalah sebagai berikut: Apakah Keterampilan Bermain Bolavoli Mahasiswa Penjas kesrek dapat Ditingkatkan Melalui Metode Latihan.

Pemecahan Masalah. Metode Latihan: Merupakan suatu cara mengajar yang digunakan oleh dosen/guru yang berinteraksi dengan mahasiswa/siswa pada saat belajar mengajar secara langsung dengan Metode mengajar. Metode Latihan adalah cara

pendekatan dalam mengajar gerakan tertentu atau aktivitas olahraga yang sistematis atau berulang-ulang dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan (Lutan R, 1988).

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar keterampilan bolavoli dan teknik-teknik dasar bolavoli dengan elemen-elemen psikomotor dengan memanfaatkan pengetahuan awal, mengevaluasi tingkat interpretasi, membuat sintesis, menarik kesimpulan dan mengambil konsep yang di pelajari.

Permainan bolavoli adalah suatu cabang olahraga yang digemari oleh masyarakat baik pada usia dewasa, remaja maupun tingkat anak-anak. Hal ini disebabkan karena permainan ini tidak memerlukan biaya yang besar karena alat dan perlengkapan relatif murah dan mudah di dapat, selain itu permainan ini dapat mendatangkan keceriaan bagi yang bermain. Roji (2004), permainan bukanlah memiliki teknik dan strategi saja akan tetapi juga ditunjang oleh koordinasi fisik yang prima seperti gerak, daya tahan, kecepatan, fleksibilitas, koordinasi gerak dan reaksi. Muhamad Muhyi Faruq, (2009) permainan bolavoli adalah suatu permainan yang dimainkan secara berkelompok, artinya setiap pemain harus mampu bekerja sama dengan baik, bertanggung jawab atas permainan yang dimainkan dalam tim tersebut.

Cara bermain dalam cabang olahraga bolavoli menggunakan sistem rally point, yaitu kedua regu berhak skornya bertambah setiap kali regu tersebut memenangkan suatu kejadian dalam permainan. Akan tetapi, sistem servisnya tetap sebagaimana biasanya, bergantian, bergantung pada kemampuan setiap regu memenangkan permainan dalam satu kejadian permainan. Batas akhir skor setiap regu untuk memenangkan permainan adalah 25 sampai terjadi selisih 2 skor, bila terjadi kesamaan pada skor 23 untuk permainan set ke-1 sampai dengan set ke-4. Pada set ke-5 selisih batas akhir skor adalah 15, ditambah selisih 2 skor bila terjadi kesamaan skor pada angka 13 dan

berakhir pada angka 17. Permainan bolavoli memiliki teknik dasar sebagai berikut; (1) servis, (2) passing, (3) umpan, (4) spike, (5) block, dan (6) receive.

Menurut Amung Ma'mun, bahwa; 1) Servis memiliki fungsi untuk mengawali permainan, 2) passing, memiliki fungsi untuk menerima/ memainkan bola yang datang dari daerah lawan atau teman seregu, 3) umpan, memiliki fungsi untuk menyajikan bola kepada teman seregu sesuai dengan keinginannya, 4) spike, memiliki fungsi untuk melakukan serangan ke daerah lawan, sehingga bola yang akan diseberangkan ke daerah lawan tersebut dapat mematikan minimal menyulitkan lawan dalam memainkan bola dengan sempurna, 5) bendungan atau block, memiliki fungsi untuk menghadang serangan lawan dari dekat jaring sekaligus sebagai serangan balik ke pihak lawan, 6) receive, memiliki fungsi untuk menjaga bola menyentuh lantai.¹

Metode mengajar adalah kemampuan menggunakan berbagai metode atau cara untuk menyiasati sistem pengajaran sehingga tujuan proses belajar mengajar dapat tercapai dengan efektif dan efisien. Supandi mengemukakan bahwa metode belajar mengajar adalah prosedur atau operasi untuk mencapai suatu tujuan. Hubungan antara sesuatu jenis metode proses belajar-mengajar dengan tujuan proses tersebut sangat signifikan. Oleh karena itu, kegiatan yang paling strategis dalam proses belajar-mengajar adalah pemilihan dan penetapan metode pembelajaran sebelum proses tersebut dilaksanakan.²

Lutan R mendefinisikan metode mengajar sebagai suatu cara untuk melangsungkan proses belajar-mengajar

¹ Amung, Ma'mun., Toto, Subroto, *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Bolavoli* (Jakarta: Depdiknas, Ditjen Dikdasmen, 2001), p. 51.

²Supandi, *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan* (Jakarta: Depdikbud, Ditjen Dikti, Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan, 1992), p.23.

sehingga tujuan dapat tercapai.³ Hal senada dikemukakan Surakhmad bahwa metode mengajar adalah cara yang di dalam fungsinya merupakan alat untuk mencapai suatu tujuan.⁴ Disisi lain Mosston mengemukakan sebelas gaya mengajar, sebagai berikut: (1) gaya komando (*the command style*), (2) gaya latihan (*the practice style*), (3) gaya resiprokal (*reciprocal style*), (4) gaya periksa diri (*the self-check style*), (5) gaya komando (*the inclusion style*), (6) gaya penemuan terpimpin (*the guided discovery style*), (7) gaya penemuan konvergen (*the convergent discovery style*), (8) gaya produk divergen (*the divergent production style*), (9) gaya program individual (*the individual program-learner design style*), (10) gaya inisiatif siswa (*the learner initiated style*), (11) gaya mengajar sendiri/diri (*the self-teaching style*).⁵

Latihan menurut Harsono adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja.⁶ Bempa memberi batasan latihan adalah aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan.⁷ Senada dengan pendapat itu, latihan adalah proses ulang

³ Rusli Lutan, *Belajar Keterampilan Motorik. Pengantar Teori dan Metode* (Jakarta: Ditjen Dikti Depdikbud, 1988), p. 397.

⁴ Winarno Surakhmad, *Pengantar Interaksi Belajar-Mengajar* (Bandung: Tarsito, 1994), p.96.

⁵ Musska Mosston and Sara Asworth, *Teaching Physical Education* (New York: Mac Millan College Publishing Inc, 1994), p.3.

⁶Harsono, *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching* (Jakarta: cv. Tambak Kusuma, 1988), p. 101.

⁷Tudor O. Bempa, *Theory and Methodology of Training* (Toronto: Kendall/Hunt Publishing Company, 1994), p. 3.

dengan kian hari kian meningkat jumlah beban latihan atau pekerjaannya.⁸

Gaya mengajar latihan merupakan salah satu model pengajaran yang cocok diterapkan pada pembelajaran gerak, karena memiliki keunggulan sebagai berikut: (1) dosen/guru akan mempunyai peluang untuk mengajar dalam jumlah mahasiswa yang banyak sekaligus, (2) mahasiswa belajar untuk bisa bekerja secara mandiri, (3) mahasiswa mempelajari atas keputusan yang sesuai dengan ketentuan yang ada, (4) mahasiswa belajar mengenai keterbatasan waktu, (5) mahasiswa bisa belajar mengenai sasaran yang harus dicapai dengan melaksanakan tugas-tugas tertentu, (6) mahasiswa memiliki kesempatan untuk meningkatkan interaksi individual dengan setiap mahasiswa.

Ciri utama dari gaya mengajar latihan adalah selama pertemuan berlangsung ada beberapa keputusan yang dipindahkan dari guru kepada siswa. Pemandangan tersebut memberi peranan dan perangkat tanggung jawab baru kepada siswa. Setiap siswa mempunyai kesempatan untuk menentukan ketentuan yang ada, mengenai: (1) sikap (postur), (2) tempat, (3) urutan pelaksanaan tugas, (4) waktu untuk memulai tugas, (5) kecepatan dan irama, (6) waktu berhenti, (7) waktu sela diantara tugas-tugas, (8) memprakarsai pertanyaan-pertanyaan, (9) cukup untuk melakukan latihan secara berulang-ulang.⁹

Berdasarkan pernyataan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan adalah suatu proses secara sistematis yang mengarah kepada fungsi fisiologis dan psikologis untuk mencapai pembentukan individu secara keseluruhan. Sasaran berhubungan dengan tugas penampilan adalah: (1) berlatih tugas-tugas telah diberikan sebagaimana yang telah didemonstrasikan dan dijelaskan, (2) memperagakan/mendemonstrasik

an tugas penampilan diberikan, (3) lamanya waktu berkaitan dengan kecakapan penampilan, (4) memiliki pengalaman dan pengetahuan tentang hasil (balikan) diberikan guru dalam berbagai bentuk. Anatomi gaya latihan digambarkan Mosston dalam tabel dibawah ini.

Tabel 1. Anatomi gaya latihan¹⁰

Gaya Latihan	B
Pra Pertemuan	(D)
Selama Pertemuan	(M)
Pasca Pertemuan	(D)

Keterangan: B : gaya latihan
D : guru
M : mahasiswa

Sumber: Muska Mosston (1994). *Teaching Physical Education*, New York: Macmillan College Publishing Company Inc, p. 32.

Sesuai dengan anatomi tersebut diatas, maka peran guru dan siswa dapat dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Sebelum pertemuan (D) : Dosen menjelaskan desain lembar tugas yang harus dilakukan siswa dan bagaimana cara melakukannya dengan berfokus pada tugas.
- 2) Selama pertemuan berlangsung (M) : (1) mahasiswa menerima tugas, (2) mahasiswa membuat keputusan mengenai: sikap/postur, tempat, urutan pelaksanaan tugas, waktu untuk memulai tugas, waktu berhenti, kecepatan dan irama, waktu sela diantara tugas-tugas, memprakarsai pertanyaan-pertanyaan. Sedangkan guru hanya mengawasi pelaksanaan tugas oleh siswa, dan mengamati kesulitan ataupun kendala yang dihadapi oleh siswa.

⁸Junusul Hairy, *Fisiologi Olahraga*, (Jakarta: Ditjendikti, 1992), p. 67

⁹Moston, *Op.cit.*, pp. 25-31

¹⁰ *Op.cit.*, p. 32

3) Pasca pertemuan (D): Dosen memberi umpan balik kepada seluruh mahasiswa.

Berdasarkan uraian di atas maka keuntungan menggunakan gaya mengajar latihan (*practice style*) dalam belajar materi passing atas bolavoli adalah: 1) Materi pelajaran disajikan bagian perbagian secara berurutan. 2) Setiap bagian materi diajarkan terlebih dahulu diperagakan oleh guru dalam melakukannya sehingga memudahkan mahasiswa untuk belajar. 3) Pengajaran dapat dilakukan secara kelompok mencakup banyak mahasiswa sekaligus. 4) Waktu dipergunakan

dalam belajar akan lebih efisien walaupun materi pembelajaran diajarkan dalam jumlah yang banyak. 5) Memupuk rasa kebersamaan dalam belajar sehingga akan meningkatkan motivasi belajar mahasiswa. 6) Umpan balik dilakukan secara kelompok.

Sedangkan kelemahan gaya mengajar latihan ini adalah: 1) Sulit mengontrol bagi mahasiswa berkemampuan kurang. 2) Kreativitas mahasiswa kurang berkembang karena setiap materi pembelajaran yang diajarkan gerakannya harus sama dengan yang dicontohkan oleh guru.

Penjabaran anatomi gaya mengajar latihan

Tahap-tahap	Guru	Siswa
Pra pertemuan (pre impact)	Menyiapkan materi pembelajaran tentang materi passing atas bolavoli. Bentuk materi pembelajaran disajikan dalam lembaran tugas berisi teknik passing atas bolavoli secara bagian demi bagian mulai dari sikap permulaan, gerak pelaksanaan dan gerak lanjutan dari materi passing atas bolavoli	Siswa berkumpul (apel) Berbaris mendengarkan arahan guru
Saat pertemuan (impact)	Memimpin dan mengkoordinir pemanasan. Menjelaskan tentang materi pembelajaran dengan gaya mengajar latihan Memperagakan materi passing atas bolavoli secara berurutan bagian demi bagian. Memerintah siswa untuk memulai belajar dengan mengikuti gerakan yang telah diperagakan. Mengawasi pelaksanaan proses belajar mengajar.	1.Melakukan pemanasan 2. Mendengarkan penjelasan guru 3. Memperhatikan materi pembelajaran yang diperagakan oleh guru. 4. Mulai belajar mengikuti gerakan guru secara berulang-ulang. 5. Mengulangi gerakan yang telah diperagakan 6. Melakukan pendinginan/penenangan.
	Memimpin dan mengkoordinir pendinginan/penenangan. Menilai informasi dengan kriteria	Siswa berkumpul kembali (apel)

Pasca pertemuan (post impact)	(peralatan, prosedur materi, norma, nilai dan sebagainya). Memberikan umpan balik secara kelompok	Mendengarkan simpulan, evaluasi, dan umpan balik
-------------------------------	--	--

Sumber: Musska Moston, Teaching Physical Education. (New York: Macmillan College Publishing Company, Inc, 1994), p. 12.

METODE

Jenis penelitian ini adalah tindakan partisipatif (action research). Penelitian ini dilaksanakan pada mahasiswa penjas kesrek tahun akademik 2011/2012 pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Unpatti Ambon. Indikator keberhasilan pelaksanaan penelitian tindakan ini dievaluasi dengan menggunakan penelitian authentic yang meliputi; teknik-teknik dasar permainan bolavoli. Gagasan utama penelitian ini sangat di perlukan dalam meningkatkan efesiensi pengelolaan pendidikan dengan menggunakan pendekatan pemecahan berbagai masalah sehingga hasilnya dapat meningkatkan kualitas pendidikan. Oleh karena penelitian ini adalah penelitian tindakan maka cara penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahap antara lain:

Tahap perencanaan ini akan mengikuti langkah-langkah sebagai berikut;

- a) Mengidentifikasi permasalahan, mengumpulkan data pendukung, merumuskan masalah dan menganalisis untuk melakukan tindakan dilakukan bersama dosen/guru pengampuh mata kuliah bolavoli.
- b) Merumuskan desain pembelajaran untuk menerapkan sistem pembelajaran. (Implementasi)

Yang menjadi masalah dalam penelitian ini adalah strategi pembelajaran yang digunakan oleh dosen/guru dalam pembelajaran keterampilan bolavoli yang lebih banyak menggunakan metode cerama. Untuk meningkatkan hasil belajar dalam pembelajaran keterampilan bolavoli yang ditawarkan adalah dengan menggunakan metode latihan. Secara

garis besar, implementasi tindakan yang dilakukan dalam rangka meningkatkan hasil belajar.

Analisis dan refleksi

Tahap selanjutnya adalah melakukan refleksi dan merencanakan upaya perbaikan. Tahapan kegiatan yang dilakukan peneliti meliputi:

Merencanakan kegiatan untuk menyelesaikan permasalahan dengan mengacu pada data tentang adanya kekurangan maupun kelemahan pada tindakan yang telah dilakukan. Mengantisipasi kendala yang timbul dengan menyempurnakan perencanaan dan peaksanaannya. Dalam penelitian tindakan yang dilaksanakan pada mahasiswa di obsevasi oleh guru/dosen mata kuliah yang berasal dari hasil perkuliahan berdasarkan dengan instrumen-instrumen observasi yang terdiri dari indikator-indikator keberhasilan yang telah ditetapkan. Data yang diperoleh dari hasil penelitian ini adalah data yang bersifat kualitatif. Analisis data dilakukan menurut karakteristik masing-masing data yang terkumpul. Dari data yang terkumpul diklasifikasikan dan dikatagorikan secara sistematis. Dengan demikian analisis data dilakukan secara diskriptif kualitatif

HASIL DAN PEMBAHASAN

Fokus kajian dalam penelitian ini, sesuai dengan permasalahan dan tujuan penelitian, hasil penelitian difokuskan pada meningkatkan hasil belajar keterampilan bolavoli dan tehnik-tehnik dasar bolavoli dengan elemem-elemen psikomotor dengan memanfaatkan pengetahuan awal, mengevaluasi tingkat interprestasi, membuat sintesis, menarik

kesimpulan dan mengambil konsep yang di bahwa pada siklus 1 adalah sebagai berikut:
 pelajari. Berdasarkan hasil penelitian diketahui

Tabel 2. Hasil Penelitian Siklus 1

Nilai	F	%	SR
100	2	4.1	200
92	1	2.0	92
83	3	6.1	249
75	8	16.3	600
67	16	32.7	1072
58	9	18.4	522
50	6	12.2	300
42	4	8.2	168
	49		3203

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada siklus pertama di atas di peroleh nilai rata-rata 65 dengan jumlah total sebesar 3202. Sedangkan jumlah hamasiswa yang diambil sebagai sampel dalam penelitian ini berjumlah 49 orang pada tahun akademik

2011/2012 semester genap. Hasil yang diperoleh dijadikan sebagai masukan untuk merevisi keterampilan belajar selanjutnya. Setelah diberikan perlakuan hasil dari siklus kedua dari penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 3 di bawah ini:

Tabel 3. Hasil Penelitian Siklus 2

Nilai	F	%	SR
100	2	4.1	200
92	2	4.1	184
83	9	18.4	747
75	18	36.7	1350
67	9	18.4	603
58	6	12.2	348
50	3	6.1	150
42	-	-	-
	49		3582

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada siklus kedua di atas di peroleh nilai rata-rata 73 dengan jumlah total sebesar 3582. Sedangkan jumlah mahasiswa yang diambil sebagai sampel dalam penelitian ini berjumlah 49 orang pada tahun akademik 2011/2012 semester genap. Hasil penelitian pada siklus kedua ini lebih tinggi dari pada siklus yang pertama. Dengan semikian dapat dikatakan siklus yang kedua keterampilan memberi pengaruh terhadap keterampilan mahasiswa dalam pembelajaran bolavoli. yang diperoleh dijadikan sebagai masukan untuk merevisi keterampilan belajar selanjutnya. Pelaksanaan pembelajaran permainan bolavoli yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan dan skil mahasiswa, yang diharapkan dapat mencapai prestasi belajar yang optimal. Permainan bolavoli merupakan cabang olahraga yang sudah lama dikenal, dengan demikian sangat memerlukan ketangkasan, koordinasi, kecepatan, kelincahan, serta daya reaksi yang tinggi. Hasil perlakuan pada siklus kedua digunakan untuk merevisi pelaksanaan pembelajaran siklus ke 3. Hasil dari siklus ketiga ini dapat dilihat pada Tabel.4 di bawah ini.

Tabel 4. Hasil Penelitian Siklus 3

Nilai	F	%	SR
100	6	12.2	600
92	6	12.2	552
83	15	30.6	1245
75	13	26.7	975
67	6	12	402
58	3	6.1	174
50	-	-	-
42	-	-	-
	49		3948

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada ketiga di peroleh nilai rata-rata 81 dengan jumlah total sebesar 3948.

Sedangkan jumlah mahasiswa yang diambil sebagai sampel dalam penelitian ini berjumlah 49 orang pada tahun akademik 2011/2012 semester genap. Hasil penelitian pada siklus ketiga ini lebih tinggi dari pada siklus yang pertama dan kedua. Dengan semikian dapat dikatakan siklus yang ketiga dalam keterampilan memberi pengaruh terhadap keterampilan mahasiswa dalam pembelajaran Bolavoli. Dengan demikian secara keseluruhan dapat dijabarkan sebagai berikut: nilai siklus 1 diperoleh rata-rata nilai = 65% , pada siklus 2 rata-rata nilai = 73% dan pada siklus 3 rata-rata nilai = 81% ini berarti bahwa terjadi peningkatan yang cukup berarti setiap siklusnya. Berdasarkan hasil tes keterampilan bola voli diketahui bahwa rata-rata nilai mahasiswa adalah 84%. Ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan keterampilan bolavoli mahasiswa penjaskesrek melalui penerapan metode latihan/drill. Gaya mengajar latihan (*practice style*) dalam belajar materi passing atas bolavoli adalah: 1) Materi pelajaran disajikan bagian perbagian secara berurutan. 2) Setiap bagian materi diajarkan terlebih dahulu diperagakan oleh guru dalam melakukannya sehingga memudahkan siswa untuk belajar. 3) Pengajaran dapat dilakukan secara kelompok mencakup banyak siswa sekaligus. 4) Waktu dipergunakan dalam belajar akan lebih efisien walaupun materi pembelajaran diajarkan dalam jumlah yang banyak. 5) Memupuk rasa kebersamaan dalam belajar sehingga akan meningkatkan motivasi belajar siswa. 6) Umpan balik dilakukan secara kelompok.

SIMPULAN

Hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa metode latihan dapat meningkatkan keseriusan dan hasil belajar Bolavoli siswa. Metode mengajar sebagai suatu cara untuk melangsungkan proses belajar-mengajar sehingga tujuan dapat tercapai. Penggunaan metode latihan meningkatkan hasil belajar mahasiswa disetiap siklus. nilai siklus 1 diperoleh rata-rata nilai = 65% , pada siklus 2 rata-rata nilai = 73% dan pada siklus 3 rata-rata

nilai = 81% ini berarti bahwa terjadi peningkatan yang cukup berarti setiap siklusnya. Mahasiswa juga lebih serius dalam belajar, mengarahkan mahasiswa kemandirian dalam belajar. Hal ini berdampak pada peningkatan hasil belajar siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Anas Sudjiono, *Pengaruh Analisis Pendidikan*. PT. Raja Grafindo: Jakarta
- Amung, Toto, Subroto, *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Bolavoli*. Jakarta: Depdiknas, Ditjen Dikdasmen, 2001
- Aip Syarifudi, *Pendidikan Jasmani*. Widya Sarana Indonesia: Jakarta, 1997
- Lutan. Rusli, *Belajar Keterampilan Motorik. Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Ditjen Dikti Depdikbud, 1988.
- Harsono, *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: cv. Tambak Kusuma, 1988.
- Musska Mosston. *Teaching Physical Education*, New York: Macmillan College Publishing Company Inc, (1994).
- Saiful Sagala, *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Alfa Beta: Bandung, 2003.
- Sudjana, *Desain dan Analisis Eksperimen*. Bandung: Tarsito, 1994.
- Supandi, *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud, Ditjen Dikti, Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan, 1992
- Surakhmad. Winarno, *Pengantar Interaksi Belajar-Mengajar*. Bandung: Tarsito, 1994.
- Tisno Wati, *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Universitas Terbuka: Jakarta, 2003
- Theo Kleinmann, dan Dieter Kruber. *Bolavolly Pembinaan Teknik, Taktik dan Kondisi*, Pengantar untuk Pendidik dan Pelatih. PT. Gramedia: Jakarta, 1990
- Wahjoedi, *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. PT. Raja Grafindo Persada: Jakarta, 2001
- Winarno, *Pengantar Interaksi Belajar Dasar dan Tehnik Metodologi Pengajaran*. Tarsito: Bandung, 1986.