

## Meningkatkan Keterampilan Servis Bawah Bola Voli melalui Metode Pembelajaran Kooperatif pada Siswa Kelas VII-B UPT SMPN 1 Srengat

Soelistyawati

SMPN 1 Srengat

Email: [soelistyawati66@gmail.com](mailto:soelistyawati66@gmail.com)

**Abstrak:** Penelitian ini membahas tentang upaya meningkatkan keterampilan siswa dalam bermain bola voli khususnya keterampilan servis bawah dengan menerapkan metode kooperatif. Hal ini bertujuan untuk melihat proses pembelajaran servis bawah bola voli dengan metode pembelajaran kooperatif bagi siswa kelas VII-B UPT SMPN 1 Srengat. Pembelajaran kemampuan servis bawah dengan teknik kooperatif menghasilkan nilai rata-rata sebesar 74,26 pada siklus I. Pada tahap ini, nilai tertinggi sebesar 95,24 dan nilai terendah sebesar 57,14. Sedangkan pada siklus II, pembelajaran tersebut mendapatkan nilai rata-rata sebesar 87,65 dengan nilai tertinggi sebesar 100 dan nilai terendah sebesar 71,43. Pembelajaran servis bawah bola voli pada penelitian tindakan kelas ini berdampak positif terhadap proses pembelajaran dan keterampilan siswa melakukan servis bawah permainan bola voli

---

### Tersedia Online di

[http://journal.unublitar.ac.id/pendidikan/index.php/Riset\\_Konseptual](http://journal.unublitar.ac.id/pendidikan/index.php/Riset_Konseptual)

---

### Sejarah Artikel

Diterima pada : 15-04-2022

Disetujui pada : 25-04-2022

Dipublikasikan pada : 30-04-2022

---

### Kata Kunci:

Ketrampilan Servis Bawah, Bola Voli, Pembelajaran Kooperatif

---

### DOI:

[http://doi.org/10.28926/riset\\_konseptual.v6i2.508](http://doi.org/10.28926/riset_konseptual.v6i2.508)

## PENDAHULUAN

Salah satu usaha untuk mengantarkan masyarakat mendapatkan kehidupan yang lebih baik adalah pendidikan formal dengan bersekolah. Di mana Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional tentang Standar Nasional Pendidikan memberikan kesempatan untuk menyempurnakan kurikulum yang komprehensif dalam rangka menggapai tujuan pendidikan nasional. Pendidikan adalah usaha sadar, terencana, sistematis, dan berlangsung terus menerus dalam suatu proses pembelajaran untuk mengembangkan segenap potensi manusia baik jasmani maupun rohani dalam tingkatan kognitif, afektif, dan psikomotorik. Pembelajaran adalah “penyajian informasi dan aktivitas-aktivitas yang dirancang untuk membantu memudahkan siswa atau si belajar dalam rangka mencapai tujuan khusus belajar yang diharapkan” (Setyosari, 2001).

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan satu mata ajar yang diberikan di suatu jenjang sekolah tertentu yang merupakan salah satu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk bertumbuh dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang (Depdiknas, 2006). Salah satu permainan dan olahraga yang diajarkan untuk siswa adalah permainan bola voli. Bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam satu lapangan yang dipisahkan oleh net. Terdapat versi yang berbeda tentang jumlah pemain, jenis/ukuran lapangan, angka kemenangan yang digunakan untuk keperluan tertentu. Namun pada hakikatnya permainan bola voli bermaksud menyebarluaskan kemahiran bermain kepada setiap orang yang meminatinya. Permainan bola voli merupakan permainan beregu diatas lapangan berukuran panjang 18m dan lebar 9m, dibatasi oleh garis selebar 5 cm. Di Tengah lapangan ada garis sepanjang 9m, yang membelah lapangan menjadi 2 sama besar. Lurus diatasnya terdapat net, dengan tinggi untuk putra 2, 43 m dan untuk putri

2,24m. Terdapat 2 regu yang saling berhadapan dan setiap regu terdapat 6 pemain, 3 pemain sebagai pemain penyerang dan 3 lainnya sebagai bertahan. (Suwarso: 2010)

Berbagai teknik dasar yang harus dikuasai setiap pemain bola voli ialah teknik servis bawah. Tanpa menguasainya, sebuah tim tidak akan bisa bertanding dengan baik. Servis merupakan salah satu teknik dasar pada permainan bola voli. Servis digunakan saat awal pertandingan. Teknik servis bawah pada permainan bola voli adalah teknik servis termudah. Meski demikian, pemain sering melakukan kesalahan pada prakteknya. (1) Posisi kaki yang salah. Dalam melaksanakan teknik servis bawah, posisi kaki yang sejajar merupakan salah satu kesalahan. Salah satu posisi kaki haruslah berada di depan dan satu lagi berada di belakang. Hal ini berguna agar ketika melakukan servis, badan tetap bisa diseimbangkan dan pukulan tetap akurat. (2) Pukulan yang terlalu pelan. Pukulan yang terlalu pelan menyebabkan bola sulit menyeberang ke daerah lawan atau bahkan tidak dapat menyeberang melewati net. Hal ini tentu merugikan tim. Pukullah bola dengan kekuatan yang cukup keras agar bola bisa melaju dengan kecepatan yang baik untuk masuk ke dalam daerah lawan. Pastikan pula arah pukulan tepat agar bola tidak keluar garis. (3) Bola bergerak ke atas. Bola yang diservis seharusnya bergerak ke depan memasuki daerah lawan, namun ada kalanya bola justru bergerak ke atas dan kembali lagi ke posisi kita berdiri. Hal ini dikarenakan kesalahan dalam teknik memukul bola. (4) Gugup memukul bola sebelum Peluit dibunyikan merupakan salah satu kesalahan yang sering terjadi. (5) Bola yang tidak terpukul akan kembali ke daerah sendiri, maka dari itu konsentrasi penuh saat melakukan servis adalah hal yang sangat penting, (6) Kurang fokus saat melakukan servis bawah. Pukulan tidak tepat ke arah daerah lawan sehingga bola justru keluar garis. Kesalahan ini menyebabkan poin bagi lawan sehingga sangat merugikan tim.

Teknik servis bola voli ialah hal penting bagi setiap pemain terlebih pemula. Bagi pemain yang tidak terbiasa bermain bola voli, hal ini cukup sulit. Setiap pemain diwajibkan untuk mempelajari teknik servis terlebih dahulu sebelum yang lainnya. Teknik servis sendiri terdiri dari 3 macam yaitu servis bawah, servis atas dan *jump serve*. Pertama, servis bawah itu dilakukan dengan mengayunkan lengan dari bawah ke arah bola untuk menghasilkan pukulan lambung ke pemain lawan. Teknik ini terlihat begitu mudah namun itu akan sulit dilakukan bagi pemula pada prakteknya. Kesulitan tersebut memiliki beberapa alasan mulai gugup atau keliru ketika pemain memukul bola. Banyak dari mereka melakukan pukulan kepalan tangan yang harusnya menggunakan pergelangan tangan. Berikut ini adalah langkah-langkah untuk menghafal teknik dasar servis bawah bola voli; (1) Perhatikan posisi badan. Pemain harus melakukan servis di area belakang permainan dan menghadap ke net. (2) Tangan terkuat digunakan untuk memukul, tangan lainnya mengangkat bola setinggi perut. (3) Tangan untuk memukul dikepalkan, diputar sampai ibu jari menghadap langit. (4) Posisi awal kaki yang benar saat akan melakukan servis bawah bola voli adalah dengan meletakkan kaki terkuat sedikit di belakang. (5) Pukul bola sekuat tenaga sekaligus diarahkan agar mampu melewati net. (6) Perkenaan bola di pergelangan tangan atau bawah ibu jari.

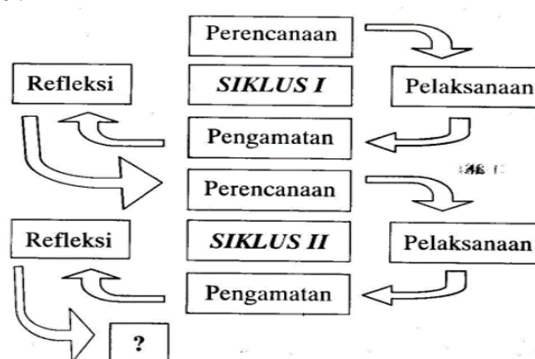
Kedua servis atas yaitu teknik dengan tingkat kesulitan menengah. Servis atas memiliki keunggulan yang terletak pada akurasi dan kecepatan bola lebih tinggi sehingga bisa memberikan serangan pertama ke arah permainan lawan. Bola yang dipukul akan bersifat mendarat dan membuat musuh sulit dalam mengantisipasi arah datangnya bola. Cara melakukan servis atas adalah mengayunkan tangan dari belakang ke depan dengan posisi bola berada di atas kepala. Jika kamu mengalami kesulitan menghafal teknik dasar servis atas bola voli. (1) Posisikan tubuh dalam keadaan siap. Setelah itu, kaki kiri sedikit ditekuk dan diletakkan di bagian depan. (2) Pegang bola menggunakan kedua tangan. Setelah itu tangan kanan diletakkan di bagian atas bola dan tangan kiri diletakkan di bagian bawah bola. (3) Gunakan tangan kiri untuk melambungkan bola ke atas. Lalu tarik ke belakang tangan kanan sampai ke belakang atas kepala dalam keadaan siap untuk memukul. (4) Ayunkan tangan kanan

ketika posisi bola berada di atas kepala sehingga bola dapat dipukul dengan keras.(5) guna mendapatkan hasil pukulan yang kencang, lakukan servis seperti melakukan smash, namun arah bola tidak menukik ke bawah. Teknik yang ke tiga yaitu *Jump Serve* yaitu teknik servis tingkat tinggi dalam permainan olahraga bola voli. Dalam melakukannya, pemain dituntut memiliki power besar. Selain itu, pemain harus menguasai perhitungan serta akurasi ketika melakukan jump serve. Secara garis besar, teknik ini mengombinasikan gerakan servis atas dan teknik spike sehingga terciptakan pukulan keras layaknya smash yang bisa mengeksekusi lini pertahanan musuh. Bersama tangan pemain ahli, *jump serve* bisa menjadi kunci untuk mendapatkan poin lebih cepat lewat satu pukulan saja. Adapun cara melakukan jump serve dalam permainan olahraga bola voli. (1) Posisikan tubuh seperti ingin melakukan smash (*spike*). (2) Pegang bola menggunakan tangan kiri. Setelah itu lambungkan bola ke atas dengan tangan kiri. (3) Kejar bola setelah dalam keadaan melambung seperti halnya pelaksanaan smash pada umumnya. (4) Segera lompat dan pukul bola ketika posisinya sampai ke titik jatuh. (5) Lakukan pukulan dengan lecutan tangan agar pukulan bola dapat berputar (*spin*) dan hasilnya lebih kencang.

### METODE

Pembelajaran permainan bola voli termasuk keliru satu pembelajaran yang digemari oleh peserta didik pada biasanya, dibandingkan materi pembelajaran yang lain seperti: senam lantai dan atletik. tapi, pada kenyataannya pembelajaran permainan bola voli pada UPT SMPN 1 Srengat khususnya kelas VII-B dirasa kurang mendapat respon yg aktif berasal siswa. Metode pembelajaran dengan pendekatan drill yang digunakan oleh guru penjas tidak bisa menarik antusias asal siswa. Kebanyakan siswa cenderung pasif ketika bermain bola voli dan permainan hanya didominasi oleh beberapa peserta didik saja. salah satu upaya buat mempertinggi penguasaan servis bawah khususnya perlu diterapkan metode pembelajaran yang sempurna pada hal ini peneliti menggunakan metode pembelajaran kooperatif (Alam, 2019). Metode pembelajaran kooperatif ialah strategi belajar dengan sejumlah siswa sebagai anggota kelompok mungil yg tingkat kemampuannya tidak sinkron. Penelitian ini menjadi upaya menaikkan keterampilan bermain bola voli khususnya di teknik servis bawah di siswa kelas VII-B UPT SMPN 1 Srengat.

Muslich (2010) rencana dan struktur penelitian yang disusun sedemikian rupa, objek penelitiannya akan memiliki jawaban untuk pertanyaan penelitiannya. Pelaksanaan tindakan dilaksanakan secara bertahap sampai penelitian ini berhasil. Tindakan procedure consists of (1) tindakan perencanaan, (2) tindakan pelaksanaan, (3) pengamatan dan evaluasi, and (4) analisis and refleksi. Penelitian ini mengikuti tahap-tahap penelitian kelas tindakan yang terdiri dari pengamatan, pendahuluan/perencanaan, dan pelaksanaan tindakan. Pelaksanaan tindakan terdiri atas beberapa siklus, setiap siklus terdiri atas tahap perencanaan tindakan, pemberian tindakan, observasi, dan refleksi. Tindakan penelitian yang bersifat spiral itu dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Desain Penelitian Tindakan Kelas (Sumber Arikunto. 2008)

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar servis bawah bola voli dengan menggunakan metode pembelajaran kooperatif pada siswa kelas VII-B UPT SMPN 1 Srengat Tahun Pelajaran 2017/2018. Sesuai dengan tujuan, rancangan yang akan digunakan pada penelitian ini adalah rancangan penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil observasi pada pembelajaran biasa diketahui kondisi awal masih banyak siswa yang belum mampu melakukan servis bawah dengan benar, selain itu juga motivasi siswa untuk melakukan pembelajaran sangatlah rendah. Berkaitan dengan proses pembelajaran pada kondisi awal berdampak pula pada hasil belajar siswa. Permasalahan lainnya, peserta didik merasa takut saat melakukan servis bawah karena bola dianggap berat dan takut jika tangannya cedera/sakit. Peserta didik dalam melakukan servis bawah juga belum sesuai dengan teknik dasar yang tepat dan benar. Hal ini terlihat saat melambungkan bola, kebanyakan peserta didik melambungkan terlalu tinggi atau rendah, sehingga bola tidak dapat melewati net.

Hasil pengamatan keterampilan siswa pada kondisi awal menunjukkan bahwa 7 siswa (22%) yang mencapai kriteria yang telah ditetapkan, sedangkan 25 siswa (78%) belum mencapai kriteria yang diharapkan. Hal-hal yang menyebabkan rendahnya tingkat keterampilan tersebut diantaranya adalah penguasaan teknik servis bawah, serta siswa kurang termotivasi mengikuti pembelajaran yang diberikan guru Untuk itu peneliti merasa perlu suatu tindakan perbaikan pembelajaran (Alam, 2021) .

### A. Hasil Siklus I

Perencanaan (*Planning*) dilakukan analisis dan refleksi pada kondisi awal, peneliti bersama dengan kolaborator merumuskan penyebab timbulnya masalah tersebut. Kegiatan yang dilakukan adalah membuat skenario pembelajaran yaitu dengan membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dan menyiapkan sarana dan prasarana yang akan digunakan dalam proses pembelajaran. Selanjutnya pelaksanaan tindakan (*Action*) merupakan proses pembelajaran dalam siklus I berlangsung 2 kali pertemuan. Pertemuan pertama dilaksanakan selama 2 jam pelajaran (2 x 35 menit) begitu pula pertemuan kedua. Proses pembelajarannya adalah (1) kegiatan awal dimulai dengan mengabsen siswa, memotivasi, dan menyampaikan tujuan pembelajaran. Kemudian mengorganisasikan siswa, menyampaikan tujuan pembelajaran dan menyampaikan prosedur kerja, atau langkah-langkah pembelajaran pertama memimpin pemanasan, kedua menjelaskan materi pembelajaran, ketiga mendemonstrasikan materi pembelajaran.

Akhir kegiatan dilanjutkan dengan evaluasi kemudian pendinginan. Usai pendinginan siswa dibariskan, berhitung, dipimpin berdo'a, dan dibubarkan. Pada tahap akhir guru menjelaskan tentang kesalahan-kesalahan yang dilakukan siswa dan memberikan pujian pada siswa sebagai motivasi. Dengan penjelasan guru diharapkan siswa mampu mengurangi kesalahan kesalahan pada pertemuan berikutnya. Akhir dari kegiatan ini adalah evaluasi. Hasil evaluasi siklus 1 dibandingkan dengan kondisi awal. Diharapkan nilai siklus 1 lebih baik jika dibandingkan dengan kondisi awal.

Tahap selanjutnya pengamatan observasi pelaksanaan tindakan siklus pertama dilakukan oleh guru pengamat. Aktivitas yang dilakukan adalah mengamati aktivitas siswa dalam meningkatkan pelaksanaan proses pembelajaran servis bawah bola voli. Observasi dilakukan dengan lembar observasi, diperoleh hasil pengamatan bahwa observasi Sikap

Tabel 1 Penilaian Sikap Siswa Siklus I

No	Indikator	Persentase	Siswa	Kualifikasi
a	Kerjasama dengan teman	88%	28	Sangat Baik
b	Berani dalam melakukan gerakan	69%	22	Baik

c	Mentaati peraturan	63%	20	Baik
d	Sportif	81%	26	Sangat Baik
e	Menunjukkan sikap sungguh sungguh	69%	22	Baik

Dari hasil observasi sikap selama kegiatan pembelajaran siklus I, diperoleh hasil 88% atau 28 siswa dapat bekerjasama / kooperatif dalam bermain bola voli; 69% atau 22 siswa berani dalam melakukan gerakan servis bawah; 63% atau 20 siswa dapat menaati peraturan yang ditetapkan; 81% atau 26 siswa memiliki sportifitas dalam bermain; serta 69% atau 22 siswa telah menunjukkan sikap sungguh sungguh dalam belajar melakukan servis bawah bola voli dan dilakukan observasi Keterampilan

- pada saat guru mencontohkan servis bawah bola voli masih ada siswa yang tidak fokus terhadap gerakan yang dicontohkan oleh guru,
- pada saat pemanasan sudah cukup baik tetapi masih ada beberapa siswa yang belum serius melakukannya,
- pada waktu guru memberikan tugas gerak untuk melakukan servis bawah bola voli, siswa masih bingung dan ragu-ragu untuk melakukannya, dan kegiatan pembelajaran masih berpusat pada guru, serta siswa masih kurang antusias melakukan gerakan. Untuk itu siswa disuruh melakukan servis bawah bola voli secara bergantian.

Tabel 2 Hasil Penilaian Keterampilan Servis Bawah

No	Indikator	Persentase	Kualifikasi
1	Berdiri di daerah servis kaki kiri di depan	86 %	Sangat Baik
2	Memegang bola pada tangan kiri, tangan kanan, menggenggam / terbuka	77 %	Baik
3	Lutut agak ditekuk dan berat badan ada di tengah	71 %	Baik
4	Bola dilambungkan di depan pundak kanan, tangan kanan ditarik ke belakang	71 %	Baik
5	Tangan diayunkan ke arah depan atas, dan mengenai bagian belakang bawah bola	65 %	Baik
6	Lengan diluruskan, telapak tangan / genggam ditegangkan	70 %	Baik
7	Selesai memukul memindahkan berat badan ke depan dengan melangkah kaki ke depan	67 %	Baik

Refleksi merupakan tahap akhir dari tindakan siklus I adalah refleksi. Refleksi dilakukan peneliti dengan kolaborator setelah pengamatan selesai. Kegiatan refleksi didasarkan pada perencanaan indikator keberhasilan penelitian. Berdasarkan hasil pembelajaran kemampuan servis bawah menggunakan dengan teknik kooperatif pada siklus I diperoleh nilai rata-rata sebesar 74,26. Dengan nilai tertinggi sebesar 95,24 dan nilai terendah sebesar 57,14.

Tabel 3 Hasil Tes Keterampilan Servis Bawah Siklus I

No	Nilai	Siswa	Ketuntasan
----	-------	-------	------------

1	≥ 75	18	Tuntas
2	< 74	14	Tidak Tuntas

## B. Hasil Siklus II

Siklus dua memiliki alur yang sama dengan siklus satu ada perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, observasi, dan refleksi. Proses pengamatan dilakukan observasi pelaksanaan tindakan siklus, proses pengamatan mendapatkan hasil pengamatan bahwa observasi Sikap

Tabel 4.3 Penilaian Sikap Siswa Siklus II

No	Indikator	Persentase	Siswa	Kualifikasi
a	Kerjasama dengan teman	97%	31	Sangat Baik
b	Berani dalam melakukan gerakan	88%	28	Sangat Baik
c	Mentaati peraturan	94%	30	Sangat Baik
d	Sportif	97%	31	Sangat Baik
e	Menunjukkan sikap sungguh sungguh	94%	30	Sangat Baik

Perolehan hasil 97% atau 31 siswa dapat bekerjasama/kooperatif dalam bermain bola voli; 88% atau 28 siswa berani dalam melakukan gerakan servis bawah; 94% atau 30 siswa dapat menaati peraturan yang ditetapkan; 97% atau 31 siswa memiliki sportifitas dalam bermain; serta 94% atau 30 siswa telah menunjukkan sikap sungguh sungguh dalam belajar melakukan servis bawah bola voli. Hasil observasi tes teknik servis bawah bola voli siklus I didapatkan hasil pada tabel berikut

Tabel 4.4 Hasil Tes Keterampilan Siklus II

No	Indikator	Persentase	Kualifikasi
1	Berdiri di daerah servis kaki kiri di depan	98 %	Sangat Baik
2	Memegang bola pada tangan kiri, tangan kanan, menggenggam / terbuka	89 %	Sangat Baik
3	Lutut agak ditekuk dan berat badan ada di tengah	82 %	Sangat Baik
4	Bola dilambungkan di depan pundak kanan, tangan kanan ditarik ke belakang	85 %	Sangat Baik
5	Tangan diayunkan ke arah depan atas, dan mengenai bagian belakang bawah bola	89 %	Sangat Baik
6	Lengan diluruskan, telapak tangan / genggam ditegangkan	86 %	Sangat Baik
7	Selesai memukul memindahkan berat badan ke depan dengan melangkah kaki ke depan	84 %	Sangat Baik

Proses tahap terakhir refleksi, berdasarkan hasil pembelajaran kemampuan servis bawah menggunakan dengan teknik kooperatif pada siklus II diperoleh nilai rata-rata sebesar 87,65. Dengan nilai tertinggi sebesar 100 dan nilai terendah sebesar 71,43.

Tabel 4.5 Hasil Tes Keterampilan Servis Bawah Siklus II

No	Nilai	Siswa	Ketuntasan
1	$\geq 75$	30	Tuntas
2	$< 74$	2	Tidak Tuntas

### KESIMPULAN

Penerapan model pembelajaran metode kooperatif pada pembelajaran servis bawah bola voli permainan bola voli pada penelitian tindakan kelas ini telah memberikan dampak yang positif terhadap proses pembelajaran dan keterampilan siswa melakukan servis bawah permainan bola voli dikarenakan terjadinya peningkatan nilai rata-rata yang diperoleh siswa pada akhir siklus I adalah 74,26 siklus II didapat hasil rata-rata 87,65.

### SARAN

Disarankan kepada sesama guru penjaskes untuk mencoba metode pembelajaran di atas dengan lebih baik, sehingga hasil yang diharapkan juga lebih baik. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai pengembangan pada penelitian berikutnya dengan materi dan metode lainnya. Dengan subjek penelitian yang lebih besar. servis bawah bola voli menurut hasil penelitian ini memberikan pengaruh dan dampak yang baik bagi pembelajaran, baik dari segi keterampilan maupun proses pembelajaran.

### DAFTAR RUJUKAN

- Alam, Yuniar. 2019. Pengaruh Keterampilan Proses Sains dalam Pembelajaran Fisika pada Matakuliah Termodinamika. *Briliant: Jurnal Riset dan Konseptual*. 4(3); 282-288.
- Alam, Yuniar. 2021. Pengaruh Simulasi PhET (Physic Education and Tecnology) Terhadap Kualitas dan Hasil Belajar. *Briliant: Jurnal Riset dan Konseptual*, 6(1); 225-231
- Arikunto, Suharsimi. 2008. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Depdiknas, 2006. *Permen Nomor 22 Tahun 2006*. Jakarta: Depdiknas
- Muslich, M. (2010). *Melaksanakan PTK (Penelitian Tindakan Kelas) Itu Mudah*. Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Setyosari, Punaji. 2001. *Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan*. Jakarta : Kencana Prenada Media Group
- Suwarso, Sumaryo. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Arya Duta
- Undang-undang RI No.20 tahun 2003.tentang sistem pendidikan nasional.