

**UPAYA PENINGKATAN TEKNIK PERMAINAN BOLA VOLI
MELALUI MODIFIKASI PERMAINAN SISWA SEMESTER 1
PENDIDIKAN OLAAHRAGA UNIVERSITAS PGRI
PALEMBANG**

Oleh: Daryono
(Universitas PGRI Palembang)
Email: mrdary.ion@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui peningkatan modifikasi permainan bola voli pada siswa Pendidikan Olahraga Semester 1 Universitas PGRI Palembang melalui permainan yang dimodifikasi, selama 3 bulan. Bentuk penelitian adalah penelitian tindakan kelas. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 38 siswa, yang terdiri dari 34 siswa putra dan 4 siswa putri. Instrumen penelitian terdiri dari instrumen dan instrumen lembar observasi aktivitas pengumpulan data kinerja dari kegiatan guru dan siswa. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diketahui kemampuan permainan keterampilan tekni siswa Pendidikan Olahraga semester 1 Universitas PGRI Palembang melalui permainan yang dimodifikasi, rata-rata siswa dalam tes awal dikategorikan cukup kompeten dengan prosentase 52,3%, pada siklus pertama ketrampilan teknik voli rata-rata permainan siswa siswa dikategorikan cukup kompeten dengan persentase 63,4%, sedangkan pada siklus II kemampuan rata-rata siswa dikategorikan sangat kompeten dengan persentase 77,4%. Situasi di atas menunjukkan bahwa kemampuan permainan keterampilan teknik bola voli pada siswa Pendidikan Olahraga semester 1 Universitas PGRI Palembang melalui modifikasi permainan.

Kata kunci : Permainan bola voli, Modifikasi, Teknik Dasar

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan usaha pendidikan dengan menggunakan jasmani sebagai alat perantaranya. Pendidikan jasmani tidak lepas dari usaha pendidikan pada umumnya. Pendidikan jamani merupakan usaha mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak ke arah kehidupan jasmani atau fisik yang diprogram secara ilmiah, terarah dan sistematis, yang disusun oleh lembaga pendidikan yang berkompeten. Kegiatan olah raga juga merupakan salah satu bentuk dari kependidikan. Pendidikan jasmani merupakan rangkaian aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga, untuk membangun peserta didik yang sehat dan kuat sehingga dapat menghasilkan prestasi akademik yang tinggi. Selain itu, pendidikan jasmani yang dilakukan sejak dini merupakan awal pengembangan prestasi olah raga. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya pembinaan pendidikan jasmani, baik melalui jalur sekolah maupun luar sekolah, yang harus dilakukan

sejak usia muda.

Perkembangan fisik anak-anak terbina oleh aktivitas fisik serta pengalaman dalam hidupnya sesuai dengan bertambah usia anak tersebut. Perkembangan fisik yang diikuti oleh perkembangan fungsi organ tubuh, peningkatan keterampilan gerak dan kemampuan berpikir serta kemandirian mental, merupakan perkembangan anak menuju ke kedewasaan jasmani dan rohani. Untuk mendukung perkembangan psikomotor, kognitif dan afektif maka perlu adanya aktifitas positif.

Salah satu contohnya adalah dengan melakukan kegiatan olahraga. Olahraga yang bersifat fisik sangat membantu ketiga perkembangan tersebut. Contohnya olahraga bola voli. Perkembangan psikomotor didapat dari gerakan-gerakan bola voli yang sangat membutuhkan kekuatan fisik. Perkembangan kognitif didapatkan dari taktik yang diterapkan untuk mengalahkan lawan, dan perkembangan afektif didapat dari kemampuan mengendalikan sifat egois agar mengutamakan kerjasama dalam tim tersebut.

Pertumbuhan tubuh pada manusia normal akan terjadi seiring dengan bertambahnya umur. Pertumbuhan tubuh adalah salah satu tanda perkembangan psikomotor. Perkembangan psikomotor akan tampak dari fisik seseorang. Menurut Bloom dan Krathwohl (Arma Abdoellah dan Agusmanaji, 1994) “aspek psikomotor menyangkut jasmani, keterampilan motorik yang mengintegrasikan secara harmonis sistem syaraf dan otot-otot”. Lebih lanjut, Wuest dan Lombardo (1994) menyatakan bahwa perkembangan aspek psikomotor siswa SMP ditandai dengan perubahan jasmani dan fisiologis secara luar biasa. Salah satu perubahan luar biasa yang dialami siswa adalah pertumbuhan tinggi badan dan berat badan. Siswa mengalami akselerasi kecepatan proses pertumbuhan, yang biasanya disebut dengan pertumbuhan cepat (*growth spurt*). Perubahan tinggi badan akan diikuti dengan perubahan cepat dalam berat badan. Perubahan berat badan menggambarkan perubahan ukuran tulang, otot, dan organ tubuh, dan juga proporsi lemak tubuh. Selain perkembangan psikomotor ada juga perkembangan kognitif. Perkembangan kognitif lebih kearah perkembangan intelektual. Perkembangan kognitif yang baik akan membuat seseorang semakin cerdas. Bloom dan Krathwohl (Arma Abdoellah dan Agusmanaji, 1994) menyatakan

bahwa aspek kognitif meliputi fungsi intelektual, seperti pemahaman, pengetahuan, dan keterampilan berpikir.

Bola voli adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh dua grup berlawanan. Masing-masing grup memiliki enam orang pemain. Terdapat pula variasi permainan bola voli pantai yang masing-masing grup hanya memiliki dua orang pemain.

Berdasarkan gejala-gejala atau fenomena di atas, diketahui bahwa siswa belum sepenuhnya menguasai teknik permainan bola voli. Oleh sebab itu peneliti tertarik mengadakan suatu perbaikan pembelajaran dengan judul “Upaya Peningkatan Teknik Permainan Bola Voli Melalui Modifikasi Permainan Siswa Semester 1 Pendidikan Olahraga Universitas PGRI Palembang”.

METODE PENELITIAN

Sebagai subjek dalam penelitian ini adalah siswa semester 1 Universitas PGRI Palembang tahun pelajaran 2018/2019 dengan jumlah siswa sebanyak 38 orang, terdiri dari 34 orang siswa laki-laki dan 4 orang perempuan. Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas. Penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang dilakukan oleh guru di dalam kelasnya sendiri melalui refleksi diri dengan tujuan untuk memperbaiki kinerjanya sebagai guru, sehingga hasil belajar siswa meningkat. Arikunto (2006) menyatakan bahwa penelitian tindakan kelas (PTK) adalah penelitian yang dilakukan dikelas dengan tujuan memperbaiki atau meningkatkan mutu praktik pembelajaran.

Untuk mengetahui kemampuan siswa dalam permainan, penulis menggunakan tes unjuk kerja dan penilaian. Setelah proses pembelajaran dilakukan pengumpulan data atau nilai. Adapun aspek permainan yang akan dinilai adalah:

- 1) servis
- 2) *passing*
- 3) *smash*
- 4) *block* (membendung)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil yang telah diperoleh pada tes kemampuan awal, dari untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar bola voli melalui modifikasi Permainan pada siklus I

Analisis Keterampilan Teknik Permainan Bola Voli pada Siklus I

Keterampilan teknik permainan bola voli melalui modifikasi permainan pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Kampar selanjutnya dianalisis. Rekapitulasi analisis dapat dilihat pada tabel berikut ini. Tabel 2. Analisis Keterampilan Teknik Permainan Bola voli Pada Siklus I

No	Interval	Kategori	Jumlah	Persentase
1	90 sd 100	Sangat Kompeten	4	8.33%
2	70 sd 89	Kompeten	2	41.67%
3	50 sd 69	Cukup Kompeten	0	50.00%
4	30 sd 49	Kurang Kompeten	4	0.0%
5	10 sd 29	Tidak Kompeten	0	0.0%
Jumlah			48	100.0%
Rata-rata				65%
Kategori				Cukup Kompeten

Analisis keterampilan teknik permainan bola voli melalui modifikasi permainan pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Kampar pada siklus I terjadi peningkatan dibandingkan sebelum dilakukan tindakan. Hal ini dapat dilihat dari keseluruhan siswa, 4 orang mendapatkan nilai dengan kategori sangat kompeten atau sebesar 8,33%, 20 orang mendapatkan nilai dengan kategori kompeten atau 41.67% dan sisanya yaitu 24 siswa dengan kategori cukup kompeten dengan persentase 65.00%. Dengan kata lain ketuntasan klasikal kemampuan siswa dalam keterampilan teknik permainan bola voli melalui modifikasi permainan pada siswa semester 1 Universitas PGRI Palembang pada siklus I rata-rata sebesar 50 % termasuk kategori cukup kompeten.

Analisis Keterampilan Teknik Permainan Bola Voli pada Siklus II

Keterampilan teknik permainan bola voli melalui modifikasi permainan pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Kampar dapat dianalisis dari hasil rekapitulasi berikut ini.

Tabel 3. Analisis Keterampilan Teknik Permainan Bola Voli pada Siklus II

No	Interval	Kategori	Jumlah	Persentase
1	90 sd 100	Sangat Kompeten	12	25.00%
2	70 sd 89	Kompeten	25	52.08%
3	50 sd 69	Cukup Kompeten	11	22.92%
4	30 sd 49	Kurang Kompeten	0	0.0%
5	10 sd 29	Tidak Kompeten	0	0.0%
Jumlah			48	100.0%
Rata-rata Kategori			75.1	Kompeten

Analisis keterampilan teknik permainan bola voli melalui modifikasi permainan pada siswa semester 1 Universitas PGRI Palembang di atas terjadi peningkatan, dari 48 siswa yang mendapat nilai sangat kompeten sebanyak 12 orang atau sebesar 25.00%, sedangkan 25 orang atau sebesar 52.08% dalam kategori kompeten, dan sisanya sebanyak 11 orang siswa atau sebesar 22.92% dikategorikan cukup kompeten. Dengan kata lain, kemampuan klasikal siswa dalam keterampilan teknik permainan bola voli melalui modifikasi permainan pada siswa semester 1 Universitas PGRI Palembang rata-rata sebesar 75.1 termasuk kategori kompeten. Analisis data pada penelitian ini diperoleh dari analisis daya serap dan ketuntasan hasil belajar.

SIMPULAN DAN SARAN

Kemampuan teknik permainan bola voli melalui modifikasi permainan rata-rata siswa pada tes awal dikategorikan cukup kompeten dengan persentase 60.00%, pada siklus I keterampilan teknik permainan bola voli siswa rata-rata siswa dikategorikan cukup kompeten dengan persentase 60.00%, sedangkan pada siklus II kemampuan rata-rata siswa dikategorikan sangat kompeten dengan persentase 75.1%. Keadaan di atas menunjukkan bahwa kemampuan keterampilan teknik permainan bola voli pada siswa semester 1 Universitas PGRI Palembang melalui modifikasi permainan. Dengan demikian hipotesis penelitian yang berbunyi peningkatan keterampilan teknik permainan bola voli melalui modifikasi permainan pada siswa semester 1 Universitas PGRI Palembang, dapat “diterima”.

Berdasarkan simpulan di atas, penulis memberika rekomendasi, yaitu

sebagai berikut:

1. Bagi siswa agar lebih serius dalam mempelajari teknik permainan bola voli agar dapat menerapkannya dalam keseharian dan membuahkan prestasi yang memuaskan.
2. Bagi guru agar dapat menjadikan modifikasi permainan sebagai salah satu solusi untuk mengajarkan teknik permainan bola voli pada siswa, dengan tujuan untuk meningkatkan daya serap siswa.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar meneliti meneliti lebih dalam tentang modifikasi permainan demi kesempurnaan penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi, dkk. 2006. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- KTSP. 2007. *Panduan Lengkap KTSP*. Yogyakarta: Pustaka Yudhistira
- Mukholid, Agus. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Surakarta: Yudistira
- Mariyanto, M. Dkk, (2006). "Permainan Bola Besar II Bola Voli. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani, Prinsip-prinsip dan Penerapannya*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Sanjaya, Wina. 2007. *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta: Kencana
- Sudijono, Anas. 2004. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Sukrisno, dkk. 2007. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesempatan untuk Sekolah Dasar Kelas 4 (sesuai Standar Isi 2006)*. Jakarta: Erlangga
- Supandi. 1992. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Depdikbud