

## **BAB II**

### ***SERVIS BAWAH PERMAINAN BOLA VOLI DAN METODE DRILL***

#### **A. Permainan Bola Voli**

##### **1. Sejarah Permainan Bola Voli**

Pada awal penemunya, olahraga permainan bola voli ini diberi nama Mintonette. Olahraga Mintonette ini pertama kali di temukan oleh seorang Instruktur Pendidikan Jasmani (*Drector of Phsycal Education* ) yang bernama William G. Morgan di YMCA tahun 1895, di Holyoke. Masachusetts (Amerika Serikat). Pada waktu itu olahraga yang sedang populer diciptakan pada tahun 1891 adalah basket, sedangkan para perkerja pelatih basket sudah mencapai usia cukup lanjut. Merasa bahwa basket terlalu memeras tenaga padahal permainan yang mereka inginkan adalah olahraga yang tidak terlalu memeras tenaga dengan maka William G. Morgan menciptakan bola yang dipakai untuk permainan bola voli dengan menggunakan bagian dalamnya bola basket dinamakan Minouk bola.

Percobaan-percobaan selanjutnya dirasakan bahwa bola voli terlalu ringan sedangkan penggunaan bola basket terlalu berat. William G. Morgan kemudian menulis ke A.G Spalding dan Brogher (perusahaan industri olahraga) agar dibuatkan bola sebagai percobaan, kemudian permainan tersebut didemontasikan didepan para ahli pendidikan jasmani, setelah melihat bahwa dasar yang digunakan dalam permainan minotte adalah memvoli bola, yakni memukul-mukul bola hilir mudik diudara, maka pada suatu komperensi di Spring College Masschustte atas anjuran Dr.Alerd T. Halsted (YMCA) nama minotte diganti dengan nama Volley Ball.

Perubahan nama Mintonette menjadi volley ball (bola voli) terjadi pada tahun 1896, pada demonstrasi pertandingan pertamanya di Internasional YMCA Training School. Dalam kesempatan itu, Morgan juga menjelaskan bahwa permainan tersebut adalah permainan yang dapat dimainkan didalam maupun diluar ruangan dengan sangat leluasa.

Perang dunia II permainan ini tersebar luas di seluruh dunia terutama di Eropa dan di Asia. Setelah perang dunia II prestasi dan popularitas permainan bola voli di Amerika Serikat menurun, sedangkan di negara lain terutama di Eropa Timur dan Asia berkembang sangat cepat dan masal. Indonesia mengenal permainan bola voli sejak tahun 1928 yaitu pada jaman penjajahan Belanda, permainan bola voli di Indonesia berkembang sangat pesat di seluruh lapisan masyarakat sehingga timbul klub-klub di kota besar di seluruh Indonesia. Dengan dasar itulah maka pada tanggal, 22 Januari 1945 PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia ) didirikan di Jakarta bersamaan dengan kejuaraan nasional yang pertama. Pertandingan bola voli masuk secara resmi dalam PON II di Jakarta dan PON I di Yogyakarta, setelah tahun 1962 perkembangan bola voli seperti jamur tumbuh dimusim hujan.

Penelitian tindakan kelas berasal dari istilah bahasas Inggris Classroom Action Research. Penelitian ini merupakan perkembangan baru yang muncul pada tahun 1940-an sebagai salah satu model penelitian. Pada kenyataannya, guru bukan hanya sebatas mengajar dan mampu menyampaikan materi pembelajaran dengan baik. Guru juga dituntut untuk terus-menerus melakukan perkembangan, mengadopsi berbagai inovasi, kreasi, mengkaji, mengamati, dan menganalisis beragam hal dalam dunia pendidikan. Intinya, guru di sarankan untuk mampu melakukan penelitian yang mendalam sesuai dengan prosedur ilmiah.

Jamal (2011:32), yang dimaksud dengan PTK ialah sebagai penelitian yang berorientasi pada penerapan tindakan dengan tujuan peningkatan mutu atau pemecahan masalah pada sekelompok subjek yang diteliti. Penerapan tentang PTK diatas seharusnya mampu menginspirasi para guru untuk menganalisa segenap proses pembelajaran dikelas yang melibatkan guru dan murid. Hal ini agar metode, kebijakan dan teknik pengajaran bisa benar-benar berjalan secara efektif dan kompetitif. Seseorang guru setidaknya tidak menganggap bahwa metode yang diterapkan dikelas sudah cukup dinamis. Diperlukan penelitian untuk bisa menilai dan memastikan hal itu.

Dan penelitian tindakan kelas bisa menunjukkan manfaatnya. Namun sayangnya, penelitian menjadi barang langka dinegeri ini. Mayoritas guru masih asing dengan penelitian sehingga inovasi dan kreasi belum banyak lahir dari ranah pendidikan.

tentunya dengan menggunakan penelitian tindakan kelas dengan pendekatan ini, guru bisa menintergrasikan ilmu teori kedalam praktik, baik ilmu tentang bahan yang diajarkan maupun ilmu tentang bagaimana mengajar serta ilmu tentang bagaimana berkomunikasi dengan peserta didik. Menurut Hamid Darmadi (2011:244) menyatakan bahwa penelitian kelas adalah cara suatu kelompok atau seseorang dalam mengorganisasi suatu kondisi sehingga mereka dapat mempelajari pengalaman mereka dan membuat pengalaman mereka diakses orang lain.

## **2. Pengertian Permainan Bola Voli**

Bola voli merupakan salah satu jenis cabang olahraga permainan yang terus berkembang dan sudah sangat dikenal dan disukai oleh masyarakat luas. Hal ini terlihat banyaknya pertandingan-pertandingan antar klub yang dilaksanakan ditingkat daerah sampai ditingkat nasional.

Bola voli menjadikan cabang olahraga yang sangat menyenangkan karena dapat beradaptasi berbagai kondisi yang mungkin timbul didalamnya. Permainan bola voli merupakan permainan beregu menggunakan bola besar yang dimainkan oleh dua regu saling berhadapan. Tiap regu terdiri atas 6 orang, setiap regu diperbolehkan memainkan bola di daerah pertahanannya paling banyak 3 kali pukulan (Nanang Sudrajat dan Rumawi Irawan, 2004:49).

Permainan voli dapat juga di mainkan dengan jumlah pemain yang bervariasi. Seperti bola voli pantai dengan jumlah pemain masing-masing 2 orang dan permainan dengan jumlah 6 orang yang biasa digunakan. Bola voli dapat dimainkan dan dinikmati berbagai usia dan tingkat ketepatan.

Menurut Nugraha (2010 : 21) “bola voli adalah cabang olahraga yang dimainkan oleh dua grup berlawanan masing-masing grup memiliki enam

orang pemain”. Tujuan dari permainan bola voli ini adalah memenangkan permainan dengan cara mematikan bola didaerah lawan dan menjaga bola agar tidak mati diwilayah sendiri. Berkaitan dengan perkembangan olahraga permainan olahraga voli Wiradihardja, Sudrajat, dan Syarifudin (2017: 16) “permainan bolavoli sangat menyenangkan, banyak orang yang melakukan salah satu kegiatan rekreasi. Sebagian lainnya melakukan untuk meningkatkan keterampilan *Drill* bola voli yang diarahkan melalui presteasi”.

Permainan bola voli adalah olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu yang tiap lapangannya dipisahkan net. Permainan harus melewati bola diatas net agar dapat jatuh menyentuh lantai daerah lawan dan dengan mencegah agar bola yang sama (dilewatkan) tidak menyentuh lantai lapangan sendiri. Tiap regu dapat dimainkan tiga kali pantulan (sentuhan) untuk mengembalikan bola itu (kecuali perkenaan *block*). Bola dinyatakan dalam permainan dengan satu seri, pukulan bola oleh *server* melewati atas net kedaerah lawan. Permainan bola voli diudara (*rally*) berlangsung secara teratur sampai bola tersebut menyentuh kelantai “bola keluar”atau satu regu mengembalikan bola secara sempurna. Dalam permainan bola voli setiap memenangkan *rally* ia dapat memperoleh angka dan berhak melakukan *servis* dan setiap pemain melakukan pergeseran satu posisi menurut arah jarum jam.

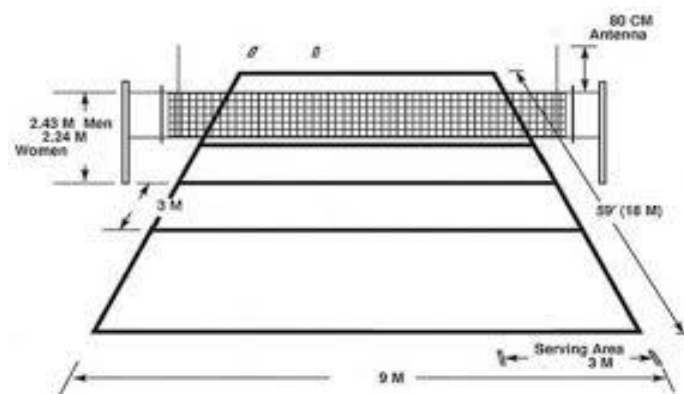
Untuk mendapatkan kemenangan, setiap regu harus mengumpulkan poin 25. Jika kedudukanimbang pada poin 24-24, terjadi deuce. Deuce adalah mencari selisih nilai 2 sehingga, tiap regu dapat dinyatakan menang jika antara regu yang satu dengan regu lain mendapatkan poin selisih dua angka. Sistem pertandingan bola voli saat ini menggunakan sistem rally poin. Sistem rally poin ini merupakan sistem jika satu regu melakukan kesalahan akan menambah nilai bagi regu lawan.

### **3. Sarana dan Prasarana Permainan Bola Voli**

#### **a. Lapangan**

Olahraga permainan bola voli dimainkan pada sebuah lapangan berbentuk persegi Panjang. Seiring dengan terus berkembangnya permainan bola voli, maka standar-standar ukuran *Internasional* dan sarana pendukung pada lapangan bola voli pun ditetapkan. Daerah permainan tersebut harus berbentuk segi empat dan simetris sebagai berikut:

- Panjang lapangan 18 meter
- Lebar lapangan 9 meter
- Panjang lapangan tersebut kemudian di bagi menjadi dua dan dipisahkan dengan sebuah net yang dipasang pada dua buah tiang.
- Tinggi net putra 2,43 meter dan putri 2,24 meter
- Lebar net 1 meter
- Daerah bebas dengan minimal 3 meter



**Gambar 2.1 Lapangan Bola voli**  
**Sumber: M. Suhairi dan U. Dewi (2020: 10)**

Keterangan :

- Panjang lapangan : 18 meter.  
 Lebar lapangan : 9 meter  
 Garis serang belakang : 3 meter  
 Lebar *line* lapangan : 5 cm

b. Net (jaring) dan tiang net

Ukuran jarring Panjang 9.50 meter dan lebar 1 meter, ukuran petak-petak jaring atau net 10x10 cm. Tali pemancang jaring kalau mungkin dengan kawat baja, bila tidak mungkin dapat memakai tali yang cukup kuat dan tidak terlalu lentur bila ditegangkan. Jaring harus diberi kain kanvas yang dijahit lapis dua selebar 5 cm sepanjang tepi atas jarring. Ukuran tinggi jaring untuk pria 2,43 meter dan ukuran jaring untuk wanita setinggi 2,24 meter, pada kedua samping jarring di pasang pita samping tegak lurus diatas pertemuan antara garis batas samping dan garis tengah selebar 5 cm.

1. Tinggi net dipasang tegak lurus diatas garis tengah, dengan ketinggian 2,43 meter untuk putra dan 2,24 meter untuk putri. Ketinggian net harus tepat sama tinggi dan tidak boleh lebih tinggi dari 2 cm.
2. Lebar net 1 m dan Panjang 9,50-10 m (dengan pita samping 25-50 cm disetiap sisi ), terbuat dari jalinan mata jala hitam 10 cm, berbentuk persegi. Pada puncak net terdapat garis horizontal selebar 7 cm, terbuat dari dua lapis kanvas putih yang terpasang memanjang sepanjang net. Pada bagian bawah net terdapat pita horizontal selebar 5 cm, mirip dengan pita bagian atas yang juga dilalui tali. Tali itu untuk mengencangkan net tetap tegang.
3. Dua pita putih dipasang tegak lurus pada net dan dipasang pada setiap sisi net. Lebar pita putih 5 cm dan panjang 1 m. Pita putih tersebut bagian dari net.
4. Tiang diletakan dengan jarak 0,50-1,00 m diluar garis samping. Tinggi 2,55 m dan sebaiknya dapat diatur naik turunnya, dan tiang harus bulat dan licin. Untuk kejuaraan dunia dan pertandingan resmi FIVB, tiang-tiang ditempatkan pada jarak 1 m diluar garis samping.

c. Batas Lapangan

Lapangan voli di kenal garis “3 meter” dari net. Garis tersebut berfungsi sebagai batas wilayah penyerangan (*attack line*). Garis 3 meter kemudian membagi lapangan menjadi dua bagian yaitu barisan belakang (*back row*) dan barisan depan (*front row*). Kemudian, pada masing-masing bagian itu (*back row dan front row*) masih dibagi menjadi 6 area atau 6 titik. Pada keenam area atau titik itulah yang merupakan posisi pemain bola voli. Area “1” merupakan posisi pemain yang akan melakukan *servis*, para pemain yang akan melakukan *servis* berikutnya.

Setiap pergantian untuk melakukan *servis*, para pemain harus berputar searah dengan putaran jarum jam untuk mendapatkan giliran melakukan *servis*. Dengan melakukan putaran searah dengan putaran jarum jam, maka pemain pada posisi pertama akan digantikan oleh pemain yang sebelumnya menempati posisi 1 akan bergeser ke posisi 6, begitu seterusnya.

d. Bola

Bola pada permainan bola voli berbentuk bulat. Lapisan luar kulit yang lentur. Lapisan dalam karet/sejenisnya. Jumlah lajur 12-18 lajur. Ukuran berat 250-280 gram. Keliling 65-67 cm, dan tekanan udara 0,40-0,45 kg/cm.



**Gambar 2.2 Ukuran Bolavoli**

**Sumber : M. Suhairi dan U. Dewi (2020: 11)**

Keterangan:

Diameter : 66-67 cm  
Berat : 250-280 gram  
Tekanan udara : 0,48 kg /cm<sup>2</sup> –n0,52 kg/cm<sup>2</sup>

e. Sepatu Khusus Bola Voli

Untuk sepatu sendiri memang bukanlah sesuatu yang wajib jika hanya ingin *Drill* bola voli sebagai permainan biasa (tidak dalam rangka kompetisi). Namun saya sarankan jika *Drill* untuk menggunakan sepatu agar kaki terlindungi dari hal-hal yang tidak diinginkan. Sepatu juga bisa memaksimalkan kemampuan lompatan seseorang sehingga lebih baik saat *Drill* voli. Pemilihan sepatu juga harus diteliti dengan baik, jangan sampai terlalu longgar atau sebaliknya karena justru akan melukai kaki anda dan menjadikan anda kurang nyaman saat *Drill*.

f. Pelindung Sendi

Untuk *dekker* (pelindung sendi) ini biasanya digunakan oleh atlet-atlet profesional dengan tujuan untuk melindungi bagian tubuh tertentu terutama bagian siku dan lutut dari benturan-benturan dengan lantai. Karena tidak menutup kemungkinan saat *Drill* anda akan melompat ke depan untuk menyambut bola yang mengharuskan anda sambil menjatuhkan diri.

g. Papan Skor

Papan skor ini juga harus anda dalam sebuah pertandingan resmi untuk memberikan kemudahan bagi petugas terkait dalam mencatat poin yang telah dikumpulkan oleh kedua tim yang bertanding. Untuk permainan biasa atau yang sering kita lihat dikampung papan skor tidaklah terlalu dibutuhkan.

h. Kaos kaki

Kaos kaki kami rasa cukup penting untuk dimasukkan sebagai penunjang karena fungsinya yang sangat penting juga untuk melindungi kaki dari gesekan dengan sepatu. Pilihlah kaos



kaki yang pas dengan kaki dan sepatu anda, jangan terlalu sempit atau sebaliknya.

i. Kaos tim (seragam)

Seragam juga harus anda miliki jika ingin mengikuti sebuah pertandingan dengan ketentuan kaos yang digunakan dilengkapi dengan nomor punggung yang berbeda setiap pemainnya. Sebaiknya anda memiliki seragam tim yang nyaman serta dapat menyerap keringat dengan baik agar supaya pemain dengan lebih leluasa dapat menggerakkan setiap anggota tubuhnya. Dalam satu tim terdapat satu pemain yang memiliki warna baju yang berbeda dari rekan setimnya, pemain ini disebut dengan libero.

j. Peralatan P3K

Peralatan P3K adalah penunjang yang mesti anda sediakan, peralatan ini berguna sebagai langkah antisipatif agar supaya saat ada pemain yang membutuhkan pertolongan alat P3K ini dapat dipergunakan. Meskipun sebenarnya boli voli bukanlah olahraga yang membenturkan fisik namun dalam sebuah pertandingan segala hanya dapat terjadi.

k. Antena Road

Teman-teman pasti saat melihat sebuah pertandingan baik secara langsung maupun melalui media televisi seringkali melihat sebuah antena yang terletak di samping net. Antena ini berfungsi sebagai pembatas *Drill* dan sekaligus mengikat tali. Antena ini terbuat dari *fiber glass*.

#### 4. Pengertian *Servis* Bawah Bola Voli

Definisi *servis* menurut Hidayat, Witono (2017: 36) mengemukakan bahwa “*servis* merupakan pukulan pertama dengan bola. Melalui pukulan *servis* ini sebuah tim bisa melakukan serangan terhadap lawan. Apabila *servis* yang dilakukan tidak berhasil maka otomatis permainan akan dipindahkan ke daerah lawan, dan akan memberikan kesempatan kepada lawan untuk mendapatkan poin. Dengan melakukan *servis* bawah secara

benar maka kemungkinan tim yang bersangkutan akan memperoleh poin semakin besar.

Menurut Lestari (2007:90) mengatakan bahwa banyak pemain mempelajari cara menguasai *servis* bawah sebelum mempelajari *servis* lainnya. *Servis* bawah lebih mudah dikendalikan daripada *servis* atas. *Servis* bawah memungkinkan pemain menempatkan bola kedalam permainan dengan lebih mudah.

Kutipan diatas dapat dipahami bahwa *servis* merupakan penyajian bola sebagai serangan pertama kali ke daerah lawan dan sebagai tanda permulaan permainan. *Servis* tidak hanya sebagai permulaan permainan tetapi juga sebagai serangan awal untuk mendapatkan angka agar regunya memperoleh kemenangan, oleh karena itu *servis* harus dilakukan sebaik mungkin.

Menurut Beutelstahl (2013:8) *servis* adalah sentuhan pertama dengan bola. Mula-mula *servis* ini hanya dianggap sebagai pukulan permulaan saja, cara melempar bola untuk memulai permainan saja. Tetapi *servis* ini kemudian berkembang menjadi suatu senjata untuk menyerang. Jadi teknik dasar ini tidak boleh diabaikan dan harus dilatih dengan baik terus menerus.

Menurut Yudhianto (2013:310) *servis* bawah merupakan pukulan bola yang dilakukan oleh seorang pemain belakang dengan menggunakan salah satu tangan yang dianggap palig kuat, kemudian tangan diayunkan dan sikap tubuh agak jongkok. Teknik *servis* bawah bolavoli ini bisa diberikan kepada pemain pemula. Selain itu, *servis* merupakan gerakan pertama yang dilakukan dalam permainan bolavoli.

Lebih lanjut menurut Hidayat (2017:36) menyatakan bahwa *servis* merupakan pukulan pertama dengan bola. Melalui pukulan *servis* ini, sebuah tim bisa melakukan serangan terhadap lawan. *Servis* yang kuat dan sulit untuk diterima oleh pihak lawan bisa memberikan poin pada tim yang melakukan *servis* tersebut.

Menurut para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa *servis* memungkinkan pemain menempatkan bola kedalam permainan dengan lebih

mudah. *Servis* bawah dilakukan dengan memukul bola saat berdiri dengan salah satu kaki agak kedepan dan terbuka menghadap jaring atau net, tangan kiri memegang bola dan tangan kanan siap memukul bola dari bawah.

## 5. Teknik *Servis* Bawah Bola Voli

Adapun jenis-jenis *servis* dalam permainan bola voli dapat dipaparkan Beutelstahl (2013:8) jenis *servis* yang paling umum terbagi atas tiga jenis, yaitu (a) *Under-arm service* atau *servis* lengan bawah, (b) *hook service* atau *servis* kait, dan (c) *floating service* atau *servis* melayang. Secara umum ketiga *servis* ini dibagi menjadi tiga tahap. Tahap-tahap tersebut adalah; (a) melemparkan bola keatas (*throw as*), (b) memukul bola (*hitting the ball*), dan (c) gerak akhir (*follow-through*).

Kemudian Beutelstahl (2013:9) memaparkan *under-arm service* merupakan *servis* yang paling populer dan yang paling sering dipakai terutama pada pertandingan-pertandingan tingkat rendah. *Servis* ini dianggap *servis* paling mudah dan sering digunakan oleh pemain wanita. Menggunakan *servis* ini pemain dapat menguasai atau mengontrol bola dengan lebih teliti.

*Under-arm service* atau *servis* lengan bawah merupakan *servis* yang paling mudah dilakukan sehingga pemain pemula wanita juga sering menggunakannya, walaupun begitu pemain pemula laki-laki juga boleh melakukan *under-arm service* atau *servis* lengan bawah ini.

Selanjutnya Beutelstahl (2013:10) Berikut ketentuan dalam melakukan *under-arm service*.

- a. Tahap pertama ( melempar bola atau *throw as*)

Berat badan ditempatkan pada kaki sebelah belakang. Lengan *Drill* atau striking arm (lengan digunakan untuk memukul bola) digerakkan kebelakang dan keatas (lengan pemain).

- b. Tahap kedua ( memukul bola atau *hitting the ball* )

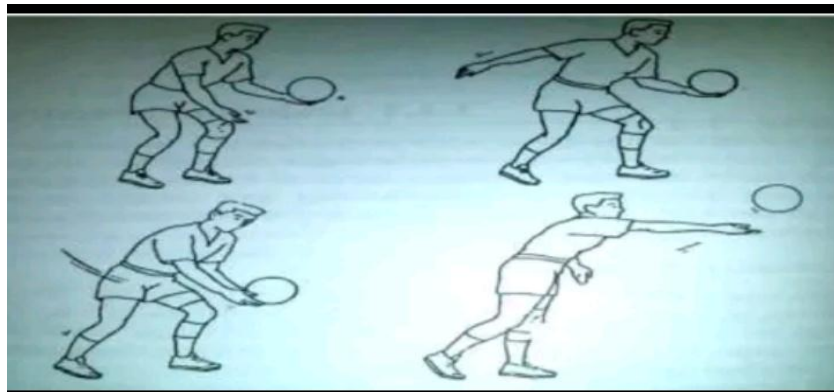
Lengan *Drill* (lengan kanan untuk pemain kanan lengan kiri untuk pemain kidal) diayunkan ke bawah, dari belakang kedepan dan memukul bola yang telah dilemparkan rendah-rendah. Sementara itu,

berat badan dipindahkan kekaki sebelah depan. Bola dipukul dengan telapak tangan terbuka, pergelangan tangan sekaku mungkin.

c. Tahap ketiga ( gerak akhir atau *follow-through*)

Lengan *Drill* terus mengikuti arah bola. Pemain cepat-cepat pindah ke posisi yang baru di lapangan.

Kutipan diatas dapat diketahui bahwa *servis* bawah adalah memukul bola dengan salah satu tangan terkuat bisa tangan kanan atau tangan kiri yang dimulai dari bawah mengayunkan lengan tersebut dengan keras dan kuat dari bawah belakang kedepan dan memukul bola yang telah dilemparkan rendah-rendah. Sementara itu, berat badan dipindahkan ke kaki sebelah depan. Bola dipukul dengan telapak tangan terbuka, pergelangan tangan sekaku mungkin sehingga bola bisa melewati net dan masuk dalam lapangan lawan.



**Gambar 2.3 Teknik *Servis* Bawah Bola voli  
(Beutelstahl, 2013:10)**

## **6. Tahap-Tahap Pembelajaran *Servis* Bawah Permainan Bola Voli**

Salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli adalah *servis*.. Teknik dasar yang diajarkan kepada pemula dalam *servis* adalah *servis* bawah, karena *servis* bawah merupakan *servis* yang sangat sederhana dan mudah untuk dilakukan.

Mile (2010 : 46) *servis* bawah adalah jenis *servis* yang mudah dilakukan dibanding dengan jenis *servis* lainnya. *Servis* tangan bawah

merupakan *servis* yang pertama kali untuk dipelajari dan ditunjukkan bagi pemula. Cara melakukan *servis* bawah aalah sebagai berikut:

- a. Berdiri dengan kedua kaki menghadap kearah sasaran yang dituju dengan posisi kaki seperti orang melangkah, kaki yang didepan berlawanan dengan tangan yang akan memukul bola. Bola diletakkan di telapak tangan yang tidak digunakan untuk memukul, dengan jari-jari yang terbuka. Ketika bola dilambungkan, luruskan badan seperti akan mengangkat bola itu.
  - b. Siku tangan pemukul ditarik kebelakang, bola harus dilambungkan didepan badan.
  - c. Pukul bola dengan telapak tangan dan tangan yang memukul diayun kedepan dengan cepat. Pindahkan berat badan kekaki depan, usahakan telapak tangan kaku dan keras pada saat memukul bola.
  - d. Setelah bola dipukul, biarkan lengan terayun kedepan sejauh mungkin tanpa ditahan. Jatuhkan tangan yang tidak memukul kesisi tubuh dan kaki kanan maju kedepan memasuki lapangan dan mengambil posisi bertahan.
- Sudarwaji dan Dwisarjiyanto (2010 : 10) mengemukakan cara melakukan *servis* bawah sebagai berikut:

- a. Berdiri, kedua kaki dalam posisi melangkah dan berta badan bertumpu pada dua kaki.
- b. Sikap badan sedikit condong kedepan
- c. Bola dipegang setinggi pinggang didepan badan
- d. Jari-jari tangan pemukul dirapatkan
- e. Ayunkan lengan pukul kedepan, pindahkan berat badan kedepan, dan bola sedikit dilambungkan
- f. Pukul bola dengan telapak tangan (bagian tengah belakang)
- g. Ikut Gerakan badan kedepan dengan melangkahkkan kaki belakang kedepan

Berdasarkan pendapat yang ada maka dapat disimpulkan bahwa *servis* adalah pukulan yang dilakukan pada permulaan dan setelah terjadinya setiap kessalahan, dengan awalan bola berada ditangan yang

tidak memukul bola bersiap dari belakang badan untuk memukul bola dengan ayunan tangan dari bawah.

## **7. Metode Pembelajaran**

Dalam bahasa Inggris, *method* berarti cara. Apabila kita kaitkan dengan pembelajaran, metode adalah cara yang digunakan guru dalam membelajarkan siswa. Karena metode sering digandengkan dengan kata mengajar, yaitu metode mengajar. Menurut Joni dalam Sri Anitah (2011:1.24), bahwa metode adalah berbagai cara kerja yang bersifat relatif umum yang sesuai untuk mencapai tujuan tertentu. Menurut Sadirman dalam Sunhaji (2009:39), pembelajaran merupakan usaha untuk menciptakan kondisi atau sistem lingkungan yang mendukung proses belajar.

Metode mengajar adalah cara yang mempergunakan teknik yang beraneka ragam yang didasari oleh pengertian yang mendalam dari guru akan memperbesar minat belajar murid-murid sehingga mempertinggi hasil belajar. Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, metode pembelajaran merupakan suatu cara yang dilakukan guru dalam proses belajar mengajar agar siswa dapat terlibat aktif dalam melaksanakan tugas ajar sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai. Metode pembelajaran merupakan jalan yang akan ditempuh oleh guru dan siswa dalam mencapai tujuan instruksional untuk suatu satuan instruksional tertentu.

Metode pembelajaran merupakan aktifitas guru dalam memilih kegiatan pembelajaran apakah guru akan menjelaskan suatu pengajaran dengan materi bidang studi yang sudah tersusun dalam urutan tertentu, atau dengan menggunakan materi yang terkait satu dengan yang lainnya dalam tingkat kedalaman yang berbeda, atau bahkan merupakan materi yang terintegrasi dalam 16 suatu kesatuan multi disiplin ilmu. Metode pembelajaran merupakan penjelasan untuk mempermudah bagi siswa untuk memahami materi ajar yang disampaikan guru, dengan tetap memelihara suasana pembelajaran yang menyenangkan.

### **a. Metode *Drill***

Metode *drill* adalah suatu metode dalam pembelajaran dengan melatih siswa terhadap bahan pelajaran yang sudah diberikan. Melalui metode *drill* akan ditanamkan kebiasaan tertentu dalam bentuk latihan. Dengan latihan yang terusmenerus, maka akan tertanam dan kemudian akan menjadi kebiasaan, (Rusman, 2012 : 290). Artinya pembelajaran servis bawah yaitu dengan melakukan gerakan teknik-teknik servis bawah secara berulang-ulang. Berkaitan metode *drill* Ma'mum Amung & Toto Subroto (2001:7) menyatakan, metode *drill* adalah cara belajar yang lebih menekankan komponen-komponen teknik.

Metode *drill* adalah suatu cara mengajar dimana siswa melaksanakan kegiatan-kegiatan latihan agar memiliki ketangkasan atau keterampilan yang lebih tinggi dari apa yang dipelajari. Metode *drill* adalah suatu kegiatan melakukan hal yang sama, berulang-ulang secara sungguh-sungguh dengan tujuan untuk memperkuat suatu asosiasi atau menyempurnakan suatu keterampilan agar menjadi bersifat permanen (Nana Sudjana, 1991).

Metode *drill* merupakan metode pembelajaran yang menekankan pada penguasaan teknik suatu cabang olahraga yang dalam pelaksanaannya dilakukan secara berulang-ulang, (Sugiyanto, 1993:371) menyatakan, dalam metode *drill* siswa melakukan gerakan-gerakan sesuai dengan apa yang diinstruksikan guru dan melakukannya secara berulang-ulang. Latihan berulang-ulang gerakan ini dimaksudkan agar terjadi otomatisasi gerakan. Oleh karena itu, dalam metode *drill* perlu disusun tata urutan pembelajaran yang baik agar siswa terlibat aktif, sehingga akan diperoleh hasil belajar yang optimal.

Keaktifan siswa melakukan tugas ajar sangat dituntut dalam metode konvensional. Kelangsungan proses latihan pada tahap berikutnya ialah penguasaan teknik yang ideal. Hal ini tergantung pada inisiatif dan self-activity dari pihak siswa itu sendiri. Sedangkan guru bertugas mengarahkan penguasaan gerak, melakukan koreksi dan evaluasi setiap terjadi kesalahan teknik adalah penting terhindar dari pola

gerakan yang salah dari teknik yang dipelajari. Seperti dikemukakan Sugiyanto (1993:372) bahwa, setiap pelaksanaan *drill* perlu selalu mengoreksi agar perhatian tertuju pada kebenaran gerak.

b. Penerapan Metode *Drill* dalam Pembelajaran

Ciri yang khas dari metode ini adalah kegiatan berupa pengulangan yang berkali-kali dari suatu hal yang sama. Bentuk-bentuk metode *drill* dapat direalisasikan dalam berbagai bentuk teknik, antara lain teknik Inquiry (kerja kelompok), Discovery (penemuan), Micro Teaching, Modul Belajar, dan Belajar Mandiri (Nana Sudjana, 1991).

Penerapan metode *drill* dalam pembelajaran hendaknya memperhatikan prinsip-prinsip sebagai berikut:

- 1) Sebelum diadakan latihan tertentu, terlebih dahulu siswa harus diberi pengertian yang mendalam.
- 2) Latihan untuk pertama kalinya hendaknya bersikap diagnostik:
  - Pada taraf permulaan jangan diharapkan reproduksi yang sempurna.
  - a. Dalam percobaan kembali harus diteliti kesulitan yang timbul.
  - b. Respon yang benar harus diperkuat.
  - c. Baru kemudian diadakan variasi, perkembangan arti dan control
- 3) Masa latihan secara relatif singkat, tetapi harus sering dilakukan.
- 4) Pada waktu latihan harus dilakukan proses essensial.
- 5) Di dalam latihan yang pertama-tama adalah ketepatan, kecepatan dan pada akhirnya kedua-duanya harus dapat tercapai sebagai kesatuan.
- 6) Latihan harus memiliki arti dalam rangka tingkah laku yang lebih luas.
  - a. Sebelum melaksanakan, siswa perlu mengetahui terlebih dahulu arti latihan itu.
  - b. Siswa perlu menyadari bahwa latihan-latihan itu berguna untuk kehidupan selanjutnya.
  - c. Siswa perlu mempunyai sikap bahwa latihan-latihan itu diperlukan untuk melengkapi belajar



c. Tujuan Penggunaan Metode *Drill*

Tujuan penggunaan metode *drill* adalah agar siswa:

- 1) Memiliki kemampuan motoris/gerak, seperti menghafalkan kata-kata, menulis, mempergunakan alat.
- 2) Mengembangkan kecakapan intelek, seperti mengalikan, membagi, menjumlahkan.
- 3) Memiliki kemampuan menghubungkan antara sesuatu keadaan dengan yang lain.

d. Kelebihan Metode *Drill* dalam Pembelajaran

- 1) Dalam waktu yang relatif singkat, dapat diperoleh penguasaan dan ketrampilan yang diharapkan.
- 2) Akan tertanam pada setiap pribadi anak kebiasaan belajar secara rutin dan disiplin.
- 3) Pengertian siswa lebih luas melalui latihan berulang-ulang.
- 4) Siswa siap menggunakan keterampilannya karena sudah dibiasakan.

Dengan menggunakan metode *Drill* dapat meningkatkan motivasi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran karena tidak merasa jenuh terhadap penjelasan guru yang menjelas dan langsung mempraktekkan servi bawah bola voli, sehingga siswa dapat mengikuti dan mengamati secara langsung dan dapat melakukan gerakan dengan benar.

e. Ciri Pembelajaran Metode *Drill*

Abdul Rahman Shaleh (<http://adegora.blogspot.com>) ciri khas dari metode *drill* adalah kegiatan yang berupa pengulangan yang berkali-kali supaya asosiasi stimulus dan respons menjadi sangat kuat dan tidak mudah untuk dilupakan. Dengan demikian terbentuklah sebuah keterampilan (pengetahuan) yang setiap saat siap untuk dipergunakan oleh yang bersangkutan

f. Pengaruh Metode Latihan *Drill* terhadap Peningkatan Hasil Belajar *Servis* Bawah Permainan Bola Voli.

Metode *Drill* sangat dibutuhkan karena cabang voli memerlukan strategi dan teknik tersendiri dalam melakukannya agar mencapai hasil semaksimal

mungkin. Hal ini terlihat dari hasil penelitian “Pengaruh Metode *Drill* Upaya Meningkatkan Keterampilan *Servis* Bawah Permainan Bola Voli Menggunakan Metode *Drill* Pada Siswa Kelas V SDN 13 Trans SP. 1 Mukok Kabupaten Sanggau” yaitu Selama latihan terlihat adanya peningkatan kemampuan yang dimiliki oleh responden, terlihat dari kemajuan ketepatan yang mereka miliki.

#### 1) Prinsip Latihan

- a. Frekuensi dan durasi Frekuensi adalah berapa kali seseorang melakukan latihan yang cukup intensif dalam satu minggunya, (Syafudin Lahay, 2013). Dalam menentukan frekuensi latihan harus benar-benar menentukan kemampuan seseorang, karena bagaimanapun juga tubuh seseorang tidak dapat beradaptasi lebih cepat dari kemampuannya. Apabila frekuensi latihan yang diberikan berlebihan akibatnya bukan percepatan hasil yang diperoleh tetapi dapat menyebabkan sakit yang berkepanjangan.

Menurut Fox dan Matheus dalam Syafudin Lahay (2013) dikemukakan bahwa frekuensi latihan 3-5 kali per minggu adalah cukup efektif. Sedangkan Brooks dan Fahey dalam Syafudin Lahay (2013) mengemukakan bahwa latihan hendaknya dengan frekuensi antara 3-5 kali per minggu dengan waktu latihan antara 20-60 menit.

- b. Intensitas Intensitas latihan adalah suatu dosis atau jatah latihan yang harus dilakukan seorang atlet menurut program yang ditentukan (Syafudin Lahay, 2013). Intensitas latihan dapat diukur dengan cara menghitung denyut nadi dengan rumus Denyut Nadi Maksimal (DNM) =  $220 - \text{Umur}$  (dalam tahun). Dalam penelitian ini dosis latihan menggunakan 80 % - 90 % dari DNM

## B. Kajian yang Relevan

Pustaka yang menjadi acuan penelitian ini adalah karya-karya ilmiah yang dihasilkan oleh peneliti-peneliti sebelumnya dan mempunyai relevansi dengan penelitian ini. pustaka-pustaka tersebut antara lain ditulis oleh Nugroho

(2015), Mustaqim (2016), Adityawan (2019). Hasil penelitian tersebut dapat diuraikan sebagai berikut ini.

Pertama, Putri (2020) dalam penelitiannya yang berjudul “Meningkatkan Hasil Belajar *Passing* Bawah Bola Voli Pada siswa kelas VII A SMPN 3 SANGGAU”. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, diketahui bahwa hasil belajar *passing* bawah meningkat setelah menerapkan langkah-langkah yaitu, siswa melakukan *passing* bawah secara bergantian, siswa melakukan kombinasi teknik dasar *passing* bawah bola voli melalui metode *drill*. Berdasarkan hasil observasi pada pra siklus mendapatkan rata-rata nilai 63,4 (34%) siswa yang tuntas, pada saat siklus I siswa yang mengalami ketuntasan menjadi 70,85 (51,4%) dan siklus II siswa yang mengalami ketuntasan meningkat 80,22 (83%) peserta didik dapat mencapai KKM.

Kedua, penelitian yang berjudul “Upaya Peningkatan Keterampilan Servis Bawah Pembelajaran Bola Voli Mini melalui Modifikasi Jarak dan Tinggi Net Siswa Kelas V SDN Mangli Kaliangkrik Kabupaten Magelang” yang dilakukan oleh Mustaqim (2016). Hasil penelitian menunjukkan bahwa modifikasi jarak pelaksanaan servis dan tinggi net pada pembelajaran permainan bola voli dapat meningkatkan keterampilan servis bawah pada peserta didik kelas 5 SDN Mangli Kaliangkrik Kabupaten Magelang. Berdasarkan data pembelajaran pada Februari, 11 anak dari 29 peserta didik atau 38% hasil tes siklus 1 rata-rata nilai peserta didik adalah 78 meningkat dibandingkan sebelum diberikan tindakan yaitu 71. Pada siklus 2, rata-rata nilai peserta didik adalah 86 dan 93% peserta didik dapat mencapai nilai kriteria ketuntasan minimal (KKM) 75.

Dari hasil penelitian Putri dan Mustaqim terdapat persamaan dengan yang dilakukan peneliti yaitu sama dalam jenis penelitian tindakan kelas. Selain itu, persamaan yang terdapat dalam penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri sama dalam menggunakan metode *drill*. Sedangkan, perbedaan antara penelitian yang dilakukan oleh Putri dengan penelitian ini terletak pada bidang kajian. Penelitian yang dilakukan oleh Putri adalah *passing* bawah bola voli. Sedangkan penelitian ini adalah servis bawah bola

voli. Selain itu, perbedaan antara penelitian yang dilakukan oleh Mustaqim dengan penelitian ini terletak pada metode dan bidang kajian yang digunakan.

Penelitian yang dilakukan oleh Mustaqim adalah servis atas melalui modifikasi jarak dan tinggi net, sedangkan penelitian ini adalah servis bawah menggunakan metode *drill*.

Adityawan (2019) dengan judul “Tingkat Kemampuan Servis Bawah Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Sinduadi 2 Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman Yogyakarta Tahun Ajaran 2018/2019” menyimpulkan bahwa tingkat kemampuan servis bawah bola voli siswa kelas V di SD Sinduadi 2, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 7,69% (1 siswa), “rendah” sebesar 23,08% (3 siswa), “cukup” sebesar 38,46% (5 siswa), “tinggi” sebesar 30,77% (4 siswa), dan “sangat tinggi” sebesar 7,69% (1 siswa).

Persamaan penelitian yang dilakukan oleh Adityawan dengan penelitian ini adalah sama-sama meneliti keterampilan servis dalam bola voli. Selanjutnya, perbedaan penelitian Adityawan dengan penelitian ini adalah jenis penelitian yang dilakukan. Adityawan menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif, sedangkan penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas. Selain itu, bidang kajian di dalam penelitian Adityawan adalah servis bawah, sedangkan penelitian ini adalah servis atas dalam bola voli.

Berdasarkan uraian di atas dapat diketahui bahwa hasil-hasil penelitian tersebut memiliki perbedaan-perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti. Meskipun demikian, terdapat relevansi atau benang merah terhadap penelitian yang akan peneliti lakukan.

Penelitian yang akan peneliti lakukan yaitu peningkatan keterampilan servis atas permainan bola voli menggunakan metode *drill* pada siswa V SDN 13 Trans SP. 1 Mukok Kabupaten Sanggau. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK).

Berdasarkan kajian pustaka yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa penelitian yang berjudul “Upaya Meningkatkan Keterampilan Servis Bawah Permainan Bola Voli Menggunakan Metode *Drill* Pada Siswa Kelas V SDN

13 Trans SP. 1 Mukok Kabupaten Sanggau”, belum pernah dilakukan oleh peneliti sebelumnya. Oleh karena itu, keaslian penelitian ini dapat dipertanggungjawabkan.

### C. Kerangka Berfikir

Secara konseptual dalam penelitian ini, digambarkan dalam suatu proses pembelajaran *drill* dan *Drill* dalam permainan bola voli. Oleh karena itu, perlu adanya proses pembelajaran yang khusus untuk memperoleh hasil yang optimal sehingga dapat mengantarkan siswa memperoleh kemampuan diri dan kompetensi (self Competence) sesuai dengan indikator keberhasilan dalam pembelajaran servis bawah pada bola voli.

Salah satu pendekatan atau metode yang dibutuhkan dalam pembelajaran bola voli teknis dasar servis bawah dalam upaya mengatasi permasalahan dan kesulitan siswa dalam memperoleh kompetensinya maka metode *drill* perlu diterapkan dan dikembangkan oleh guru pendidikan jasmani. Dengan penggunaan metode *drill* yang baik dan tepat maka akan meningkatkan proses proses pembelajaran dan meningkatkan keterampilan dalam permainan bola voli.

Dalam pembelajaran penjasorkes materi pelajaran adalah bola voli teknik servis bawah dalam hal ini metode yang digunakan adalah metode *drill*. Setelah dilakukan proses pembelajaran servis bawah dengan menggunakan metode *drill*. Maka dilakukan tes untuk mengetahui meningkat atau tidaknya suatu proses belajar yang telah dilakukan jika tidak meningkat maka akan dilanjutkan ke awal pembelajaran penjasorkes, dan jika tidak meningkat maka dilanjutkan kembali.

Gambar 2.4  
Kerangka Konseptual penelitian

