

Peningkatan Hasil Belajar Servis Bawah Bola Voli Melalui Metode Block Practice

¹Zainul Mahdianto, ²Lalu Sapta Wijaya Kusuma, ³Adi Suriatno, ⁴Rusdiana Yusuf,
¹Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat UNDIKMA Mataram,
Indonesia

*Correspondence e-mail: zmahdianto@gmail.com

Diterima: Maret 2021; Revisi: Juni 2021; Diterbitkan: Juni 2021

Abstrak: Masalah dalam penelitian ini adalah ketuntasan hasil belajar service bawah bola voli pada siswa kelas VIII MTs Al-Istiqomah Telagawaru Labuapi Tahun 2019/2020 belum memenuhi ketuntasan klasikal. Tujuan penelitian ini adalah untuk memperbaiki proses dan meningkatkan hasil belajar service bawah bola voli dengan menerapkan metode block practice pada siswa kelas VIII MTs Al-Istiqomah Telagawaru Labuapi Tahun 2019/2020. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (*class room action research*) dengan subjek penelitian sebanyak 21 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data dalam bentuk lembar observasi yaitu pengamatan dalam proses pembelajaran terhadap siswa; lembar observasi aspek afektif, aspek kognitif, dan psikomotor. Analisis data dengan mereduksi data dan memaparkan data dalam bentuk tabel, sehingga dapat dicari nilai rata-rata dan persentase ketuntasan belajar. Hasil penelitian yang diperoleh pada kondisi awal sebelum dilakukan tindakan, siswa yang tuntas belajar hanya 4 siswa atau 19,1 %, pada siklus I meningkat menjadi 6 siswa atau 28,5%, dan pada siklus II meningkat menjadi 11 siswa atau 52,4%, pada siklus III meningkat menjadi 20 siswa atau 95%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan metode block practice dapat meningkatkan hasil belajar service bawah bola voli pada siswa kelas VIII MTs Al-Istiqomah Telagawaru Labuapi Tahun 2019/2020.

Kata Kunci: Servis Bola Voli, Block Practice, Hasil Belajar

Improving Volleyball Bottom Service Learning Outcomes Through the Block Practice Method

Abstract: The problem in this study is that the completeness of the results of learning service under volleyball for class VIII students at Mts Al-Istiqomah Telagawaru Labuapi in 2019/2020 has not met classical completeness. The purpose of this research is to improve the process and improve the learning outcomes of volleyball under service by applying the block practice method to class VIII students of Mts Al-Istiqomah Telagawaru Labuapi in 2019/2020. This research is a class room action research with 21 research subjects. Data collection techniques used in this study were data in the form of observation sheets, namely observations in the learning process of students; observation sheet for affective, cognitive, and psychomotor aspects. Data analysis by reducing the data and presenting the data in tabular form, so that the average value and percentage of learning completeness can be found. The results obtained in the initial conditions before the action was taken, only 4 students completed learning or 19.1%, in the first cycle increased to 6 students or 28.5%, and in the second cycle increased to 11 students or 52.4% , in the third cycle increased to 20 students or 95%. So it can be concluded that the application of the block practice method can improve the learning outcomes of volleyball bottom service in class VIII students of Mts Al-Istiqomah Telagawaru Labuapi in 2019/2020

Key words: Volleyball Service, Block Practice.

How to Cite: Mahdianto Z., Kusuma L.S.W., Suriato A., & Yusuf R. (2021). Peningkatan Hasil Belajar Servis Bawah Bola Voli Melalui Metode Block Practice. Reflection Journal. 1(1), 8-13. doi: <https://doi.org/10.36312/rj.v1i1.488>



<https://doi.org/10.36312/rj.v1i1.488>

Copyright© 2021, Mahdianto et al
This is an open-access article under the CC-BY-SA License.



LATAR BELAKANG

Pendidikan adalah bagian penting dari kehidupan manusia, melalui pendidikan seseorang dapat mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya, dalam bentuk kegiatan bimbingan, pengajaran, dan latihan (Anwar et al. 2018). Pendidikan jasmani dan kesehatan adalah suatu bagian pendidikan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan mentalitas, sikap dan tindakan hidup sehat. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan. Ini berarti tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa pendidikan jasmani dan tak ada pendidikan jasmani yang tidak berinteraksi dengan pendidikan (Santoso 2009).

Menurut (Sugiyadnya, Wiarta, and Putra 2019) dalam proses pembelajaran yang dilakukan oleh seorang pendidik pada saat ini masih berorientasi pada guru, sehingga siswa dalam proses pembelajaran belum berperan aktif. Siswa cenderung hanya mendengarkan penjelasan dari guru dan siswa tidak terlibat langsung dan ini menyebabkan siswa bosan terhadap pembelajaran dan aktivitas belajar di dalam kelas menjadi kurang. Dalam kegiatan belajar mengajar, siswa mempunyai hak dan kebebasan untuk bersuara, berpendapat atau berargumen di dalam kelas yang berkaitan dengan materi pelajaran di kelas. Saat berlangsungnya Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) seharusnya yang aktif bukanlah gurunya saja, dimana siswa hanya dianggap sebagai suatu benda yang pasif, yang hanya mendengarkan dan mematuhi apa yang disampaikan oleh guru. Tetapi seharusnya dalam proses KBM antara siswa dan guru secara seimbang dan bersama-sama berinteraksi secara aktif, dalam memberi ilmu pengetahuan baik dari guru ke siswa atau sebaliknya dari siswa ke guru dan dapat juga memberi ilmu antar siswa satu ke siswa yang lainnya (Yunus 2020). Dalam proses pembelajaran, peserta didik dibantu untuk mengembangkan potensi intelektual yang dimilikinya. Peserta didik tidak boleh lagi dianggap sebagai objek pembelajaran semata, tetapi harus berperan serta aktif dan dijadikan mitra dalam proses pembelajaran (Fathurrahman et al. 2019).

Menurut (Fadilla 2018) dalam pendidikan terdapat paradigma lama yaitu proses pembelajaran berjalan satu arah saja dan didominasi oleh guru. Kesalahan guru dalam memilih strategi pembelajaran dapat menyebabkan siswa kurang tertarik pada pembelajaran sehingga berdampak pada berkurangnya motivasi dan keaktifan siswa selama proses belajar mengajar. Hal tersebut juga akan menyebabkan hasil belajar siswa yang tidak maksima. Efektivitas pembelajaran adalah ukuran keberhasilan dari suatu proses interaksi antar siswa maupun antara siswa dengan guru dalam situasi edukatif untuk mencapai tujuan pembelajaran. Efektivitas pembelajaran dapat dilihat dari aktivitas siswa selama pembelajaran berlangsung, respon siswa terhadap pembelajaran dan penguasaan konsep siswa. Untuk mencapai suatu konsep pembelajaran yang efektif dan efisien perlu adanya hubungan timbal balik antara siswa dan guru untuk mencapai suatu tujuan secara bersama, selain itu juga harus disesuaikan dengan kondisi lingkungan sekolah, sarana dan prasarana, serta media pembelajaran yang dibutuhkan untuk membantu tercapainya seluruh aspek perkembangan siswa (Andini and Supardi 2018).

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli tersebut, proses pembelajaran yang dilakukan oleh guru saat ini masih berorientasi pada satu arah yaitu guru, sehingga siswa dalam proses pembelajaran belum berperan aktif. Siswa cenderung hanya mendengarkan penjelasan dari guru dan siswa tidak terlibat langsung dan hal ini menjadikan siswa merasa bosan terhadap pembelajaran dan aktivitas di dalam kelas menjadi pasif sehingga efektivitas pembelajaran tidak akan tercapai. Menurut (Ningtyas and Wuryani 2017) gambaran pengalaman belajar langsung dengan melibatkan siswa akan memberikan tingkat kebermaknaan tinggi, dengan membaca tingkat kebermaknaan (10%), mendengarkan (20%), diskusi (30%), melihat demonstrasi, video/film, gambar (50%), penyajian (70%), bermain peran mencapai (90%) dan dengan menggunakan sumber dan media pembelajaran akan mendukung proses pembelajaran.

Salah satu metode yang diterapkan dalam melibatkan siswa secara aktif, guna menunjang kelancaran proses belajar mengajar adalah menggunakan metode *blocked practice*. Dalam metode *blocked practice* diharapkan mampu memancing keaktifan siswa dalam proses belajar mengajar. Hal ini disebabkan Dalam penerapan metode ini siswa dituntut untuk lebih banyak belajar sendiri dan berusaha mengembangkan kreatifitas dalam pengembangan masalah yang dihadapinya sendiri.

Metode mengajar *blocked practice* akan menciptakan kondisi belajar yang efektif dan kondusif, serta mempermudah dan memperlancar kegiatan belajar mengajar (Kusuma 2019).

Menurut (Edward 2011) metode block practice adalah susunan keterampilan dengan urutan yang sudah ditentukan dan mempraktekkan setiap keterampilan tersebut sebanyak yang diperlukan atau dalam waktu tertentu, menyelesaikan atau menguasai keterampilan pertama terlebih dahulu sebelum pindah ke latihan keterampilan yang lain. Dengan berlatih menggunakan metode block practice atlet melakukan satu aspek teknik saja sehingga terpisah dengan aspek teknik yang lain. Hal ini akan menghalangi aspek teknik yang lain masuk dalam sesi latihan tersebut, sehingga performa teknik yang dilatihkan menjadi lebih optimal. Karena hanya berkonsentrasi pada satu aspek teknik di saat latihan ini membuat atlet memberikan perhatian dan ingatan tentang aspek teknik yang diajarkan sehingga memudahkan pelatih atau instruktur memberikan koreksi-koreksi tertentu terhadap keterampilan yang dilakukan atlet dengan lebih mudah dan akan berujung pada performa latihan yang lebih optimal (Sonjaya 2015).

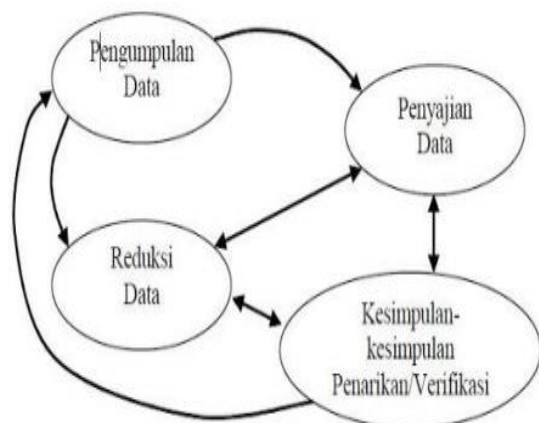
Hasil observasi yang dilakukan peneliti saat proses pembelajaran dengan materi service bawah bola voli cenderung berlangsung pasif, hanya beberapa orang dari siswa yang dapat melakukan service bawah dengan baik selebihnya banyak dari siswa yang melakukan service bawah dengan cara yang tidak benar. Demikian pula dalam mengajar, guru lebih cenderung mengajarkan siswa dengan metode ceramah dan demonstrasi sehingga menjadikan hasil belajar siswa yang tuntas belajar hanya 4 siswa atau 19,1% yang artinya belum memenuhi ketuntasan klasikal yaitu 80%.

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti memandang perlu adanya pembaharuan dalam pengajaran oleh guru. Pemilihan metode pembelajaran sangat memengaruhi rasa ketertarikan dan memicu perhatian siswa untuk ikut serta secara aktif dalam kegiatan belajar mengajar. Sebagaimana dinyatakan (Dodi Hutama Putra 2020) efektivitas belajar bukan hanya menilai hasil belajar siswa, tetapi semua upaya yang menyebabkan anak belajar. Pemilihan metode pembelajaran merupakan salah satu upaya yang mampu meningkatkan aktivitas, interaksi, dan penguasaan siswa terhadap materi pembelajaran.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar service bawah bola voli menggunakan metode block practice pada kelas VIII MTS Al-Istiqomah Telagawaru Labuapi Tahun 2019/2020".

METODE PELAKSANAAN

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*) yang meliputi empat tahap pelaksanaan yaitu: perencanaan, tindakan, observasi/evaluasi dan refleksi (Arikunto 2013).



Gambar 1. Siklus Penelitian Tindakan Kelas

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII MTS Al_Istiqomah Telagawaru Labuapi yang berjumlah 21 orang. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Lembar observasi untuk mengukur aktivitas siswa dalam proses belajar mengajar yang meliputi: Mendengarkan

penjelasan peneliti, mencatat/menyalin pelajaran, bertanya, menjawab/ menanggapi pertanyaan, meminta bimbingan kepada peneliti, mengumpulkan tugas dan mempresentasikan tugasnya dan tes hasil belajar dalam bentuk praktik. Lebih lanjut teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus PTK dianalisis secara deskriptif kualitatif. Analisis yang dilakukan secara deskriptif kualitatif berdasarkan hasil observasi terhadap efektivitas pembelajaran. Teknik analisis ini dilakukan dalam 3 komponen yaitu: 1) Reduksi data yaitu mengecek dan mencatat kembali data-data yang dikumpulkan, 2) Penyajian data dilakukan dalam rangka mengorganisasikan data yang merupakan penyusunan informasi secara sistematis dari hasil reduksi data, 3) Penarikan kesimpulan atau verifikasi merupakan upaya pencarian makna data. Data yang terkumpul disajikan secara sistematis dan bermakna.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan kondisi awal hasil belajar servis bawah bola voli pada siswa kelas VIII Mts Al-Istiqomah Telagawaru Labuapi, jumlah siswa yang mencapai nilai KKM hanya 4 orang atau 19,1%, sedangkan siswa yang tidak mencapai nilai KKM sebanyak 17 orang atau 80,9%. Pada tabel 1.

Tabel 1. Rekapitulasi ketuntasan hasil belajar servis bawah pada kondisi awal

Jumlah Total Siswa	Jumlah Siswa yang Tuntas	Jumlah Siswa yang Tidak Tuntas	Persentase Ketuntasan	Persentase Tidak Tuntas
21	4	17	19,1	54,1%

Berdasarkan siklus I hasil belajar servis bawah bola voli pada siswa kelas VIII Mts Al-Istiqomah Telagawaru Labuapi, jumlah siswa yang mencapai nilai KKM hanya 6 orang atau 28,5%, sedangkan siswa yang tidak mencapai nilai KKM sebanyak 15 orang atau 71,5%. Pada tabel 2.

Tabel 2. Rekapitulasi ketuntasan hasil belajar servis bawah pada siklus I

Jumlah Total Siswa	Jumlah Siswa yang Tuntas	Jumlah Siswa yang Tidak Tuntas	Persentase Ketuntasan	Persentase Tidak Tuntas
21	6	15	28,5%	71,5%

Berdasarkan siklus II hasil belajar servis bawah bola voli pada siswa kelas VIII Mts Al-Istiqomah Telagawaru Labuapi, jumlah siswa yang mencapai nilai KKM 11 orang atau 52,4%, sedangkan siswa yang tidak mencapai nilai KKM sebanyak 10 orang atau 47,6%. Pada tabel 3.

Tabel 3. Rekapitulasi ketuntasan hasil belajar servis bawah pada siklus II

Jumlah Total Siswa	Jumlah Siswa yang Tuntas	Jumlah Siswa yang Tidak Tuntas	Persentase Ketuntasan	Persentase Tidak Tuntas
21	11	10	52,4%	47,6%

Berdasarkan siklus III hasil belajar servis bawah bola voli pada siswa kelas VIII Mts Al-Istiqomah Telagawaru Labuapi, jumlah siswa yang mencapai nilai KKM 20 orang atau 95%, sedangkan siswa yang tidak mencapai nilai KKM hanya 1 orang atau 5%. Pada tabel 4.

Tabel 4. Rekapitulasi ketuntasan hasil belajar servis bawah pada siklus III

Jumlah Total Siswa	Jumlah Siswa yang Tuntas	Jumlah Siswa yang Tidak Tuntas	Persentase Ketuntasan	Persentase Tidak Tuntas
21	20	1	95%	5%

Berdasarkan keterangan di atas dapat dijelaskan bahwa hasil belajar servis bawah bola voli siswa kelas VIII MTS Al-Istiqomah Telaga Waru pada kondisi awal sebelum diberikan tindakan metode block practice hanya 4 siswa yang mencapai nilai KKM yaitu 70, dengan ketuntasan klasikal 19,1% dari jumlah siswa sebanyak 21 orang. Setelah diberikan tindakan metode block practice pada Siklus I terjadi peningkatan hasil belajar dari 4 menjadi 6 siswa yang mencapai nilai KKM dan ketuntasan

klasikal 19,1% menjadi 28,5%. Pada Siklus I belum mencapai ketuntasan klasikal yaitu 80% maka dilakukan Siklus II dengan tindakan yang sama pada siklus sebelumnya, sehingga terjadi peningkatan dari 6 menjadi 11 siswa yang mencapai nilai KKM dengan ketuntasan klasikal 28,5% menjadi 52,4%. Karena pada siklus II belum mencapai ketuntasan klasikal yaitu 80% maka dilanjutkan siklus III dengan tindakan yang sama pada siklus sebelumnya, sehingga terjadi peningkatan dari 11 menjadi 20 siswa yang mencapai nilai KKM dengan ketuntasan klasikal 52,4% menjadi 95%. Sampai pada Siklus III penelitian dihentikan karena telah mencapai ketuntasan klasikal yaitu 80%.

Peningkatan yang terjadi dari kondisi awal ke siklus I, siklus II dan siklus III dimana proses pembelajaran berlangsung sesuai dengan skenario pembelajaran yaitu langkah-langkah pembelajaran dengan metode block practice telah dilakukan dengan baik, dimana peningkatan ini terjadi karena metode block practice dalam penerapannya hanya terkonsentrasi pada melatih satu keterampilan saja, sehingga pembelajaran servis bawah bola voli dalam penelitian ini dapat optimal (Geral Diki Mustika, Nuriska Subekti 2021).

Dengan menggunakan metode block practice pelatih bisa memantau perkembangan dengan jelas. Dan sedangkan atlet bisa fokus untuk melatih salah satu teknik yang masih kurang baik. Block practice mengharuskan atlet mencoba dan melakukan satu jenis latihan yang sama dan dilakukan secara berulang-ulang. Block practice bagus digunakan untuk mengulang gerakan dan akurasi karena semakin banyak pengulangan maka gerakan atau akurasi semakin baik (Nurusyaikhi 2017) dan (Pratama 2017).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil kesimpulan bahwa hasil belajar servis bawah bola voli siswa kelas VIII MTS Al-Istiqomah Telaga Waru mengalami peningkatan setelah diberi tindakan berupa metode *block practice* dengan capaian ketuntasan klasikal 95%.

DAFTAR PUSTAKA

- Andini, Deassy May, and Endang Supardi. 2018. "Kompetensi Pedagogik Guru Terhadap Efektivitas Pembelajaran Dengan Variabel Kontrol Latar Belakang Pendidikan Guru." *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran* 3(1):148. doi: 10.17509/jpm.v3i1.9450.
- Anwar, Khoirudin, Tri Ari, Sasongko Sri, Adi Widodo, and A. Pendahuluan. 2018. "Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Numbered Heads Together (Nht) Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa." *Prosiding Seminar Nasional Etnomatnesia* (6):790–94.
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian*. Bina Adiaksara dan PT Rineka Cipta.
- Dodi Utama Putra. 2020. "Pengaruh Metode Latihan Block Practice Random Practice Terhadap Keterampilan Dasar Futsal Pada Team Futsal SMKN 1 Legonkulon." Pp. 27–33 in *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Universitas Subang (SENDINUSA)*. Vol. 2.
- Edward. 2011. *Motor Learning And Control: From Theory to Practice*. USA: Wadsworth.
- Fadilla, Aulia. 2018. "Penggunaan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw Untuk Meningkatkan Sikap Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar." 1–13.
- Fathurrahman, Arif, Sumardi Sumardi, Adi E. Yusuf, and Sutji Harijanto. 2019. "Peningkatan Efektivitas Pembelajaran Melalui Peningkatan Kompetensi Pedagogik Dan Teamwork." *Jurnal Manajemen Pendidikan* 7(2):843–50. doi: 10.33751/jmp.v7i2.1334.
- Geral Diki Mustika, Nuriska Subekti, Melya Nur Herliana. 2021. "Pengaruh Latihan Metode Block Practice Terhadap Keterampilan Shooting Dalam Permainan Sepak Bola." *PODIUM: Siliwangi Journal of Sport Science* 1(1):11–15.
- Kusuma, Lalu Sapta Wijaya. 2019. "Penerapan Metode Blocked Practice Dan Media Footwork Berbasis Teknologi Dalam Upaya Meningkatkan Keterampilan Bermain Bulutangkis." *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala* 4(4):193–202. doi: 10.36312/JUPE.V4I4.932.
- Ningtyas, E., and E. Wuryani. 2017. "Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif (Cooperative Learning) Tipe Make-a Match Berbantuan Media Komik Interaktif Untuk Meningkatkan Aktivitas Belajar Dan Hasil Belajar Ips." *Jurnal Pendidikan Surya Edukasi* 3(1):66–74.

- Nurusyaikhi, Muhammad. 2017. "Pengaruh Metode Latihan Block Practice Dan Random Practice Terhadap Keberhasilan Speed Spot Shooting Pada Usia 13-15 Tahun Klub Bola Basket Merdeka Kabupaten Karanganyar Tahun 2017." Universitas Sebelas Maret.
- Pratama, Riyan. 2017. "The Effect of Block Practice, Serial Practice and Random Practice to Improve Basketball Fundamental Skill for Beginner." Pp. 123–30 in *The 1st Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sports Science 2017 THE*.
- Santoso, Nurhadi. 2009. "Pendidikan Jasmani Di Sekolah Menengah Atas: Antara Harapan Dan Kenyataan." *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* 6(2). doi: 10.21831/JPJI.V6I2.442.
- Sonjaya, Muhammad Fadly. 2015. "Pengaruh Metode Latihan Block Practice Dan Random Practice Terhadap Keberhasilan Medium Shoot." Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sugiyadnya, I. Km. Jati, I. Wyn. Wiarta, and I. Kt. Adnyana Putra. 2019. "Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Learning Tipe NHT Terhadap Pengetahuan Matematika." *International Journal of Elementary Education* 3(4):413. doi: 10.23887/ijee.v3i4.21314.
- Yunus, Rusli. 2020. "Peningkatan Hasil Belajar Matematika Melalui Metode Pembelajaran Jigsaw Di Kelas Vi Sdn 06 Indralaya Utara." *Jurnal Ilmiah Bina Edukasi* 13(1):16–26. doi: 10.33557/jedukasi.v13i1.1030.