

UPAYA MENINGKATKAN SERVIS BAWAH MELALUI PEMBELAJARAN MENGGUNAKAN BOLA PLASTIK DALAM PERMAINAN BOLAVOLI PADA SISWA KELAS IV MI CADAS NGAMPAR

Anggun

Mahasiswa Program Studi PJKR FKIP UMMI

Abstrak: Bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang termasuk dalam materi pokok pendidikan jasmani. Banyak manfaat yang diperoleh dengan bermain bolavoli yang diantaranya adalah dapat membentuk sikap tubuh yang baik meliputi anatomis, fisiologis, kesehatan dan kemampun jasmani. Manfaatnya bagi rohani yaitu kejiwaan, kepribadian dan karakter akan tumbuh ke arah yang sesuai dengan tuntutan masyarakat. Berdasarkan hasil peninjauan dan informasi yang didapat dari guru bidang studi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan MI Cadas Ngampar, persoalan yang dihadapi di MI Cadas Ngampar adalah: guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan masih melihat hanya lingkup pembelajaran seperti yang biasa dilaksanakan, pembelajaran bolavoli selalu menggunakan bolavoli yang asli dan hal tersebut mengakibatkan banyaknya peserta didik yang merasa kesakitan pada saat melakukan servis bawah. Ada pun tujuan penulis melakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana latihan dengan menggunakan bola plastik dapat meningkatkan keterampilan servis bawah dalam permainan bolavoli siswa kelas IV MICadas Ngampar. Adapun metode penelitian yang akan dilakukan adalah metode eksperimen kuantitatif. Berdasarkan hasil pengolahan data, peneliti melakukan eksperimen tentang upaya meningkatkan servis bawah melalui latihan menggunakan bola plastic dalam permainan bolavoli, terdapat temuan bahwa latihan servis bawah dengan menggunakan bola plastik memberikan pengaruh yang signifikan terhadap permainan bolavoli. Hal ini dapat dikemukakan dengan data menunjukkan bahwa rata-rata kelompok eksperimen sebelum diberikan perlakuan pada tes awal 9.3, simpangan baku 0.96, dan rata-rata pada tes akhir 16.7, simpangan baku 1.87. Sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata tes awal 9.3, simpangan baku 2.41, dan rata-rata tes akhir 12.8, simpangan baku 2.04. Dari hasil data tersebut maka penulis dapat menarik kesimpulan bahwa latihan servis bawah menggunakan bola plastik pada siswa kelas IV MI Cadas Ngampar memberikan pengaruh yang signifikan terhadap permainan bolavoli, dan kelompok eksperimen lebih signifikan pengaruhnya daripada kelompok kontrol.

Kata kunci: Bola Voli, servis bawah, bola berlapis karet

Abstract: Bolavoli is one of the sports that is included in the physical matter of physical education. Many benefits that can be used to improve the body's ability, physiological, health and physical kemampun. The benefits for the spiritual that is psychological, personality and character will grow in the direction appropriate with the pressure of society. Based on the results of the review and information obtained from the sports education and sports teacher of Cadas Ngampar, the problems developed in MI Cadas Ngampar are: physical and health education teachers who only watch the scope of learning as they usually do, learning bolavoli always use bolavoli the original and it is used, the learners who feel the pain while serving bottom. There are words that can be used to do what can be done by using functions that can improve your ability in a fourth-grade bolavoli game MI Cadas Ngampar. The research method that will be carried out is quantitative experimental method. Based on the results of data processing, researchers conducted experiments on the effort to increase the ability to use plastic ball in the game bolavoli, there are findings that exercise with the ball gives a significant effect on the game bolavoli. This can be argued with data showing the highest group average before being given as early as 9.3, standard deviation 0.96, and average in the final test of 16.7, standard deviation 1.87. While in the control group the average of the initial test was 9.3, standard deviation 2.41, and the mean final test was 12.8, standard deviation 2.04. From the results of the data it can be concluded that the practice of service using the ball in fourth grade students MI Cadas Ngampar give a significant influence on the game bolavoli, and the experimental group more significant influence than the control group.

Keywords: Volleyball, bottom serve, rubber ball

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani pada hakekatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu baik secara jasmani maupun rohani. Pendidikan jasmani merupakan salah satu pendidikan yang sangat

penting dan utama untuk kemajuan suatu bangsa. Badan Standar Nasional Pendidikan menyatakan bahwa: Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan bersih melalui aktivitas jasmani olahraga dan kesehatan yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang termasuk dalam materi pokok pendidikan jasmani. Banyak manfaat yang diperoleh dengan bermain bolavoli yang diantaranya adalah dapat membentuk sikap tubuh yang baik meliputi anatomis, fisiologis, kesehatan dan kemampuan jasmani. Manfaatnya bagi rohani yaitu kejiwaan, kepribadian dan karakter akan tumbuh ke arah yang sesuai dengan tuntutan masyarakat. Bolavoli juga merupakan salah satu olahraga permainan yang telah memasyarakat di Indonesia, selain dapat dijadikan olahraga prestasi, juga dapat menjadi olahraga rekreasi. Hampir dalam setiap pesta-pesta olahraga, mulai dari acara pesta pernikahan, acara pesta olahraga ditingkat desa, sekolah-sekolah, sampai tingkat nasional, regional, bahkan tingkat internasional, permainan bolavoli termasuk di dalamnya. Adapun teknik dasar bolavoli yang dapat dipelajari diantaranya adalah teknik dasar servis, pas (*passing*), umpan (*set-uper*), *smash*, dan bendungan (*block*).

Dari beberapa teknik dasar tersebut, servis merupakan salah satu teknik yang sangat penting untuk dikuasai, karena servis merupakan teknik yang sangat mendasar sekali dan harus dikuasai atau minimal seorang pemula yang akan menggeluti atau belajar bolavoli harus bisa melakukan servis dengan baik atau bisa masuk saat melakukan servis. Adapun pengertian *Service* adalah tindakan memukul bola oleh seorang pemain belakang yang dilakukan dari daerah *servicelangsung* kelapangan lawan. *Service* merupakan aksi untuk memasukan bola kedalam permainan. Keberhasilan suatu *service* tergantung pada kecepatan bola, jalan dan putaran bola serta penempatan bola ke tempat kosong, kepada pemain garis belakang ke pemain yang melakukan perpindahan tempat. *Service* ada beberapa macam antara lain: 1) *Service* bawah adalah *service* dengan awalan bola berada ditangan yang tidak memukul bola. Tangan yang memukul bola bersiap dari belakang badan untuk memukul bola dengan ayunan tangan dari bawah. 2) *Service* atas adalah *service* dengan awalan melemparkan bola ke atas seperlunya. Kemudian *server* memukul bola dengan ayunan tangan dari atas. 3) *Service* meloncat atau *jump service* adalah *service* atas dengan awalan dan cara memukul yang hampir sama. Awalan *service* meloncat adalah melemparkan bola keatas namun tidak terlalu tinggi dari kepala. Tangan yang akan memukul bola bersiap di dekat bola dengan ayunan yang sangat pendek. Mengingat pentingnya pembelajaran bolavoli bagisiswa sekolah dasar khususnya pembelajaran tentang servis, yaitu servis bawah yang akan dipelajari oleh anak sekolah dasar.

Berdasarkan hasil peninjauan dan informasi yang didapat dari guru bidang studi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan MICadas Ngampar, persoalan yang dihadapi di MI Cadas Ngampar adalah: guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan masih melihat hanya lingkup pembelajaran seperti yang biasa dilaksanakan, pembelajaran bolavoli selalu menggunakan bolavoli yang asli dan hal tersebut mengakibatkan banyaknya peserta didik yang merasa kesakitan pada saat melakukan servis bawah. Siswa banyak yang mengeluh kerana servis yang mereka lakukan tidak masuk, bola yang di servis melenceng ke luar lapangan dan kebanyakansiswa merasa kesulitan pada saat melakukan servis bawah dengan bolavoli yang asli, hal itu dikarenakan kebanyakan siswa mengeluh karena tangan mereka sakit setelah melakukan servis bawah dengan bolavoli yang asli. Berdasarkan uraian tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Upaya meningkatkan servis

bawah melalui pembelajaran menggunakan bola plastik dalam permainan bolavoli pada siswa kelas IV MI Cadas Ngampar”.

Teknik Dasar Permainan Bolavoli

Permainan bolavoli termasuk jenis permainan yang memerlukan latihan yang teratur dan terarah, karena permainan bola voli mengandung berbagai macam unsur gerak. Seperti yang dikemukakan oleh Suharno (1979: 12) “Bahwa dalam bermain bola voli secara baik dan berprestasi sangat memerlukan penguasaan teknik-teknik dasar secara sempurna dan baik. Teknik dasar dalam permainan bola voli adalah suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian suatu praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam permainan bolavoli”. Teknik dasar dalam permainan bolavoli dapat diartikan sebagai cara yang mendasar yang efektif dan efisien sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal.

Seperti cabang olahraga yang lain, permainan bolavoli memerlukan teknik dasar yang harus dikuasai dengan baik dan benar. Teknik adalah proses melahirkan dan pembuktian dalam praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam permainan bolavoli. Teknik dasar adalah cara melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efektif dan efisien sesuai dengan peraturan yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal. Sedangkan yang dimaksud dengan teknik dasar permainan bolavoli adalah suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian suatu praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang permainan bolavoli (Suharno, 1979: 14).

Teknik dasar bolavoli harus dipelajari terlebih dahulu guna pengembangan mutu prestasi pembinaan bolavoli. Penguasaan teknik dasar bolavoli merupakan salah satu unsur yang turut menentukan menang atau kalahnya suatu regu dalam permainan disamping unsur-unsur kondisi fisik dan mental. Teknik dasar tersebut harus benar-benar dikuasai terlebih dahulu, sehingga dapat mengembangkan mutu permainan. Namun keterampilan teknik saja belum dapat mengembangkan permainan untuk penguasaan teknik yang benar perlu diterapkan suatu teknik. Taktik adalah suatu siasat yang diperlukan dalam bolavoli untuk mencari kemenangan secara sportif. Jadi untuk dapat mengembangkan dan memenangkan suatu diperlukan teknik dan taktik yang benar. Teknik dasar permainan bolavoli selalu berkembang sesuai dengan perkembangan pengetahuan dan teknologi dan ilmu-ilmu yang lain.

Adapun teknik-teknik dalam permainan bolavoli meliputi: (1) servis, (2) *passing*, (3) umpan, (4) *smash*, dan (5) bendungan (M. Yunus, 1992:68). Lebih lanjut berikut ini dijelaskan secara mendalam tentang teknik-teknik dasar permainan bola voli tersebut.

Servis

Pada umumnya servis hanya merupakan pukulan pembukaan untuk memulai suatu permainan sesuai dengan kemajuan permainan, teknik servis saat ini hanya sebagai permukaan permainan, tapi jika ditinjau dari sudut taktik sudah merupakan suatu serangan awal untuk mendapatkan nilai agar suatu regu berhasil meraih kemenangan.

Menurut Sugiarto (2009:24), “Servis merupakan teknik yang digunakan untuk memulai pertandingan. M. Yunus (1992:68-69), “Servis merupakan salah satu teknik dalam permainan bola voli. Pada mulanya servis hanya merupakan pukulan awal untuk dimulainya suatu permainan, tetapi jika ditinjau dari sudut taktik sudah merupakan suatu serangan awal untuk diperoleh nilai agar suatu regu berhasil diraih kemenangan”. Pendapat serupa juga dinyatakan Beutelstahl (2005:9), “Bahwa mulanya servis hanya dipandang sebagai pukulan permulaan saja, cara melempar bola untuk memulai permainan. Karena kedudukannya

begitu penting maka para pelatih selalu berusaha menciptakan bentuk teknik servis yang dapat menyukarkan lawan dan mendapat nilai”.

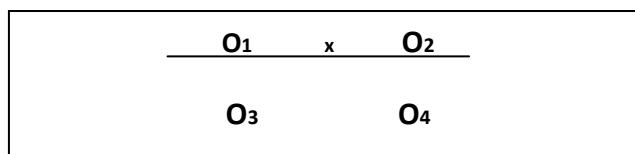
- 1) *Service* bawah adalah *service* dengan awalan bola berada ditangan yang tidak memukul bola. Tangan yang memukul bola bersiap dari belakang badan untuk memukul bola dengan ayunan tangan dari bawah. Seperti pada gambar dibawah.
- 2) *Service* atas adalah *service* dengan awalan melemparkan bola ke atas seperlunya. Kemudian *server* memukul bola dengan ayunan tangan dari atas.
- 3) *Service* meloncat atau *jump service* adalah *service* atas dengan awalan dan cara memukul yang hamper sama. Awalan *service* meloncat adalah melemparkan bola keatas namun tidak terlalu tinggi dari kepala. Tangan yang akan memukul bola bersiap di dekat bola dengan ayunan yang sangat pendek.

METODE PENELITIAN

Menurut Sugiyono (2013: 3), Metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Berdasarkan pengertian tersebut terdapat empat hal yang perlu dipahami lebih lanjut yaitu: cara ilmiah, data, dan kegunaannya. Secara umum metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dan tujuan dengan kegunaan tertentu.

Adapun metode penelitian yang akan dilakukan adalah metode eksperimen kuantitatif. Sugiyono (2013: 14) mengatakan bahwa metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis dan bersifat kuantitatif/statistic dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Sugiyono (2013: 107), metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali.

Dalam suatu penelitian perlu adanya desain penelitian yang sesuai dengan Variable-variabel yang terkandung dalam tujuan penelitian dan hipotesis yang akan diuji kebenarannya. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, bentuk *eksperimen quasi experimental design*. Dalam *design* ini merupakan pengembangan dari *true experimental design* yang sulit dilaksanakan. Desain ini mempunyai kelompok kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variable-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen. Walaupun desain ini lebih baik dari *experimental design*. Desain penelitian ini menggunakan *nonequivalent control group design*, Desain ini hampir sama dengan *pretest posttest control group design*, hanya pada desain ini kelompok eksperimen maupun kelompok control tidak dipilih secara *random*.



Gambar 3.1 Desain Penelitian
(Nana Syaodih, 2013: 204)

Keterangan :

- O1** : Kelompok eksperimen sebanyak 10 orang sebelum diberi Perlakuan
- O2** : Kelompok eksperimen sebanyak 10 orang setelah diberi perlakuan
- X** : Perlakuan berupa latihan servis bawah dengan menggunakan bola plastik berlapis karet

- O3** :Kelompok kontrol sebanyak 10 orang tidak diberi perlakuan
- O4** Kelompok control sebanyak 10 orang tidak diberikan perlakuan berupa bentuk latihan dengan menggunakan bola plastik berlapis karet

Variabel penelitian adalah gejala yang bervariasi dan menjadi objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah latihan servis bawah menggunakan bola plastik berlapis karet. Sedangkan variabel terikatnya (Y) adalah permainan bola voli.

Dalam sebuah penelitian diperlukan sebuah sumber data yang digunakan untuk memperoleh data yang sesuai dengan yang diinginkan. Adapun mengenai objek yang hendak diteliti adalah dinamakan sebagai populasi dan sampel penelitian. Mengenai populasi Sugiyono (2013: 117) menjelaskan bahwa, "Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya". Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV MI Cadas Ngampar kecamatan Ciracap Kabupaten Sukabumi yang berjumlah 20 siswa.

Sugiyono (2013: 118) menjelaskan bahwa sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Apa yang dipelajari dari sampel itu, kesimpulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi. Individu yang menjadi objek dalam penelitian ini. Sampel yang digunakan harus dapat mewakili populasi yang telah dikemukakan di atas namun tidak harus identik dengan populasi atau merupakan duplikat dari populasi, yang penting dapat mewakili populasi. Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2007: 117). Pedoman dalam pengambilan jumlah sampel ini, penulis mengacu pada pendapat Suharsimi Arikunto (2007: 120) yaitu hanya untuk sekedar acuan apabila subyek kurang dari 100 sebaiknya diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV MI Cadas Ngampar yaitu sebanyak 20 siswa, maka sampel yang akan diambil adalah 20 siswa.

Dalam menganalisis data hasil dari sampel yang sudah didapat, maka sebelum dilakukan analisa data dilakukan uji prasyarat analisa yaitu uji normalitas (Uji *KS-Z*) dan uji homogenitas varians (Uji *F*). Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data yang digunakan dalam penelitian berasal dari sampel berdistribusi normal atau tidak. Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui apakah varians pada tiap-tiap kelompok homogen atau tidak.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengolahan data, peneliti melakukan eksperimen tentang upaya meningkatkan servis bawah melalui latihan menggunakan bola plastik berlapis karet dalam permainan bola voli, terdapat temuan bahwa latihan servis bawah dengan menggunakan bola plastik memberikan pengaruh yang signifikan terhadap permainan bolavoli. Hal ini dapat dikemukakan dengan data menunjukkan bahwa rata-rata kelompok eksperimen sebelum diberikan perlakuan pada tes awal 9.3, simpangan baku 0.96, dan rata-rata pada tes akhir 16.7, simpangan baku 1.87. Sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata tes awal 9.3, simpangan baku 2.41, dan rata-rata tes akhir 12.8, simpangan baku 2.04.. Dari hasil data tersebut maka penulis dapat menarik kesimpulan bahwa latihan servis bawah menggunakan bola plastik pada siswa kelas IV MI Cadas Ngampar memberikan pengaruh yang signifikan terhadap permainan bolavoli, dan kelompok eksperimen lebih signifikan pengaruhnya dari pada kelompok control.

SIMPULAN DAN SARAN

1. Simpulan

Berdasarkan uraian pembahasan yang telah dikemukakan mengenai upaya meningkatkan servis bawah melalui pembelajaran menggunakan bola plastik dalam permainan bolavoli pada siswa kelas IV MI Cadas Ngampar, maka penulis merumuskan kesimpulan sebagai berikut : bahwa latihan servis bawah menggunakan bola plastik pada siswa kelas IV MI Cadas Ngampar memberikan pengaruh yang signifikan terhadap permainan bolavoli, dan kelompok eksperimen lebih signifikan pengaruhnya daripada kelompok kontrol.

2. Saran

Dari uraian-uraian yang telah dikemukakan dari mulai awal penelitian ini sampai pada kesimpulan-kesimpulan di atas, penulis ingin menyampaikan beberapa saran sebagai berikut:

- a) Kepada guru olahraga dan pembina/pelatih bolavoli khususnya, dalam usaha meningkatkan prestasi permainan bolavoli kembangkanlah bentuk-bentuk latihan fisik yang mendukung pencapaian prestasi.
- b) Karena penelitian yang penulis lakukan berlangsung dalam waktu yang relatif singkat dengan jumlah sampel yang sedikit, maka disarankan kepada rekan mahasiswa khususnya jurusan pendidikan olahraga supaya mengadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar dan dalam waktu lebih relatif lama.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto Suharsimi.(2007). *Prosedur Penelitian*.Jakarta: Rineka Cipta.
- Syaodih Nana.(2013). *Metode Penelitian Pendidikan*.Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sugiarto. (2009). *Langkah Menjadi Pemain Hebat*.Klaten: PT Intan Sejati.
- Ridwan. (2003). *Dasar-dasar statistika*. Jakarta: Alfabeta.
- Sugiyono.(2010).*Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Slamet.(2003). *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Arikunto Suharsimi.(2006).*Prosedur Penelitian*.Jakarta:Rineka Cipta.
- Ramadhan (2013) *Peningkatan permainan Bolavoli melalui latihan dengan bola basket*.
- PBVSJ. (2001). *Peraturan Bolavoli Internasional*. Jakarta: PP. PBVSJ.
- Suharno, HP. (2005). *Metodik Melatih Permainan Bola Volley*. Yogyakarta: IKIP