

PENINGKATAN KEMAMPUAN SERVIS BAWAH BOLA VOLI MELALUI LATIHAN TERARAH SISWA KELAS VI SDN 1 MRENTUL

Muhammad Soleh Al Malik¹, Anisa Isna Khusnul Hotimah²

^{1,2}Program Studi Pendidikan Olahraga, Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen
Alamat: Jalan Kutoarjo Km.05, Jatisari, Kebumen, Jawa Tengah 54317
Email: muhammadsolehalmalik@gmail.com, anisaisna2008@gmail.com

Abstract: *This Classroom Action Research (CAR) aims to improve the volleyball underhand serve skills of sixth-grade students at SD Negeri 1 Mrentul through a directed training method. The research was conducted in two cycles involving 19 students. Data were obtained through practical tests and direct observation. The results showed an increase in students' abilities in aspects of movement mechanics and psychomotor skills, such as standing balance, ball throwing, and arm swing accuracy. The average student score increased from 52.50 in the pre-action to 68.53 in Cycle I and 82.42 in Cycle II. The percentage of classical completion also increased from 36.84% to 63.16%, then reached 89.47% in Cycle II, exceeding the target success rate of 80%. The N-Gain value of 0.65 indicates the method's effectiveness in the medium to high category. Thus, the directed training method has proven effective in improving volleyball underhand serve skills.*

Keywords: *underhand serve, structured drill, volleyball.*

Abstrak: Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini bertujuan meningkatkan kemampuan servis bawah bola voli siswa kelas VI SD Negeri 1 Mrentul melalui metode latihan terarah. Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus dengan melibatkan 19 siswa. Data diperoleh melalui ujian praktik dan observasi langsung. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan kemampuan siswa pada aspek mekanika gerak dan keterampilan psikomotorik, seperti keseimbangan posisi berdiri, lemparan bola, dan akurasi ayunan tangan. Nilai rata-rata siswa meningkat dari 52,50 pada pratindakan menjadi 68,53 pada Siklus I dan 82,42 pada Siklus II. Persentase ketuntasan klasikal juga naik dari 36,84% menjadi 63,16%, lalu mencapai 89,47% pada Siklus II, melampaui target keberhasilan 80%. Nilai N-Gain sebesar 0,65 menunjukkan efektivitas metode pada kategori sedang hingga tinggi. Dengan demikian, metode latihan terarah terbukti efektif meningkatkan kemampuan servis bawah bola voli.

Kata Kunci: servis bawah, latihan terarah, pendidikan jasmani, bola voli.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) adalah elemen penting dari sistem pendidikan yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran tubuh, keterampilan gerak, pengetahuan,

dan perilaku etis melalui kegiatan fisik. Menurut Kristiyandaru (2021), pengelolaan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar semestinya berfokus pada pembentukan fondasi gerak yang kuat

sekaligus menyenangkan bagi anak-anak. Salah satu cabang olahraga permainan bola besar yang harus diajarkan menurut kurikulum nasional adalah voli. Secara historis, permainan ini mengalami perkembangan pesat di Indonesia sejak 1928 pada era kolonial Belanda, dan pembentukan Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI) pada 22 Januari 1955 menegaskan perannya sebagai cabang olahraga elit serta materi ajar utama dalam kurikulum pendidikan formal di berbagai tingkatan sekolah.

Dalam permainan bola voli, teknik utama terdiri dari beberapa unsur penting, antara lain servis, passing bawah, passing atas, smash, dan blok. Di antara semua komponen itu, servis bawah adalah teknik dasar yang paling penting bagi pemula karena berperan sebagai serangan awal sekaligus penentu utama dalam memulai suatu alur permainan. Konsistensi dalam melakukan servis bawah sangat berpengaruh terhadap kepercayaan diri siswa dalam permainan tim. Syafruddin (2021) dalam ilmu pelatihan menyatakan bahwa penguasaan teknik dasar yang tepat pada tahap awal perkembangan anak akan mencegah terbentuknya kebiasaan gerak yang salah di kemudian hari. Akan tetapi, bukti empiris di lapangan mengindikasikan bahwa banyak siswa sekolah dasar mengalami masalah dalam mekanika gerak

saat melakukan servis bawah. Rintangan tersebut mencakup koordinasi tangan-mata yang kurang baik, posisi berdiri (stance) yang tidak kokoh, sudut lemparan bola yang terlalu tinggi atau terlalu rendah, serta gerakan lengan yang membengkok saat menyentuh bola. Selain rintangan fisik, terdapat masalah psikologis berupa rasa cemas dan ketakutan siswa terhadap benturan bola voli yang berat dan keras.

Situasi itu terjadi secara nyata di SD Negeri 1 Mrentul, Kecamatan Bonorowo, Kabupaten Kebumen. Berdasarkan data awal dari 19 siswa kelas VI, hanya 37% (7 siswa) yang dapat melakukan servis bawah sesuai dengan kriteria yang benar dan memenuhi Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Siswa cenderung menghindari bola atau melakukan pukulan sembarangan yang membuat bola keluar lapangan atau tidak dapat melintasi net. Slavin (2018) dalam psikologi pendidikan menegaskan bahwa rangsangan pembelajaran perlu disajikan melalui metode latihan yang terstruktur untuk meningkatkan daya ingat dan penyesuaian fisik anak. Untuk mengatasi masalah ini, diperlukan penerapan metode latihan terstruktur (drill method) yang sistematis, bertahap, dan berulang. Latihan terarah diharapkan dapat memecah kompleksitas gerakan menjadi elemen-elemen kecil yang lebih mudah dikuasai oleh anak, sehingga dapat membentuk

memori motorik yang konsisten dan otomatis, serta mengurangi kecemasan psikologis dengan penggunaan media modifikasi yang sesuai.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) kolaboratif yang dirancang dengan pendekatan kuantitatif deskriptif untuk meningkatkan kualitas dan efektivitas pembelajaran PJOK di lapangan. Penelitian ini dilakukan di SD Negeri 1 Mrentul, Kecamatan Bonorowo, Kabupaten Kebumen, pada semester genap tahun ajaran 2025/2026. Subjek penelitian menerapkan teknik sampling jenuh, melibatkan semua siswa kelas VI yang aktif berjumlah 19 orang, terdiri dari 11 siswa laki-laki dan 8 siswa perempuan.

Desain tindakan dalam penelitian ini mengacu pada model Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dikembangkan oleh Kemmis dan McTaggart (2014). Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, yang masing-masing terdiri atas tahap perencanaan (planning), tindakan (acting), observasi (observing), dan refleksi (reflecting), dengan setiap siklus terdiri dari dua pertemuan yang dialokasikan waktu 2 x 35 menit per sesi. Berdasarkan model itu, setiap siklus terdiri dari empat tahap operasional sebagai berikut:

1. Perencanaan (Planning): Di tahap ini, peneliti membuat Rencana

Pelaksanaan Pembelajaran (RPP/Modul Ajar) PJOK untuk materi bola voli dengan menyertakan metode latihan terarah, menyiapkan lembar observasi untuk aktivitas guru dan siswa, serta menyediakan instrumen penilaian bagi performa praktik lapangan.

2. Pelaksanaan Tindakan (Acting): Peneliti menjalankan proses pembelajaran sesuai dengan RPP. Pada Siklus I, kegiatan diarahkan pada pengenalan mekanika gerak tanpa bola (latihan bayangan) dan latihan berpasangan jarak dekat dengan menggunakan bola plastik berlapis busa lembut. Pada Siklus II, skenario tindakan ditingkatkan melalui latihan ketepatan sasaran dengan menggunakan kotak target bernilai (grid target score) dan simulasi permainan yang dimodifikasi (mini-game 3 vs 3).
3. Pengamatan (Observing): Peneliti dan guru rekanan sebagai kolaborator melaksanakan pengamatan langsung terhadap proses pembelajaran, mencatat partisipasi aktif siswa, serta mengevaluasi aspek psikomotorik siswa saat menjalani tes servis bawah dengan menggunakan lembar observasi yang telah divalidasi.

4. Refleksi (Merefleksikan): Peneliti serta rekan kerja menilai hasil data dari pengujian praktik dan pengamatan. Hasil refleksi dimanfaatkan untuk menilai kelemahan yang ada pada Siklus I agar diperbaiki pada Siklus II. Apabila hasil Siklus II sudah memenuhi indikator keberhasilan, maka siklus tindakan akan dihentikan.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen tes praktik servis bawah (pretest dan posttest) serta pengamatan perilaku belajar. Evaluasi praktik menggunakan lima indikator gerakan (posisi kaki, gerakan bola, ayunan tangan, kontak tangan dengan bola, dan sikap akhir) dengan skor antara 0–2 untuk setiap indikator, total skor tertinggi adalah 10 yang kemudian diubah ke skala nilai 100. Sesuai dengan rujukan Sugiyono (2018), metode analisis data menerapkan statistik deskriptif untuk menghitung nilai rata-rata kelas dan persentase ketuntasan secara klasikal dengan batas KKM individu ≥ 70 . Efektivitas peningkatan hasil belajar secara keseluruhan diuji dengan menggunakan rumus N-Gain (Normalized Gain) dari Hake. Indikator keberhasilan tindakan ini ditetapkan berdasarkan pencapaian ketuntasan klasikal seluruh siswa yang mencapai $\geq 80\%$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembelajaran pratindakan dilakukan pada 4 April 2026 dengan mengukur nilai awal (pretest) kemampuan servis bawah bola voli siswa sebelum penerapan intervensi metode latihan terarah. Data awal menunjukkan bahwa keterampilan psikomotorik siswa kelas VI masih sangat minim. Rata-rata nilai kelas yang diperoleh hanya mencapai 52,50 dengan persentase ketuntasan klasikal sebesar 36,84%, yang berarti hanya 7 dari 19 siswa yang mendapatkan nilai setara atau melebihi KKM ≥ 70 . Banyak siswa membuat kesalahan dasar dalam aspek biomekanika gerakan, seperti posisi tubuh yang kaku dan tidak stabil, lemparan bola yang terlalu jauh ke belakang, serta lengan pemukul yang ditekuk sehingga kontak dengan bola tidak tepat pada telapak tangan.

Meninjau hasil pratindakan yang belum mencapai target, peneliti melaksanakan intervensi pada Siklus I yang dilaksanakan dalam dua sesi. Fokus utama tindakan Siklus I adalah meningkatkan biomekanika gerak dasar siswa tanpa memberikan tekanan psikologis. Peneliti melakukan latihan memukul bayangan tanpa bola untuk melatih arah ayunan lengan, kemudian dilanjutkan dengan latihan berpasangan memukul bola dalam jarak dekat (3–5 meter). Untuk mengurangi kecemasan siswa akan rasa sakit di tangan,

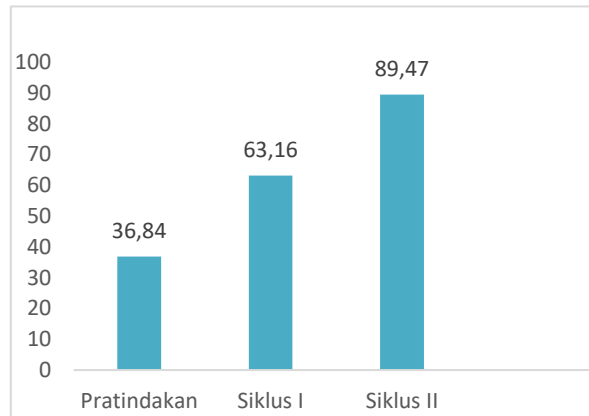
peneliti mengganti bola voli biasa dengan bola modifikasi yang terbuat dari plastik dan dilapisi busa lembut. Hasil evaluasi posttest di akhir Siklus I menunjukkan peningkatan keterampilan siswa. Nilai rata-rata kelas meningkat menjadi 68,53 dan jumlah siswa yang lulus bertambah menjadi 12 orang, sehingga persentase kelulusan klasikal naik menjadi 63,16%. Walaupun terdapat peningkatan yang cukup signifikan dengan indeks N-Gain sebesar 0,34 (kategori sedang), hasil ini masih belum mencapai indikator target keberhasilan klasikal yang ditetapkan ($\geq 80\%$), sehingga penelitian perlu dilanjutkan ke Siklus II.

Pada Siklus II, peneliti menyusun perbaikan skenario tindakan berdasarkan hasil refleksi dari Siklus I. Problematika yang tersisa di Siklus I adalah rendahnya akurasi arah bola saat jarak servis diperpanjang mendekati garis standar lapangan (9 meter). Untuk mengatasi masalah tersebut, pada Siklus II peneliti menambahkan variasi media visual berupa

kotak target bernilai (grid target score) yang digambar di area lapangan lawan. Keberadaan kotak target ini terbukti meningkatkan kemampuan konsentrasi dan fokus visual murid dalam mengarahkan bola. Di samping itu, untuk menambah keseruan dan semangat kompetitif, sesi latihan ditutup dengan simulasi permainan bola voli yang dimodifikasi (mini-game 3 vs 3). Hasil ujian terakhir di Siklus II menunjukkan peningkatan kinerja yang sangat mencolok. Rata-rata nilai kelas melonjak tinggi hingga mencapai 82,42. Jumlah siswa yang dinyatakan lulus KKM meningkat signifikan menjadi 17 siswa dari total 19 anak, sehingga persentase kelulusan klasikal akhir berhasil mencapai angka 89,47%. Rekapitulasi data perkembangan hasil tindakan secara menyeluruh disajikan pada Tabel 1 berikut ini:

Tabel 1. Perbandingan Hasil Pratindakan, Siklus I, dan Siklus II

Tahap Tindakan	Rata-rata Nilai Kelas	Persentase Ketuntasan Klasikal	Keterangan
Pratindakan	52,50	36,84%	Belum Tuntas
Siklus I	68,53	63,16%	Belum Tuntas (N-Gain: 0,34)
Siklus II	82,42	89,47%	Tuntas (Melebihi Indikator $\geq 80\%$)



Gambar 1. Persentase Ketuntasan Klasikal (%)

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data yang dilakukan selama dua siklus Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini, dapat disimpulkan secara empiris bahwa penggunaan metode latihan terarah (drill method) terbukti efektif dan meyakinkan dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar servis bawah bola voli pada siswa kelas VI di SD Negeri 1 Mrentul, Kecamatan Bonorowo, Kabupaten Kebumen. Keberhasilan tindakan kelas ini terlihat dari adanya pola peningkatan nilai rata-rata kelas yang terus-menerus secara linier dari setiap siklus, yaitu dimulai dari nilai awal (baseline) sebesar 52,50 pada tahap pratindakan, meningkat menjadi 68,53 pada Siklus I, dan mencapai nilai tertingginya yang optimal sebesar 82,42 pada akhir evaluasi Siklus II. Seiring dengan peningkatan nilai rata-rata tersebut, penguasaan kompetensi gerak siswa secara klasikal juga terlihat mengalami percepatan

yang signifikan, di mana persentase keberhasilan klasikal belajar siswa melonjak dari angka awal yang hanya mencapai 36,84% pada tahap pra-intervensi, naik menjadi 63,16% pada Siklus I, hingga akhirnya berhasil mencapai target ketuntasan tertinggi sebesar 89,47% pada akhir Siklus II. Dengan tercapainya persentase 89,47% pada Siklus II, maka indikator keberhasilan aksi yang telah ditentukan dalam kriteria PTK ini, yaitu minimal $\geq 80\%$ dari total siswa di kelas yang mencapai KKM individu (≥ 70), secara resmi telah berhasil terlampaui. Selain itu, perolehan indeks Normalized Gain (N-Gain) kumulatif sebesar 0,65 yang termasuk dalam kategori efektivitas sedang-tinggi mengonfirmasi bahwa pendekatan latihan terarah berbasis pengulangan gerakan secara terstruktur dan termodifikasi ini merupakan solusi yang tepat untuk mengoptimalkan domain psikomotor serta mengurangi hambatan

kecemasan siswa dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar.

Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.
Bandung: Alfabeta.

Syafruddin. (2021). *Ilmu Melatih: Teori dan Metodologi Latihan*. Jakarta: Rajawali Pers.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan rasa terima kasih dan apresiasi setinggi-tingginya kepada Ibu Anisa Isna Khusnul Hotimah, M.Or., selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk memberikan arahan, kritik konstruktif, serta bimbingan teknis yang sangat berharga dalam penyusunan artikel ilmiah ini. Ucapan terima kasih juga penulis tujukan kepada Kepala Sekolah, guru sejawat selaku kolaborator, serta seluruh siswa kelas VI di SD Negeri 1 Mrentul yang telah memberikan izin, kerja sama yang luar biasa, serta dukungan penyediaan sarana prasarana selama pelaksanaan tindakan penelitian ini berlangsung dari awal hingga akhir.

DAFTAR PUSTAKA

- Kemmis, S., & McTaggart, R. (2014). *The Action Research Planner: Doing Critical Participatory Action Research*. Singapore: Springer.
- Kristiyandaru, A. (2021). *Manajemen Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Surabaya: Unesa University Press.
- Slavin, R. E. (2018). *Educational Psychology: Theory and Practice* (12th ed.). New York, NY: Pearson Education.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan*