

MENINGKATKAN KETERAMPILAN *SERVICE* ATAS BOLAVOLI MELALUI METODE BERMAIN

Rajidin

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Jalan Ampera No.88 Telp. (0561)748219 Fax. (0561) 6589855
e-mail: Rajidinfauzi@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan keterampilan *service* atas permainan bolavoli melalui metode bermain mahasiswa semester IV Penjasdesrek IKIP PGRI Pontianak. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan Kelas. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa kelas B Pagi IKIP PGRI Pontianak yang berjumlah 23 Mahasiswa. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes keterampilan *service* atas bolavoli. Hasil penelitian terjadi peningkatan keterampilan *service* atas bolavoli. Kesimpulan penelitian ini adalah: Metode bermain dapat meningkatkan keterampilan *service* atas bolavoli.

Kata Kunci: Bolavoli, *Service* Atas, Metode Bermain.

Abstract

This study aims to determine the increase skills through service on volleyball game play method of fourth semester students PGRI Pontianak Penjasdesrek Teachers' Training College. The method used in this research is class action. Subjects in this study were students of class B Morning IKIP PGRI Pontianak amounting to 23 students. Data collection techniques in this study using a test service on volleyball skills. Results of research going on volleyball skills upgrading service. The conclusion of this study are: Method can play on volleyball skills improve service.

Keywords: Volley Ball, Overhead Service, Playing Method.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang wajib diajarkan di Sekolah. Pendidikan jasmani berperan penting dalam pembinaan dan pengembangan peserta didik, baik individu maupun kelompok dalam menunjang pertumbuhan serta perkembangan jasmani dan rohani. Pendidikan di zaman yang serba modern ini membuat kita dihadapkan pada berbagai permasalahan yang senantiasa membuat kita untuk dapat memecahkannya, sesuai dengan bidang dan keahlian masing-masing. Perhatian lebih tinggi untuk bagaimana cara meningkatkan mutu pendidikan sesuai dengan perkembangan zaman.

Olah raga permainan bolavoli merupakan salah satu cabang olah raga permainan yang dijadikan sebagai alat untuk menyampaikan tujuan pendidikan

yang pelaksanaannya dapat dilakukan mulai Sekolah Dasar sampai Perguruan Tinggi. Permainan bolavoli tidak lagi hanya sebagai olah raga rekreasi, akan tetapi telah berkembang menjadi bagian dari olah raga pendidikan dan olah raga hasil belajar atau olah raga pertandingan. Karena cabang bolavoli termasuk di dalam dunia pendidikan maka dalam hal ini sangatlah tepat apabila cabang olahraga bolavoli merupakan salah satu sarana dalam membina fisik, mental dan emosional

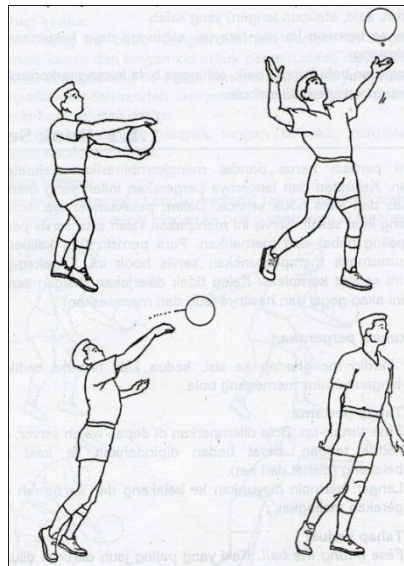
Untuk mengembangkan permainan bolavoli menuju hasil belajar yang optimal diperlukan usaha-usaha pembinaan dan pelatihan keterampilan dasar bermain bolavoli. Keterampilan dasar dalam permainan bolavoli yang harus dikuasai oleh setiap pemain adalah, *service*, *passing*, *smash* dan *block*. Penguasaan teknik dasar bolavoli merupakan faktor yang utama yang harus diajarkan kepada peserta didik agar mampu bermain bolavoli dengan baik. Dalam tahap awal proses belajar, peserta didik tidak harus dibebani secara mental dan fisik (Furqon, 1995: 115). Oleh karena itu belajar teknik tetap diberikan pada bagian pertama atau permulaan sesi latihan". Bermain memiliki fungsi interaksi antara peserta didik dan lingkungannya, baik secara antar individu, maupun dengan lingkungannya dalam pengertian secara fisik. Dari sekian banyak bentuk aktivitas bermain, bolavoli merupakan salah satu bentuk permainan cabang olahraga yang memiliki nilai pendidikan yang sangat tinggi. Oleh karena itu permainan olahraga bolavoli seharusnya telah diperkenalkan kepada peserta didik sejak usia dini. Pencapaian hasil belajar bolavoli diperlukan pembinaan secara berkelanjutan. Dengan pembinaan secara terpadu dan berkelanjutan akan menumbuhkan dan meningkatkan minat terhadap bolavoli serta dapat melahirkan pemain-pemain bolavoli yang berkualitas di masa mendatang.

Penguasaan terhadap keterampilan teknik dasar bermain adalah hal yang sangat penting. Keterampilan teknik dasar bermain merupakan unsur utama yang harus diajarkan pada peserta didik. Teknik permainan yang harus dikuasai salah satunya adalah teknik *service* atas. Teknik dasar yang ada dalam permainan bolavoli harus dilatihkan secara sistematis, berulang-ulang dan kontinyu guna mencapai tujuan hasil belajar yang optimal.

Penguasaan terhadap teknik dasar bermain bolavoli merupakan unsur pokok dalam pembelajaran bolavoli. Tolak ukur keberhasilan dalam pengajaran bolavoli adalah penguasaan keterampilan teknik dasar yang dimiliki, sehingga unsur teknik ini harus mendapat prioritas dalam pembinaan. Demikian juga upaya pembinaan hasil belajarbolavoli pada mahasiswa di IKIP PGRI Pontianak. Teknik dasarservice atas harus dikuasai untuk mendukung penampilan seorang pemain, dan secara kolektif akan meningkatkan kualitas tim. Jika suatu tim para pemainnya menguasai teknik service atas dengan baik, maka permainan pasti akan lebih efektif.

Deskripsi pelaksanaan servis atas bola voli sebagai berikut: (1) Sikap awal. Berdiri melangkah, kedua kaki menghadap sasaran. Letakkan bola pada tangan yang tidak akan memukul bola. Posisi tangan memegang bola berada didepan dada; dan (2) Pelaksanaan servis atas bola voli. Lambungkan bola ke atas sampai ketinggian kurang lebih setengah meter (50 cm) di atas kepala. Bola dilambungkan dengan tangan kiri keatas (bagi yang tidak kidal) setinggi kurang lebih setengah meter diatas kepala. Ketika dilambungkan, gerakan seperti akan mengangkat bola. Siku tangan pemukul ditarik ke belakang. (a) Sikap saat bola diudara. Tangan diangkat keatas, siku diangkat dan ditarik kebelakang pandangan tertuju kearah bola. Menjelang bola turun, togok membusur semaksimal mungkin dan siku ditarik kebelakang, sampai dibelakang sehingga siap untuk memukul dengan cepat setelah bola mencapai sejangkauan tangan; dan (b) Sikap saat perkenaan bola. Setelah tangan pemukul berada diatas belakang kepala dan bola berada sejangkauan tangan, maka bola segera dipukul. Perkenaan bola pada tumit telapak tangan dibagian tengah bola. Lecutan tangan dan pergelangan tangan sangat diperlukan, bila perlu dibantu dengan gerakan togok kedepan, sehingga bola akan memutar lebih banyak. Pada waktu lengan dilecutkan, siku jangan sampai ikut tertarik kebawah. Pindahkan berat badan kekaki depan.

Gerakkan siku tangan pemukul kedepan bahu. Biarkan lengan terayun kedepan sejauh mungkin, lengan cepat diturunkan, selanjutnya pindahkan berat badan sambil melangkah masuk kedalam lapangan permainan.



Gambar 1. Servis Atas Bolavoli

Sumber: Beutelstahl (2008: 12)

Mula-mula servis ini hanya dianggap sebagai pukulan permulaan saja, cara melempar bola untuk memulai permainan. Tetapi servis kemudian berkembang menjadi suatu senjata yang ampuh untuk mengawali serangan sehingga menyulitkan lawan untuk menerimanya.

Dengan kemajuan serta perkembangan permainan bola voli yang semakin pesat, maka pengertian servis tidak lagi sebagai tanda dimulainya permainan atau penyajian bola pertama, tetapi hendaknya diartikan sebagai suatu serangan yang pertama bagi regu yang melakukan servis.

Tujuan pembelajaran harus ditentukan oleh pengajar sebelum pelaksanaan pembelajaran. Agar tujuan tercapai pengajar juga menentukan metode yang akan digunakan untuk mencapai tujuan tersebut. Salah satu metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode bermain.

Schaller dan Lazarus (Sukintaka, 1992: 4) menyatakan bahwa “Permainan itu merupakan kegiatan manusia yang berlawanan dengan kerja dan kesungguhan hidup, tetapi permainan itu merupakan imbalan antara kerja dengan istirahat. Orang yang merasa penat, ia akan bermain untuk mengadakan pelepasan agar dapat mengembalikan kesegaran jasmani maupun rohani”.

Mardiana, dkk. (2010: 1.24) menyatakan permainan (*Games*) merupakan bagian dari bermain (*Play*). Permainan (*Games*) memiliki karakteristik yang ada dalam bermain (*Play*), akan tetapi semua diatur dalam peraturan yang sengaja dibuat atau disusun, yang harus ditaati bersama. Senada dengan pendapat di atas Sukintaka (1992:1) menyatakan bermain merupakan kata kerja sedang permainan merupakan kata benda. Anak bermain berarti anak mengerjakan sesuatu permainan. Sedang permainan merupakan sesuatu yang dikenai kerja bermain.

Montessori (Sukintaka, 1992: 6) menyatakan permainan sebagai alat untuk mempelajari fungsi. Rasa senang akan terdapat dalam segala macam jenis permainan, akan merupakan dorongan yang kuat untuk mempelajari sesuatu. Pembelajaran dengan menggunakan metode permainan juga dapat berpengaruh bagi aktivitas siswa, siswa menjadi lebih berpartisipasi aktif dalam pembelajaran (Sularmi, 2014: 165).

Berdasarkan dari hasil pengamatan selama proses pembelajaran yang telah dilakukan, diperoleh informasi saat melakukan *service* atas pada Mahasiswa Kelas B Pagi Semester IV Penjaskesrek IKIP PGRI Pontianak, rata-rata hasil *service* banyak yang tidak masuk dan menyangkut pada jaring/net. Masalah tersebut tidak lepas dari kemampuan kognitif mahasiswa yang berbeda. Latar belakang pembinaan mahasiswa yang berasal dari daerah tidak mendapatkan pembinaan yang baik sesuai teknik dan perkembangan motoriknya. Keterampilan gerak pada tiap individu didapat secara otodidak atau dikenal dengan istilah bakat alam. Hal tersebut yang menyebabkan kemampuan tiap individu sangat berbeda. Sebagai solusi dalam mengatasi masalah yang terjadi peneliti merencpeserta didikan sebuah metode yang diharapkan dapat merangsang keaktifan belajar mahasiswa dengan sebuah model permainan. Pembelajaran dengan model permainan adalah sebuah pembelajaran yang mempunyai unsure kesenangan, aktif, inovatif serta unsure pemahaman gerak kepada pesertta didik. Dengan permainan yang disesuaikan dengan kebutuhan gerak dan spesifikasi gerak dasar *service* atas bolavoli.

Berdasarkan kajian masalah tersebut peneliti akan mengangkat masalah dengan judul Meningkatkan Keterampilan *Service* Atas Permainan Bolavoli

Melalui Metode Bermain pada Mahasiswa Kelas B Pagi Semester IV Penjaskesrek IKIP PGRI Pontianak.

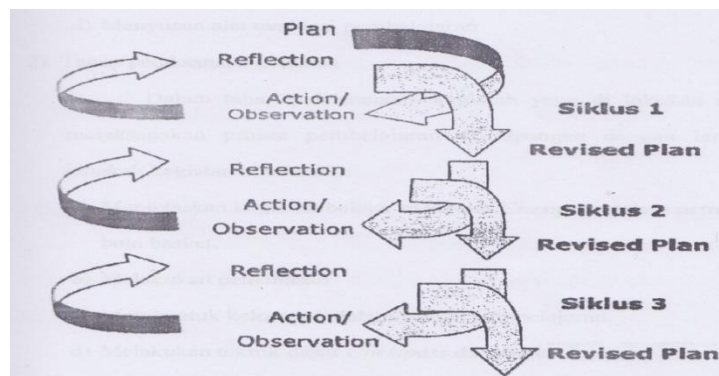
METODE

Mengacu pada fakta dan data yang akan dikumpulkan maka penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan. Penelitian tindakan (*action research*) merupakan penelitian pada upaya pemecahan masalah atau perbaikan yang dirancang menggunakan metode penelitian tindakan yang bersifat reflektif dan kolaboratif.

Bentuk penelitian yang digunakan yaitu Penelitian Tindakan Kelas, bertujuan untuk mengadakan perbaikan atau peningkatan mutu, proses, praktik, dan hasil pembelajaran. Menurut Sarwiji Suwandi (2011: 29) "Penelitian tindakan kelas (PTK) bertujuan bukan hanya mengungkapkan penyebab dari berbagai masalah yang dihadapi, misalnya kesulitan siswa dalam memahami pokok-pokok pembahasan tertentu tetapi yang lebih penting adalah memberikan solusi yang berupa tindakan untuk mengatasi permasalahan pembelajaran tersebut". Trianto (2011: 13) mengatakan bahwa "Penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang dilakukan pada sebuah kelas untuk mengetahui akibat tindakan yang diterapkan pada suatu subjek penelitian di kelas tersebut".

Dari beberapa uraian tentang penelitian tindakan kelas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang fokusnya terhadap masalah yang terjadi sehingga dengan tepat dapat memberikan solusi pada fokus masalah, dengan perkenaan pada peningkatan proses pembelajaran. Subjek penelitian yaitu mahasiswa kelas B Pagi IKIP PGRI Pontianak yang berjumlah 23 Mahasiswa.

Prosedur atau langkah-langkah yang dilakukan dalam penelitian ini dilakspeserta didikan dalam kegiatan yang berbentuk siklus penelitian. Setiap siklus penelitian terdiri dari empat kegiatan pokok yaitu, perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Adapun gambaran Siklus Penelitian Tindakan Kelas Kemmis dan Mc Taggart dalam (Agus Kristiyanto 2013:137) sebagai berikut.



Gambar 2. Siklus PTK

Sumber: Kemmis & Mc Taggart (Kristiyanto, 2013: 137)

Adapun instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah dengan tes keterampilan *service* atas bola voli. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian tindakan kelas ini peneliti dan guru berkolaborasi membuat rencana pelaksanaan pembelajaran dengan menyusun skenario tindakan teknik bermain lempar tangkap bola. Dalam pembahasan dijabarkan perkembangan belajar mengajar dan perkembangan aktivitas mahasiswa yang berdampak positif terhadap hasil belajar mahasiswa selama dilakspekerta didikan tindakan.(selama 2 siklus).

Siklus I dilaksanakan dalam satu kali pertemuan dengan alokasi waktu 2 X 45 menit siklus ini terdiri dari tahap perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Berdasarkan hasil observasi pada tindakan maka dilakukan refleksi oleh peneliti pada siklus I, walaupun hasil belajar dan proses pembelajaran telah mengalami sedikit perubahan namun terdapat kekurangan-kekurangan.

Secara umum dapat disimpulkan bahwa Penelitian Tindakan Kelas siklus I pada mahasiswakelas B pagi semester IV Penjaskesrek IKIP PGRI Pontianak, untuk penguasaan materi secara klasikal, yaitu tes *service* atas adalah "masih kurang", karena hanya mampu mencapai 60,87% sedangkan kriteria ketuntasan

secara klasikal adalah 75%. Oleh karena itu, peneliti menerapkan pembelajaran lanjutan, yaitu metode bermain lempar tangkap bola.

Siklus II merupakan lanjutan dari siklus I. Dari beberapa permasalahan dan solusi yang sudah dilaksaperta didikan oleh peneliti dan guru, dirancanglah kegiatan pembelajaran untuk siklus II, tahap-tahap kegiatan pembelajaran sama dengan siklus I. Adapun perencanaan dalam siklus II ini yaitu membuat rancangan pembelajaran (rencana pelaksanaan pembelajaran bermain lempar tangkap bola). Dalam pelaksanaan pembelajaran pada siklus II ini dengan alokasi waktu 2 X 45 menit dan lebih lama dari siklus I dengan tujuan memaksimalkan pembelajaran yang akan dilaksanakan.

Dengan demikian, secara umum dapat disimpulkan bahwa Penelitian Tindakan Kelas siklus II pada mahasiswakelas B pagi semester IV Penjaskesrek IKIP PGRI Pontianak, untuk penguasaan materi secara klasikal, yaitu kesegaran jasmani melalui metode bermain lempar tangkap bola, sangat berhasil karena mampu mencapai 86,94%, sedangkan kriteria ketuntasan secara klasikal adalah 75%. Dengan telah tercapainya hasil tersebut, maka penelitian ini dihentikan. Hal ini dikarenakan batas minimal penguasaan materi secara klasikal oleh mahasiswakelas B pagi semester IV Penjaskesrek IKIP PGRI Pontianak, yaitu 75%, telah tercapai.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dari siklus I dan II dapat dilihat bahwa kemampuan *Service* Atas dalam permainan bolavoli melalui metode bermain pada mahasiswakelas B pagi semester IV Penjaskesrek IKIP PGRI Pontianak sudah sangat baik yaitu dari 60,87% dan naik 86,94%.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade, M., P., & Wira, I. S. 2010. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta : Univeritas Terbuka.
- Agus, K. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas (PTK), dalam Pendidikan Jasmani & Kepeatihan Olahraga*. Surakarta: UNS Press.

- Purwanto. 2012. *Prinsip-prinsip dan Teknik Evaluasi Pengajaran*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Suwandi, S. 2012. *Penelitian Tindakan Kelas dan Penulisan Karya Ilmiah*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Sukintaka. 1992. *Teori Bermain: Untuk D2 PGSD Penjaskes*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sularmi. 2014. *Penerapan Metode Permainan Lari Sambung Mata Pelajaran Penjaskes untuk Meningkatkan Hasil Belajar pada Siswa Kelas 2 A SDN Tanggul Kulon 03 Jember*. (Vol. 3, No. 3, 157-166).
- Trianto. 2011. *Panduan Lengkap Penelitian Tindakan Kelas (Classroom Action Research) Teori dan Praktik*. Jakarta: Prestasi Pustakaraya.