

## **PENERAPAN METODE LATIHAN UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN *SERVICE* PADA PERMAINAN BOLA VOLI DI KELAS 4 SEKOLAH DASAR**

**Endang**

SDN Nugraha Pelita Jalancagak Subang

### **ABSTRAK**

Keterampilan melakukan *service* pada permainan bola voli bagi tiap peserta didik ketika mengikuti pelajaran penjaskes di sekolah akan dapat dikuasai dengan baik apabila dilatih secara sistematis dan berkesinambungan. Metode yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kemampuan peserta didik dalam melakukan *service*, diantaranya adalah metode latihan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (a) peningkatan keterampilan peserta didik melakukan *service* pada permainan bola voli, baik *service* atas, *service* samping maupun *service* bawah, (b) aktivitas guru di dalam melakukan pembelajaran *service* pada permainan bola voli dengan menggunakan metode latihan, (c) aktivitas peserta didik mengikuti pembelajaran *service* pada permainan bola voli dengan menggunakan metode latihan. Subjek penelitian yang dijadikan sumber untuk memperoleh data adalah peserta didik kelas 4 SDN Nugraha Pelita Jalancagak Subang tahun pelajaran 2018-2019, yang terdiri dari 33 peserta didik. Penelitian ini dilaksanakan di SDN Nugraha Pelita Jalancagak Subang dari bulan Februari 2019 sampai bulan April 2019. Penelitian bersifat penelitian tindakan kelas (PTK), terdiri dari 2 siklus, masing-masing siklus mencakup kegiatan perencanaan, pelaksanaan/observasi dan refleksi. Dari hasil pengamatan dan analisis diperoleh kesimpulan bahwa: (1) keterampilan melakukan *service* peserta didik kelas 4 SDN Nugraha Pelita Jalancagak dengan menggunakan metode latihan menunjukkan peningkatan; (2) proses pembelajaran permainan bola voli (keterampilan *service*) dengan menggunakan latihan menunjukkan hasil dengan kualifikasi baik; (3) peserta didik menunjukkan respon positif terhadap pelaksanaan pembelajaran dengan menggunakan metode latihan dalam meningkatkan keterampilan peserta didik melakukan *service* pada permainan bola voli. Berdasarkan simpulan di atas, beberapa saran sebagai berikut: (a) peserta didik lebih aktif melakukan latihan diluar pembelajaran agar potensi individunya tergali, (b) guru lebih inten lagi menyertai peserta didik dalam latihan sebagai motivator dan fasilitator, (c) sekolah lebih memfasilitasi sarana dan prasarana keolahragaan, dan (d) dilakukan penelitian lebih mendalam tentang penggunaan metode latihan pada pelajaran penjaskes dengan topik yang lainnya

**Kata Kunci: Metode Latihan, Keterampilan Service**

### **PENDAHULUAN**

Keterampilan melakukan *service* pada permainan bola voli bagi tiap peserta didik akan dapat dikuasai dengan baik apabila dilatih secara sistematis dan berkesinambungan. Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan keterampilan melakukan *service* dalam pembelajaran, yaitu dengan menerapkan metode yang sesuai dengan situasi dan kondisi. Metode latihan dapat diartikan sebagai

pembelajaran yang berorientasi pada anggapan dasar bahwa yang menjadi pusat proses belajar mengajar adalah peserta didik atau dikatakan sebagai pembelajaran dengan *student center* (Berliana, dkk, 2008). Asumsi yang mendasari metode tersebut adalah bahwa peserta didik adalah manusia individual yang unik dan sekaligus manusia sosial yang sedang belajar, dua sifat manusia yang berbeda. Metode latihan dapat diterapkan untuk meningkatkan kemampuan peserta didik dalam melakukan *service*. Dengan metode latihan, peserta didik diberikan keleluasaan untuk menganalisis dan menilai sendiri keterampilannya berdasarkan penemuan dan pengalaman dalam proses belajar mengajar.

Sebagai individu, peserta didik mempunyai kesempatan untuk berkembang sebagaimana kodratnya. Namun demikian dalam mengembangkan dirinya itu harus membina hubungannya dengan teman belajarnya. Berdasarkan pengamatan dan pengalaman di lapangan selama menjadi guru di Nugraha Pelita Jalancagak, guru cenderung kurang memberikan secara khusus penggunaan metode pembelajaran, termasuk keterampilan *service* pada permainan bola voli. Di sisi lain pada permainan bola voli, guru berkewajiban memberikan teknik mengajar yang tepat kepada peserta didik mengenai benar dan salahnya gerakan-gerakan *service* yang telah dilakukan. Apabila peserta didik melakukan gerakan yang salah, maka guru perlu menunjukkan kesalahan tersebut. Dengan memberitahukan kesalahan pada peserta didik, maka akan memicu peserta didik untuk berusaha memperbaikinya, dan secara kualitas *service* akan lebih baik, dan ketika peserta didik telah melakukan gerakan yang benar pada saat melakukan *service*. Kondisi ini yang menyebabkan keterampilan yang dimiliki peserta didik dalam melakukan *service* tidak maksimal, dan sebagian besar peserta didik mengalami kesulitan untuk mencapai nilai KKM.

Berangkat dari pemikiran di atas, penulis tertarik untuk melakukan kajian yang lebih mendalam berkaitan dengan penggunaan metode pembelajaran dan keterampilan *service* pada permainan bola voli di SDN Nugraha Pelita Jalancagak. Kajian tersebut diaktualisasikan dalam bentuk penelitian tindakan kelas dengan judul “Penerapan Metode Latihan untuk Meningkatkan Keterampilan *Service* pada permainan bola Voli di kelas 4 SDN Nugraha Pelita Jalancagak Subang Tahun Pelajaran 2018-2019”. Sebagai fokus penelitian ini adalah : (1) apakah pembelajaran dengan menggunakan metode latihan dapat meningkatkan keterampilan peserta didik kelas kelas 4 SDN Nugraha Pelita dalam melakukan *service* pada permainan bola voli ?, (b) bagaimana aktivitas guru dalam meningkatkan keterampilan peserta didik kelas kelas 4 SDN Nugraha Pelita melalui pembelajaran dengan menggunakan metode latihan ?, (c) bagaimana aktivitas peserta didik kelas kelas 4 SDN Nugraha Pelita dalam meningkatkan kemampuan keterampilan melakukan *service* pada permainan bola voli melalui pembelajaran dengan menggunakan metode latihan?. Tujuan secara umum penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan keterampilan *service* peserta didik kelas 4 SDN Nugraha Pelita dengan menggunakan metode latihan, dan secara khusus bertujuan untuk : (a) mengetahui peningkatan keterampilan peserta didik melakukan *service* pada permainan bola voli, baik *service* atas, *service* samping maupun *service* bawah, (b) mengetahui aktivitas guru di dalam melakukan pembelajaran pada permainan bola voli dengan menggunakan metode latihan, (c) mengetahui aktivitas peserta didik mengikuti pembelajaran dengan menggunakan metode latihan. Penelitian ini diharapkan memberi manfaat sebagai berikut : (a) akan memberi tambahan pengalaman bagi guru di dalam memberikan pembelajaran, khususnya melakukan variasi penggunaan metode pembelajaran, (b) akan memberi tambahan pengalaman dan pengetahuan bagi peserta

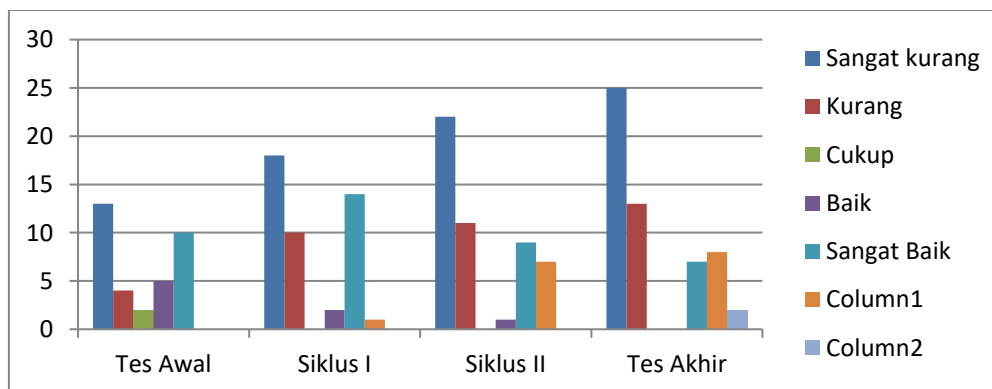
didik dalam belajar, khususnya belajar melakukan *service* pada permainan bola voli, dan (c) memberi tambahan khasanah keilmuan pada pembelajaran PJOK di SDN Nugraha Pelita Jalancagak.

## METODE

Penelitian didesain dalam bentuk penelitian tindakan kelas (PTK), yang dimaksudkan memperbaiki proses pembelajaran yang terjadi pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (Penjaskes). Penelitian didesain dengan mengacu pada pola yang dikemukakan oleh Kemmis dan Taggart, yaitu serangkaian kegiatan yang mencakup perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Penelitian akan dilakukan sebanyak dua siklus. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi, lembar observasi dan lembaran tes evaluasi. Penelitian dilakukan dari bulan Februari 2019 sampai dengan bulan April 2019, subjek penelitian adalah peserta didik kelas 4 SDN Nugraha Pelita Tahun Pelajaran 2018-2019 sebanyak 33 terdiri dari 17 peserta didik perempuan dan 16 peserta didik laki laki.

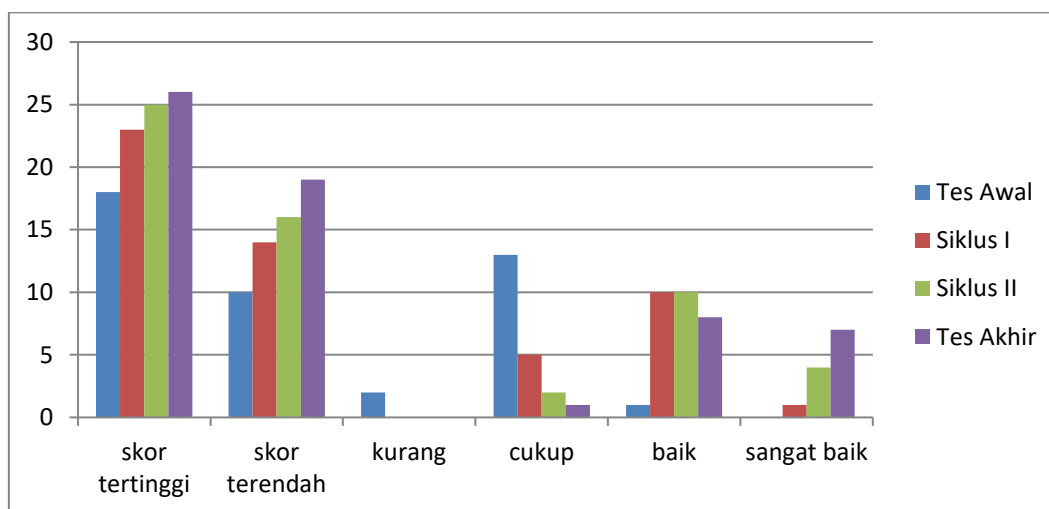
## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengamatan dan analisis bahwa dari 17 peserta didik perempuan yang diberikan tes menunjukkan kemampuan melakukan *service* yang bervariasi. Secara rinci hasil penilaian keterampilan *service*, dapat dideskripsikan sebagai berikut : (1) Untuk tes awal, nilai tertinggi yang diperoleh peserta didik adalah 15 dan nilai terendah adalah 4, selanjutnya setelah dianalisis sebanyak 2 peserta didik (11,8 %) mendapat kualifikasi sangat kurang, 5 peserta didik (29,4 %) kurang, 10 peserta didik (58,8 %) mendapat kualifikasi cukup. (2) Untuk tes siklus I, nilai tertinggi yang diperoleh peserta didik adalah 18 dan nilai terendah adalah 10, selanjutnya setelah dianalisis sebanyak 2 peserta didik (11,6 %) mendapat kualifikasi kurang, sebanyak 14 peserta didik (82,3 .%), cukup, dan sebanyak 1 peserta didik (6,1 %) mendapat kualifikasi baik. (3) Untuk tes siklus II, nilai tertinggi yang diperoleh peserta didik adalah 22 dan nilai terendah adalah 11, selanjutnya setelah dianalisis sebanyak 1 peserta didik (5,9 %) mendapat kualifikasi kurang sebanyak 9 peserta didik (52,9 %), cukup, dan sebanyak 7 peserta didik (41,2 %) mendapat kualifikasi baik, (4) Untuk tes akhir pembelajaran, nilai tertinggi yang diperoleh peserta didik adalah 25 dan nilai terendah adalah 13, selanjutnya setelah dianalisis sebanyak 7 peserta didik (41,2 %) mendapat kualifikasi Cukup, 8 peserta didik (47,1 %) baik dan 2 peserta didik (11,7 %) sangat baik. Untuk peserta didik perempuan sampai kegiatan penelitian ini selesai, tidak seorangpun yang memperoleh kualifikasi istimewa. Grafik yang menggambarkan hasil di atas dapat dilihat pada gambar 1.



### Gambar 1. Hasil Belajar Peserta Didik Perempuan

Di bawah ini adalah deskripsi hasil tes yang diperoleh peserta didik laki-laki, yang mencakup hasil tes awal (sebelum dilakukan pembelajaran dengan menggunakan metode latihan), tes siklus I, tes siklus II, dan tes akhir pembelajaran. Selengkapnya dapat dideskripsikan sebagai berikut : (1) Untuk tes awal, nilai tertinggi yang diperoleh peserta didik adalah 18 dan nilai terendah adalah 10, selanjutnya setelah dianalisis sebanyak 2 peserta didik (12,5 %) mendapat kualifikasi kurang, 13 peserta didik (81,3 %) cukup, dan 1 peserta didik (6,2 %) mendapat kualifikasi baik, (2) Untuk tes siklus I, nilai tertinggi yang diperoleh peserta didik adalah 23 dan nilai terendah adalah 14, selanjutnya setelah dianalisis sebanyak 5 peserta didik (31,2 %) mendapat kualifikasi cukup, dan sebanyak 10 peserta didik (62,6 %), mendapat kualifikasi baik, dan 1 peserta didik (6,2 %) mendapat kualifikasi sangat baik. (3) Untuk tes siklus II, nilai tertinggi yang diperoleh peserta didik adalah 25 dan nilai terendah adalah 16, selanjutnya setelah dianalisis sebanyak 2 peserta didik (12,5 %) mendapat kualifikasi cukup, 10 peserta didik (62,5 % ) mendapat kualifikasi baik, dan 4 peserta didik (25,0 %) sangat baik, (4) Untuk tes akhir pembelajaran, nilai tertinggi yang diperoleh peserta didik adalah 26 dan nilai terendah adalah 20, selanjutnya setelah dianalisis sebanyak 1 peserta didik (6,2 %) mendapat kualifikasi cukup sebanyak 11 peserta didik (68,7 %) baik dan 7 peserta didik (26,1 %) sangat baik. Sebagaimana halnya peserta didik perempuan, untuk peserta didik laki-laki sampai kegiatan penelitian ini selesai, tidak seorangpun yang memperoleh kualifikasi istimewa. Grafik yang menggambarkan hasil di atas dapat dilihat pada gambar 2.



Gambar 2. Hasil Belajar Peserta Didik Laki-laki

Berdasarkan hasil observasi, bahwa (a) aktivitas guru dapat dikualifikasikan baik, adalah dalam aspek : memberi pengarahan bahwa latihan yang dikerjakan secara berkelompok adalah tanggungjawab bersama seluruh anggota kelompok, memberi penjelasan atau petunjuk cara mengerjakan tugas latihan, fasilitas yang diperlukan, sumber-sumber yang dibutuhkan, dan di mana hal itu dapat diperoleh, (b) aktivitas guru dapat dikualifikasikan sangat baik, adalah dalam aspek : menjelaskan materi latihan yang diberikan atau pekerjaan yang perlu diselesaikan peserta didik, menjelaskan tujuan, bahwa latihan yang diberikan sangat bermanfaat bagi peserta didik, memotivasi

peserta didik untuk mengetahui kegunaan latihan yang akan diselesaikannya, memberi penjelasan kepada kelompok, seyogyanya ada ketua dan anggota-anggotanya sesuai dengan kebutuhan agar ada yang bertanggungjawab untuk mengatur anggota-anggotanya, menentukan tempat dan lama waktu penyelesaian dari latihan yang diberikan hendaknya jelas. memberi bimbingan, barangkali ada peserta didik yang mengalami kesulitan, hambatan, atau salah arah dalam mengerjakan latihan, memberi dorongan, terutama bagi peserta didik yang lambat atau kurang bergairah mengerjakan latihan yang diterimanya, memimpin doa pada saat sebelum dan sesudah pelaksanaan latihan.

Berdasarkan hasil observasi, bahwa (a) aktivitas peserta didik yang dapat dikualifikasikan baik, adalah dalam aspek : menguasai konsep dasar melakukan *service*, melakukan *service* menurut langkah-langkah yang idterangkan oleh guru, melakukan *service* menurut langkah-langkah yang diterangkan oleh guru, aktif berdiskusi dengan teman-temannya untuk memperbaiki kekurangannya dalam melakukan *service*, menunjukkan rasa puas yang bersifat instrinsik terhadap metode pembelajaran yang diterapkan oleh guru : (b) bahwa aktivitas peserta didik yang dapat dikualifikasikan sangat baik, adalah dalam aspek : mengikuti semua penjelasan guru pada saat apersepsi, berusaha menunjukkan keterampilan melakukan *service*, menunjukkan keinginan untuk mencapai target yang ditetapkan oleh guru dalam melakukan *service*, berusaha mengikuti petunjuk guru untuk melakukan *service* dengan baik, berusaha untuk tampil melakukan *service* sebaik mungkin.

Seperti halnya observasi yang dilakukan terhadap guru, pada kegiatan awal peserta didik agak kurang begitu tertarik terhadap pembelajaran yang dilakukan, hal ini dapat dilihat dari beberapa hal. Peserta didik belum sepenuhnya mengikuti dengan baik semua penjelasan guru pada saat apersepsi, dianggapnya pembelajaran dilakukan seperti yang biasanya diberikan oleh guru pada pembelajaran.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dalam penelitian ini dapat dikemukakan simpulan sebagai berikut (1) keterampilan melakukan *service* peserta didik kelas kelas 4 SDN Nugraha Pelita Jalancagak dengan menggunakan metode latihan menunjukkan peningkatan. (2) aktivitas guru selama proses pembelajaran permainan bola voli (keterampilan *service*) dengan menggunakan metode latihan menunjukkan hasil yang baik. Hal ini ditunjukkan dari hasil observasi kolaborator, aktivitas guru menunjukkan interaksi edukatif yang lebih baik. (3) aktivitas peserta didik selama proses pembelajaran dengan metode latihan pada permainan bola voli (keterampilan *service*) menunjukkan hasil yang baik. Hal ini ditunjukkan dari hasil observasi kolaborator, aktivitas peserta didik bertambah motivasinya dalam mengikuti pembelajaran. Berdasarkan simpulan di atas, akan dikemukakan beberapa saran sebagai berikut : (a) peserta didik, agar lebih aktif melakukan latihan, tidak hanya di dalam proses pembelajaran tetapi juga ketika di luar jam pelajaran, agar potensi individunya tergali, (b) guru lebih inten lagi menyertai peserta didik dalam pengembangan keterampilan peserta didik di luar jam pelajaran sebagai motivator, (c) sekolah memfasilitasi sarana dan prasarana olah raga, (d) dilakukan penelitian lebih mendalam tentang penggunaan metode latihan pada pelajaran penjaskes dengan topik yang lainnya

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Berliana, dkk. 2008. *Belajar Pembelajaran dalam Pelatihan Olahraga*. Bandung Jurusan Kepeleatihan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan UPI Bandung.
- Mukholid, A. 2004. *Pendidikan Jasmani*. Surakarta. Yudhistira.
- Surakhmad. W. (1986). *Pengantar Interaksi Mengajar Belajar Dasar dan Teknik Metodologi Pengajaran*. Bandung : Transito
- Surya, M. 2003. *Psikologi Pembelajaran dan Pengajaran*. Bandung. Yayasan Bhakti Winaya.