



## **Peningkatan Kemampuan Servis Bawah Bola Voli melalui Metode Bola Gantung pada Siswa SDI Sambung Jawa 1**

**Wahyudin<sup>1</sup>, Ruslan<sup>2</sup>, Aswar<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> PJOK Universitas Negeri Makassar

Email: [wahyudinsatri07@gmail.com](mailto:wahyudinsatri07@gmail.com)

<sup>2</sup> Dosen, Universitas Negeri Makassar

Email: [ruslan.r@unm.ac.id](mailto:ruslan.r@unm.ac.id)

<sup>3</sup> Guru, UPT SPF SDI Sambung Jawa 1

Email: [aswar122@guru.sd.belajar.id](mailto:aswar122@guru.sd.belajar.id)

### **Artikel info**

*Received; 02-03-2025*

*Revised; 03-04-2025*

*Accepted; 04-05-2025*

*Published; 25-05-2025*

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan servis bawah dalam permainan bola voli melalui penerapan metode bola gantung pada siswa kelas V SDI Sambung Jawa 1. Teknik servis bawah merupakan keterampilan dasar yang penting dalam permainan bola voli, namun banyak siswa sekolah dasar yang belum menguasainya secara optimal. Metode bola gantung dipilih sebagai pendekatan inovatif untuk membantu siswa memahami dan menguasai teknik servis secara lebih efektif melalui latihan berulang dan terfokus. Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) model Kemmis dan McTaggart yang dilaksanakan dalam dua siklus. Data dikumpulkan melalui observasi aktivitas siswa, tes keterampilan servis bawah, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan kemampuan servis bawah siswa dari siklus I ke siklus II. Pada siklus I, siswa yang mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) sebesar 50%, sedangkan pada siklus II meningkat menjadi 83%. Peningkatan ini mencerminkan efektivitas metode bola gantung dalam pembelajaran keterampilan servis bawah. Selain peningkatan hasil belajar, metode ini juga mampu meningkatkan motivasi dan partisipasi aktif siswa dalam kegiatan pembelajaran. Dengan demikian, metode bola gantung dapat dijadikan sebagai alternatif metode pembelajaran yang inovatif dan efektif dalam meningkatkan keterampilan dasar permainan bola voli di tingkat sekolah dasar.

**Kata Kunci:** servis bawah, bola voli, bola gantung, siswa sekolah dasar, pembelajaran PJOK

artikel global jurnal sport dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0



## **PENDAHULUAN**

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari kurikulum pendidikan dasar yang bertujuan untuk mengembangkan aspek jasmani, mental, emosional, dan sosial peserta didik secara harmonis. Salah satu fokus utama dalam pembelajaran PJOK adalah mengembangkan keterampilan gerak dan kebugaran fisik siswa agar mampu menjalani pola hidup sehat dan aktif sejak dini. Pembelajaran PJOK juga berkontribusi dalam membentuk karakter siswa, seperti kedisiplinan, kerja sama, sportivitas, dan tanggung jawab (Widiastuti, 2021).

Di tingkat sekolah dasar, pengenalan berbagai cabang olahraga, termasuk permainan bola voli, menjadi bagian penting dalam proses pembelajaran PJOK. Bola voli merupakan permainan beregu yang tidak hanya mengasah keterampilan fisik, tetapi juga menuntut kemampuan berpikir taktis dan kerja sama tim. Dalam proses pembelajarannya, bola voli diajarkan secara bertahap melalui penguasaan teknik dasar seperti servis, passing, smash, dan block. Dari keempat teknik dasar tersebut, servis bawah menjadi teknik awal yang diperkenalkan kepada siswa, karena dinilai paling mudah dilakukan oleh pemula dan menjadi dasar penguasaan teknik lanjutan (Sutrisno, 2019).

Servis bawah merupakan teknik memulai permainan bola voli dengan cara memukul bola dari bawah menggunakan satu tangan agar dapat melewati net dan mendarat di area lawan. Teknik ini membutuhkan koordinasi antara posisi tubuh, ayunan lengan, kekuatan pukulan, serta ketepatan arah bola. Meskipun tergolong teknik dasar, banyak siswa sekolah dasar yang mengalami kesulitan dalam melakukannya. Kesulitan tersebut dapat berupa kurangnya kekuatan dalam memukul bola, posisi tubuh yang tidak stabil, kesalahan arah pukulan, hingga bola yang tidak melewati net. Masalah ini sering kali disebabkan oleh kurangnya pemahaman terhadap teknik yang benar dan minimnya latihan yang terstruktur serta menyenangkan (Ramadhan & Yusnadi, 2020).

Observasi awal yang dilakukan di SDI Sambung Jawa 1 menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas V belum mampu melakukan servis bawah dengan baik dan benar. Dalam kegiatan pembelajaran, siswa cenderung pasif, kurang percaya diri, dan cepat merasa bosan ketika menghadapi latihan teknik dasar yang dilakukan secara monoton. Guru PJOK pun menghadapi tantangan dalam menemukan pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik perkembangan siswa sekolah dasar, yang cenderung aktif, suka bermain, dan belajar melalui gerak (*learning by doing*). Oleh karena itu, perlu diterapkan strategi pembelajaran yang inovatif dan sesuai dengan gaya belajar siswa untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran serta hasil keterampilan motorik mereka.

Salah satu strategi pembelajaran yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan di atas adalah metode bola gantung. Metode ini melibatkan penggunaan bola voli yang digantung menggunakan tali atau alat bantu lainnya agar bola tetap berada pada posisi tertentu yang stabil. Siswa kemudian berlatih memukul bola tersebut dengan teknik servis bawah secara berulang-ulang. Tujuan dari metode ini adalah untuk meningkatkan fokus siswa pada teknik pukulan, memperbaiki postur tubuh saat melakukan servis, serta meningkatkan frekuensi latihan tanpa harus mengejar atau mengambil bola setelah dipukul (Setiawan & Nurhasanah, 2018).

Keunggulan dari metode bola gantung terletak pada kemampuannya menciptakan lingkungan belajar yang terstruktur dan minim gangguan, di mana siswa dapat mengulang gerakan yang sama dengan cepat dan efisien. Latihan berulang inilah yang penting dalam proses pembelajaran keterampilan motorik, karena dapat membantu memperkuat koneksi neuromuskular dan membentuk memori otot (*muscle memory*). Dengan cara ini, siswa

akan lebih mudah memahami gerakan yang benar dan membiasakan tubuhnya melakukan teknik tersebut secara otomatis. Selain itu, metode ini juga memberikan umpan balik langsung bagi siswa dan memungkinkan guru untuk memberikan koreksi secara individual dan terarah (Syahrudin & Mahfud, 2020).

Dalam konteks teori pembelajaran motorik, metode bola gantung sesuai dengan prinsip blocked practice yang menekankan pengulangan gerakan dalam lingkungan yang terkontrol untuk mencapai penguasaan teknik. Pendekatan ini sangat relevan bagi siswa sekolah dasar yang masih berada pada tahap awal dalam proses pembelajaran keterampilan motorik. Dengan latihan yang terfokus dan terstruktur, siswa dapat membangun kepercayaan diri dan meningkatkan motivasi belajar mereka. Di sisi lain, metode bola gantung juga bersifat fleksibel dan dapat diterapkan dalam berbagai kondisi sarana dan prasarana sekolah, karena tidak memerlukan ruang luas atau alat mahal (Widiastuti, 2021).

Selain meningkatkan kemampuan teknis, metode ini juga menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan dan menantang. Ketika siswa merasa berhasil melakukan pukulan dengan benar, mereka akan mengalami pengalaman keberhasilan (success experience) yang meningkatkan rasa percaya diri dan minat untuk terus belajar. Hal ini sangat penting dalam pembelajaran PJOK, karena keberhasilan dalam melakukan gerakan dasar akan menjadi motivasi intrinsik bagi siswa untuk terus terlibat aktif dalam kegiatan olahraga.

Penelitian yang dilakukan oleh Sutrisno (2019) menunjukkan bahwa penggunaan metode bola gantung secara signifikan dapat meningkatkan keterampilan servis bawah pada siswa sekolah dasar. Siswa yang dilatih dengan metode ini menunjukkan peningkatan akurasi dan kekuatan pukulan, serta peningkatan konsentrasi selama pembelajaran berlangsung. Demikian pula, penelitian oleh Setiawan dan Nurhasanah (2018) membuktikan bahwa latihan bola gantung dapat mengembangkan koordinasi gerak dan mempercepat penguasaan teknik servis. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa metode bola gantung merupakan pendekatan pembelajaran yang efektif, efisien, dan sesuai dengan karakteristik siswa SD.

Melihat berbagai keunggulan yang ditawarkan oleh metode bola gantung, maka penulis tertarik untuk menerapkannya dalam pembelajaran PJOK di SDI Sambung Jawa 1, khususnya pada materi servis bawah bola voli. Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang bertujuan untuk memperbaiki proses dan hasil belajar siswa melalui penerapan metode pembelajaran yang inovatif dan kontekstual. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam pengembangan strategi pembelajaran PJOK yang menyenangkan, efektif, dan berdampak langsung terhadap peningkatan keterampilan siswa.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan model Kemmis dan McTaggart, yang dilaksanakan dalam dua siklus. Masing-masing siklus terdiri dari empat tahapan, yaitu: perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi (Arikunto, 2017). Penelitian bertujuan untuk meningkatkan kemampuan servis bawah dalam permainan bola voli melalui metode bola gantung.

Subjek penelitian adalah siswa kelas V SDI Sambung Jawa 1 sebanyak 20 orang. Pemilihan kelas didasarkan atas hasil observasi awal yang menunjukkan bahwa mayoritas siswa mengalami kesulitan dalam melakukan servis bawah secara tepat dan konsisten.

Pengumpulan data dilakukan dengan teknik observasi, tes keterampilan servis bawah, dokumentasi, dan wawancara singkat. Tes keterampilan dilakukan sebelum dan sesudah tindakan pada setiap siklus. Kriteria penilaian mengacu pada teknik dasar servis bawah meliputi sikap awal, ayunan lengan, kontak bola, dan hasil akhir.

Data dianalisis secara kuantitatif dan kualitatif. Analisis kuantitatif digunakan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar siswa berdasarkan nilai rata-rata dan persentase ketuntasan, sedangkan analisis kualitatif dilakukan untuk menginterpretasi proses pembelajaran dan keterlibatan siswa (Mulyasa, 2016).

Keberhasilan tindakan ditunjukkan jika  $\geq 75\%$  siswa mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) sebesar 70 dan terdapat peningkatan aktivitas belajar siswa dalam proses pembelajaran PJOK.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini bertujuan meningkatkan kemampuan servis bawah bola voli melalui metode bola gantung. Penelitian dilakukan pada siswa kelas V SDI Sambung Jawa 1 dengan pendekatan tindakan kelas yang terdiri dari dua siklus. Setiap siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi.

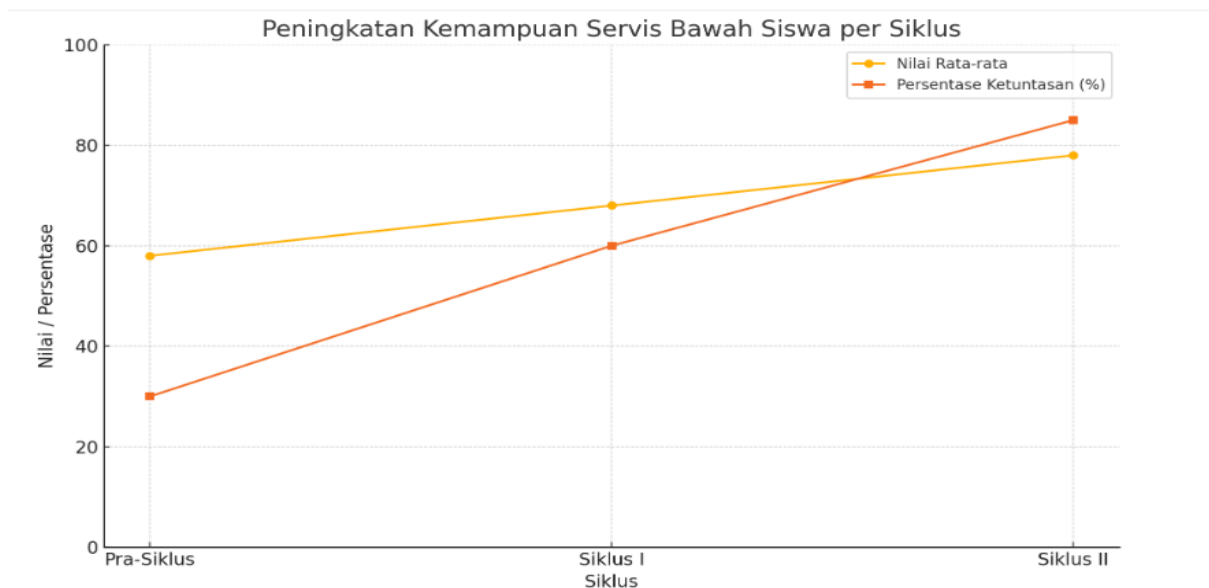
Pada tahap pra-siklus, dilakukan tes awal untuk mengetahui tingkat kemampuan awal siswa. Hasil menunjukkan bahwa hanya 6 dari 20 siswa (30%) yang mencapai nilai  $\geq 70$  (KKM). Rata-rata nilai kelas pada tahap ini adalah 58, menandakan bahwa sebagian besar siswa belum menguasai teknik dasar servis bawah dengan baik.

Setelah dilakukan tindakan pada siklus I dengan penerapan metode bola gantung, terjadi peningkatan. Sebanyak 12 siswa (60%) mencapai nilai KKM, dengan rata-rata nilai naik menjadi 68. Meskipun terjadi peningkatan, masih terdapat 8 siswa yang belum tuntas, menunjukkan bahwa perlu ada perbaikan pada pendekatan pembelajaran di siklus selanjutnya.

Pada siklus II, metode bola gantung dilanjutkan dengan penyempurnaan strategi pembelajaran, seperti penguatan visualisasi teknik dan penambahan waktu latihan individual. Hasilnya lebih baik: 17 siswa (85%) mencapai nilai  $\geq 70$ , dengan rata-rata nilai meningkat menjadi 78.

*Tabel 1. Tabel Hasil Evaluasi Kemampuan Servis Bawah*

<b>Siklus</b>	<b>Rata-rata Nilai</b>	<b>Jumlah Siswa Tuntas</b>	<b>Persentase Ketuntasan</b>
Pra Siklus	58	6	30%
Siklus I	68	12	60%
Siklus II	78	17	85%



Gambar 1. Peningkatan Kemampuan Servis Bawah Siswa per Siklus

Penerapan metode bola gantung dalam pembelajaran servis bawah terbukti efektif meningkatkan keterampilan motorik dasar siswa, khususnya dalam aspek koordinasi tangan dan mata, ketepatan kontak bola, serta penguatan otot lengan bawah. Peningkatan hasil dari pra-siklus hingga siklus II menguatkan pernyataan tersebut.

Pada pra-siklus, banyak siswa menunjukkan kelemahan dalam postur, ayunan lengan, dan kontak bola yang tidak tepat. Hal ini sesuai dengan hasil observasi yang menunjukkan kurangnya pemahaman teknik dasar serta minimnya pengalaman latihan berulang. Dalam pembelajaran keterampilan motorik, pengulangan gerak sangat penting agar terjadi pematangan pola gerakan (Magill & Anderson, 2017).

Metode bola gantung memungkinkan siswa untuk berlatih secara individual dengan intensitas tinggi. Latihan ini memberikan umpan balik langsung terhadap kekuatan dan arah servis. Aktivitas ini mendukung teori belajar kinestetik yang menyatakan bahwa keterampilan fisik paling efektif ditingkatkan melalui latihan langsung dan umpan balik sensorik (Schmidt & Wrisberg, 2008).

Peningkatan signifikan pada siklus II menunjukkan bahwa metode bola gantung juga memberikan kontribusi terhadap peningkatan motivasi belajar. Siswa terlihat lebih antusias, tertantang, dan fokus dalam proses pembelajaran. Hal ini sejalan dengan pendapat Nasution (2011), yang menyatakan bahwa pembelajaran PJOK akan lebih efektif bila metode yang digunakan menyenangkan dan melibatkan aktivitas fisik langsung.

Dari perspektif pedagogik, metode bola gantung juga memungkinkan guru untuk memberikan pendekatan yang diferensiatif sesuai kebutuhan siswa. Dalam siklus II, penyesuaian dilakukan melalui pembagian kelompok berdasarkan kemampuan dan pemberian instruksi teknik yang lebih sistematis. Strategi ini mendukung pembelajaran yang bersifat remedial dan pengayaan sekaligus.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan inovatif seperti metode bola gantung dapat menjadi alternatif yang efektif dalam pembelajaran teknik dasar bola voli, khususnya servis bawah. Selain meningkatkan aspek teknis,

metode ini juga mendorong partisipasi aktif siswa dan membentuk pengalaman belajar yang lebih bermakna.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan melalui dua siklus, dapat disimpulkan bahwa metode bola gantung efektif dalam meningkatkan kemampuan servis bawah bola voli pada siswa kelas V SDI Sambung Jawa 1. Terjadi peningkatan yang signifikan baik dari segi rata-rata nilai keterampilan maupun jumlah siswa yang mencapai ketuntasan belajar.

Pada tahap pra-siklus, rata-rata nilai siswa hanya mencapai 58 dengan tingkat ketuntasan 30%. Setelah penerapan metode bola gantung pada siklus I, nilai rata-rata meningkat menjadi 68 dan tingkat ketuntasan mencapai 60%. Peningkatan yang lebih optimal terjadi pada siklus II, dengan rata-rata nilai 78 dan ketuntasan mencapai 85%.

Metode bola gantung terbukti mampu membantu siswa memahami teknik dasar servis bawah secara lebih baik melalui latihan terfokus, pengulangan gerakan, dan umpan balik langsung. Selain aspek teknis, metode ini juga memberikan dampak positif terhadap motivasi dan partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran PJOK.

Dengan demikian, penerapan metode bola gantung dapat dijadikan sebagai alternatif strategi pembelajaran yang inovatif dan menyenangkan dalam pendidikan jasmani, khususnya dalam materi permainan bola voli. Guru PJOK di tingkat sekolah dasar disarankan untuk memanfaatkan metode ini sebagai salah satu pendekatan yang efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik siswa secara berkelanjutan.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, karunia, dan kemudahan yang diberikan sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Dalam proses penyusunan dan pelaksanaan penelitian ini, penulis menyadari bahwa keberhasilan yang dicapai tidak lepas dari bantuan, dukungan, doa, serta kerja sama dari berbagai pihak yang telah memberikan kontribusi besar. Oleh karena itu, pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan penghargaan dan rasa terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada semua pihak yang telah berperan dalam mendukung penelitian ini.

Ucapan terima kasih pertama penulis sampaikan kepada Kepala Sekolah, Bapak/Ibu guru, serta seluruh siswa SDI Sambung Jawa 1 yang dengan tulus memberikan dukungan, kerja sama, dan partisipasi aktif selama proses penelitian berlangsung. Tanpa keterbukaan dan kerja sama yang baik dari pihak sekolah, mulai dari tahap perizinan, pengumpulan data, hingga observasi lapangan, penelitian ini tidak mungkin dapat terlaksana dengan lancar. Kehadiran siswa yang antusias serta kerjasama yang baik dari seluruh guru juga menjadi faktor penting dalam kelancaran kegiatan penelitian ini.

Selanjutnya, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada rekan-rekan sejawat, dosen pembimbing, guru pamong, serta tim peneliti yang telah memberikan banyak masukan berharga, arahan, bantuan teknis, serta motivasi yang tidak ternilai harganya. Masukan dan bimbingan yang diberikan mulai dari penyusunan instrumen penelitian, teknik pengumpulan data, hingga proses analisis hasil penelitian sangat membantu penulis dalam mencapai hasil yang optimal. Dukungan ini menjadi sumber kekuatan dan semangat bagi penulis untuk menyelesaikan setiap tahapan penelitian dengan baik dan tepat waktu.

Penulis juga tidak lupa berterima kasih kepada semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung telah membantu terselenggaranya penelitian ini, baik dalam bentuk dukungan moral, material, maupun spiritual. Setiap kontribusi, sekecil apa pun, memiliki arti yang sangat besar bagi penulis dalam menyelesaikan tugas ini.

Akhirnya, penulis menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan penelitian di masa mendatang. Semoga segala bantuan, dukungan, dan kebaikan yang telah diberikan oleh semua pihak mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Penulis berharap hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dan menjadi sumbangan berharga bagi dunia pendidikan, khususnya di SDI Sambung Jawa 1.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, S. (2017). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Kemendikbud. (2017). *Panduan Pembelajaran PJOK Sekolah Dasar*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Magill, R. A., & Anderson, D. (2017). *Motor Learning and Control: Concepts and Applications* (11th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Mulyasa, E. (2016). *Menjadi Guru Profesional*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nasution, S. (2011). *Berbagai Pendekatan dalam Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Ramadhan, R., & Yusradi, Y. (2020). Pengaruh Model Latihan terhadap Keterampilan Dasar Servis Bawah Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 8(1), 34–42.
- Schmidt, R. A., & Wrisberg, C. A. (2008). *Motor Learning and Performance* (4th ed.). Champaign: Human Kinetics.
- Setiawan, D., & Nurhasanah, S. (2018). Strategi Peningkatan Motorik melalui Latihan Bola Gantung dalam Pembelajaran Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 3(2), 65–72.
- Sugiyanto. (2010). *Metodologi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Surakarta: UNS Press.
- Sutrisno, E. (2019). Efektivitas Metode Bola Gantung dalam Meningkatkan Servis Bawah pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 4(1), 45–52.
- Syahrudin, & Mahfud, M. (2020). Model Pembelajaran Teknik Dasar Bola Voli untuk Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 8(2), 89–97.
- Widiastuti, I. (2021). Teori Pembelajaran Motorik dan Implikasinya dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(3), 112–119.