

BAB II

SMASH PERMAINAN BOLA VOLI DAN MODIFIKASI MEDIA PEMBELAJARAN

A. Deskripsi Teoritik Variabel

1. Sejarah Permainan Bola Voli

Olahraga permainan bolavoli merupakan hasil penemuan seorang pendidik jasmani bernama William G.Morgan pada tanggal 9 Februari 1895 di YMCA (sebuah wadah pemuda umat kristen) di Springfield, Massachusetts, Amerika Serikat. Pria yang lahir pada tahun 1870 ini menciptakan sebuah permainan bola dengan menggunakan tangan, bernama mintonette, yang mengadopsi dari empat jenis olahraga permainan, yaitu baseball, tenis, bola basket, dan bola tangan.

Hingga pada tahun 1896, mintonette berubah nama menjadi volleyball atau bola voli. Pada tahun tersebut, seorang doktor bernama Luther Halsey G. mengundang dan meminta Morgan untuk memperlihatkan permainan baru yang diciptakan. Dalam acara tersebut, Morgan juga mengajak dua tim yang masing-masing terdiri atas lima orang anggota. Morgan memberikan penjelasan bahwa permainan tersebut dapat dimainkan di dua tempat, dilapangan terbuka dan ruangan tertutup. Tujuan dari permainan ini adalah mempertahankan bola dengan cara melewati net berusaha agar bola tidak sampai jatuh ke lantai.

Bolavoli di Olimpiade berawal dari olimpiade yang diselenggarakan di Paris tahun 1924. Dalam ajang itu, cabang olahraga ini hanya dijadikan sebagai olahraga demonstrasi oleh Amerika. Hingga pada akhirnya, pada tahun 1957, IOC mengadakan sebuah sidang untuk memperjuangkan cabang olahraga bolavoli. Sidang ini berjalan sukses dan bolavoli masuk dalam daftar olahraga yang dipertandingkan di Olimpiade. Tepat pada Olimpiade tahun 1964 yang diselenggarakan di Jepang, cabang olahragabolavoli kembali hadir dan mencapai masa jayanya.

2. Sarana dan Prasarana Permainan Bola Voli

Lapangan permainan bolavoli memiliki panjang 18 meter dan lebar 9 meter termasuk garis-garis batas lapangan yang lebarnya 5 cm dan mudah dilihat. Permukaannya harus datar dan horizontal, dikelilingi daerah bebas minimal 3 meter dari garis batas dan ruang bebas dari rintangan sampai ketinggian minimal 7 meter dari permukaan lapangan permainan. Garis tengah terletak di bawah net yang membagi lapangan menjadi dua bidang yang masing-masing 9 m x 9 m.

Jaring berukuran panjang 9,50 m dan lebar 1 m. Lobang-lobang jaring berbentuk bujursangkar dengan ukuran 10 x 10 cm, warna jaring adalah hitam. Jaring dipasang vertikal di atas poros garis tengah yang diikatkan pada dua buah tiang oleh bagian bawah net (tidak dengan pita) terdapat tali yang dimasukkan pada net untuk menegangkan net, supaya tidak kendur. Tinggi net putra 2,43 m dan putri 2,24 m.

Tiang net sebagai penunjang, bentuknya harus bulat dan licin, dengan ketinggian 2,55 m dari permukaan lapangan. Dan juga pula terdapat Antena. Antena adalah tongkat yang terbuat fiber glass sepanjang 1,80 m dengan garis tengah 10 cm. Antena tersebut harus dibuat warna yang selang seling secara kontras misalnya merah putih atau hitam putih. Antena ditempatkan pada sebelah luar dari setiap pita samping dan merupakan batas net. Antena ditempatkan menjulur melewati atas net sepanjang 80 cm.

Bola harus terbuat dari bahan lunak (lentur, bentuknya harus bulat, bagian dalam tersebut dari bahan karet atau sejenisnya, bagian luar terbuat dari kulit). Berwarna terang, keliling bola antara 65 sampai 67 cm, beratnya antara 260 sampai 280 gram dengan tekanan udara dalamnya antara 0,40 sampai 0,45 kg/cm². Pada permainan bolavoli jumlah pemain masing-masing regu tidak boleh kurang dari 6 orang. Susunan regu yang lengkap termasuk pengganti adalah tidak boleh lebih dari 12 orang.

3. Teknik Dasar Permainan Bola Voli

Smash dalam permainan bola voli merupakan suatu teknik gerakan yang kompleks terdiri dari beberapa unsur . Dalam permainan bola voli smash adalah suatu tehnik pukulan yang paling di butuhkan dalam menyerang lawan untuk menghasilkan point. Efektifnya smash di pengaruhi beberapa faktor di antaranya kemampuan fisik, posisi blocker (lawan) dan teknik meyerang . sebagai mana Palao & Valades (2012).

Menurut (Widiastuti, 2011) "Teknik adalah suatu proses melahirkan dan pembuktian kemampuan motorik dalam praktek sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam permainan bola voli."

Dalam bolavoli terdapat beberapa teknik dasar yang dapat dipelajari, di antaranya servis, passing, smash, dan blocking. Servis dilakukan sebagai awal jalannya permainan. Kadang teknik ini dijadikan ajang untuk memperlihatkan kemampuan pemain secara individual dalam hal kemampuan melakukan pukulan melewati jaring atau net. Tidak jarang serangan awal ini menjadi sajian tontonan olahraga yang menarik karena aksi servis yang dilakukan pemain yang melakukan teknik servis yang diawali dengan gerakan melompat.

Teknik dasar passing terdiri atas dua jenis, yaitu passing atas dan passing bawah. Teknik passing atas adalah memukul bola dengan menggerakkan tangan ke atas, Mikanda Rahmani (2014:115). Beberapa tahap gerakan yang dilakukan adalah posisi badan sedikit jongkok dengan lutut agak ditekuk. Persiapkan jari-jari tangan terbuka dan membentuk seperti sebuah mangkok besar serta ibu jari dan jari.

Menurut Yudiana dan Subroto (2010;56) menjelaskan bahwa smash merupakan salah satu teknik serangan yang paling efektif selama permainan. Penggunaan smash lebih khusus digunakan dalam permainan bola voli.

Dari kedua teori diatas dapat disimpulkan bahwa smash dalam permainan bola voli merupakan suatu teknik penguasaan bola tang berfungsi sebagai teknik penyerangan kedaerah lawan, dan secara umum smash

dilakukan dengan cara melakukan lompatan yang dilanjutkan dengan pukulan terhadap bola hasil umpan seorang teman(tosser).

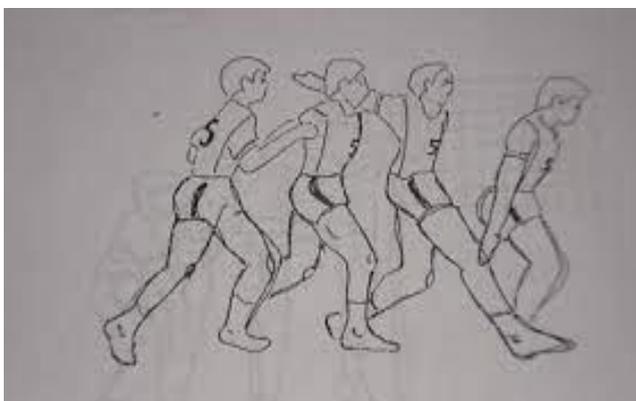
4. Pembelajaran Teknik Dasar Smash Bola Voli

a. Awalan

Setelah bola yang di umpan mencapai titik tertinggi,mulailah langkah awalan ke arah bola. Awalan ini untuk menambah tinggi loncatan ke atas,menentukan tempat yang tepat untuk menolak ke atas, dan penyesuaian jarak smasher dengan bola.

Awalan dilakukan tiga langkah dengan irama dari lambat ke cepat.Langkah terakhir merupakan lompatan kecil dua kaki diteruskan meloncat ke atas secara kontinue dan tidak boleh terputus.Arah dan kecepatan ditentukan oleh letak, kecepatan, parabol jalannya bola.Smasher yang tidak kidal awalan dimulai dari langkah kiri.Kedua lengan saat melakukan awalan diayunkan secara wajar untuk menjaga keseimbangan badan. Pada saat langkah kaki kanan, kedua lengan diayunkan ke belakang, sedikit membengkok dan agak di putar ke kanan,kemudian segera disusul dengan cepat oleh kaki kiri yang letaknya sedikit di depan kaki kanan.

Jarak antara dua kaki berkisar antara 30-40 cm.Mungkin besar tenaga awalan, letak kaki kiri makin di depan kaki kanan untuk membeban gerakan di depan badan dan mengubah gerakan horizontal ke vertikal.



**Gambar 2.1 Tahap Awalan Dalam Smash
(M,Yunus, 1992;11)**

b. Tolakan

Setelah menumpu dua kaki, badan merendah, lutut ditekuk bersudut antara 90-108, kedua lengan terletak di samping belakang badan, segeralah kedua kaki menolak ke atas secara eksplosif dengan bantuan ayunan kedua lengan dari arah belakang ke depan atas sebelum meloncat, badan diputar sedikit ke arah tangan pemukul agar tangan pemukul mempunyai amplitudo gerakan sendi bahu dalam ayunan yang dan luas.

Pada saat meloncat, pinggang diluruskan, dada ke depan sehingga badan membuat busur untuk menambah lentingan dan lecutan pada saat mencabuk bola.



Gambar 2.2 Tahap Tolakan
(M, Yunus, 1992;11)

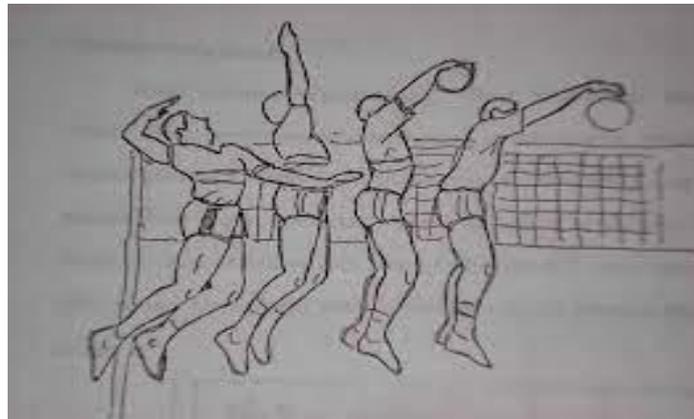
c. Sikap saat di udara

Perlu diperhatikan, setelah kaki menolak ke atas maka kedua kaki dalam keadaan rileks. Tangan pemukul berada disamping atas, kepala agak ke belakang dalam keadaan rileks siap untuk mencabuk bola. Siku tangan pemukul di atas samping telinga dan agak ditekuk sedikit. Tangan kiri diangkat di depan atas samping kepala untuk menjaga keseimbangan badan selama melayang di udara. Sikap pada saat di udara diusahakan sedemikian rupa bola berada di depan atas smash dengan jari-jari sejangkauan lengan pemukul. Segeralah tangan dibentuk pada bola bagian atas belakang dengan pola aktif.

Lecutan diusahakan setinggi dan secepat mungkin. Lecutan lengan yang berpangkal di sendi bahu dan yang lebih aktif di siku dan polspon ditambah putaran badan ke kanan sedikit yang dapat menambah

amplitude ayunan lengan, mengakibatkan tenaga lecut lengan menjadi lebih besar. Perkenaan bola dengan tapak tangan yang berbentuk cekungan pada bagian atas belakang bola disusul gerakan pola yang aktif.

Pukulan yang betul mengakibatkan bola top spin, secara secepatnya bergerak menurun. hasil pukulan akan lebih baik lagi jika lecutan lengan diikuti membungkukkan badan, sendi siku dan pola aktif dalam proses melecut. Gerakan lecutan tangan, pola, dan badan lurus ialah kesatuan gerakan yang selaras, utuh, terkoordinir, sehingga menghasilkan power. Lengan pemukul saat perkenaan bola dalam melecut membuat sudut 45 dengan garis horizontal tanah.



**Gambar 2.3 Sikap Saat Di Udara
(M,Yunus, 1992;11)**

d. Sikap akhir / mendarat

Setelah bola berhasil di pukul, maka smasher akan segera maka akan segera mendarat kembali ke tanah. Perlu diperhatikan bahwa saat mendarat harus dengan dua kaki dan dalam keadaan lentur atau mengeper. Tempat mendarat diusahakan sedekat mungkin pada tempat melakukan tolakan. Smasher segera mengambil sikap normal untuk memainkan bola kembali setelah mendarat.



**Gambar 2.4 Sikap akhir / mendarat
(M,Yunus, 1992;11)**

5. Modifikasi Pembelajaran

Rusli Lutan (1988) menyatakan bahwa "Modifikasi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani diperlukan, dengan tujuan agar siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran, meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi dan dapat melakukan pola gerak secara benar". Pendekatan ini dimaksudkan agar materi dapat disajikan sesuai dengan tahapan perkembangan siswa, baik dari segi kognitif, afektif dan psikomotor sehingga tujuan dari pembelajaran dapat tercapai.

Modifikasi digunakan sebagai salah satu alternatif pendekatan dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang dilakukan dengan berbagai pertimbangan. Seperti yang dikemukakan oleh Ngasmain Soepartono (1997) bahwa alasan utama perlunya modifikasi adalah: 1). Anak bukanlah orang dewasa dalam bentuk kecil, kematangan fisik dan mental anak belum selengkap orang dewasa, 2). Pendekatan pembelajaran pendidikan jasmaniselama ini kurang efektif, hanya bersifat lateral dan monoton, 3). Sarana dan prasarana pembelajaran pendidikan jasmani yang ada sekarang, hampir semuanya di desain untuk orang dewasa.

Sedangkan Aussie (1996) mengembangkan modifikasi di Australia dengan pertimbangan 1).Anak-anak belum memiliki kematangan fisik dan emosional seperti orang dewasa, 2). Berolahraga dengan peralatan dan peraturan yang dimodifikasi akan mengurangi cedera pada anak, 3). Olahraga yang dimodifikasi akan mampu mengembangkan keterampilan

anak lebih cepat dibandingkan dengan peralatan yang standart untuk orang dewasa, 4). Olahraga yang dimodifikasi menumbuhkan kegembiraan dan kesenangan pada anak-anak.

Beberapa komponen yang dapat dimodifikasi sebagai pendekatan dalam pembelajaran pendidikan jasmani diantaranya adalah ;1). Ukuran, berat atau bentuk peralatan yang digunakan, 2).Lapangan permainan,3). Waktu bermain atau lamanya permainan, 4).Peraturan permainan dan 5). Jumlah pemain (Aussie : 1996).

Jadi peneliti akan melakukan penelitian melalui modifikasi bola dimana bola plastik di modifikasi dengan lakban yang dibalut kan ke bola tersebut sehingga membentuk bola sebesar bola aslinya,net standar yang sedikit direndahkan, dan lapangan standar yang dikecilkan pada pembelajaran smash bola voli siswa kelas XI IPA 1 SMA Negeri 1 Toho Kabupaten Mempawah.

B. Penelitian Tindakan Kelas

1. Pengertian Penelitian Tindakan Kelas (PTK)

Penelitian Tindakan Kelas (PTK), adalah penelitian praktis yang dimaksudkan untuk memperbaiki pembelajaran di kelas. Penelitian ini merupakan salah satu upaya guru atau praktisi dalam bentuk berbagai kegiatan yang dilakukan untuk memperbaiki dan atau meningkatkan mutu pembelajaran di kelas.Bahri (2012: 8), menyatakan penelitian tindakan kelas merupakan sebuah kegiatan yang dilaksanakan untuk mengamati kejadian-kejadian dalam kelas untuk memperbaiki praktekdalam pembelajaran agar lebih berkualitas dalam proses sehingga hasil belajar pun menjadi lebih baik.

Suyadi (2012: 18), menyatakan penelitian tindakan kelas secara sistematis dibagi menjadi tiga kata, yaitu penelitian, tindakan, dan kelas. Penelitian yaitu kegiatan mengamati suatu objek tertentu dengan menggunakan prosedur tertentu untuk menemukan data dengan tujuan meningkatkan mutu, kemudian tindakan yaitu perlakuan yang dilakukan

dengan sengaja dan terencana dengan tujuan tertentu, dan kelas adalah tempat dimana sekelompok peserta didik menerima pelajaran dari guru yang sama.

Sanjaya (2010: 25), menjelaskan secara bahasa ada tiga istilah yang berkaitan dengan penelitian tindakan kelas. Pertama penelitian adalah suatu perlakuan yang menggunakan metologi untuk memecahkan suatu masalah. Kedua, tindakan dapat diartikan sebagai perlakuan yang dilakukan oleh guru untuk memperbaiki mutu. ketiga, kelas menunjukkan pada tempat berlansungnya tindakan. Kemmis dan Mc Taggert dalam Sanjaya (2010: 25), menyatakan penelitian tindakan kelas adalah gerakan diri sepenuhnya yang dilakukan oleh peserta didik untuk meningkatkan pemahaman.

Berdasarkan beberapa pemahaman mengenai penelitian tindakan kelas diatas dapat disimpulkan bahwa penelitian tindakan kelas adalah suatu pengamatan yang menerapkan tindakan didalam kelas dengan menggunakan aturan sesuai dengan metodologi penelitian yang dilakukan dalam beberapa periode atau siklus. Berdasarkan jumlah dan sifat perilaku para anggotanya.

2. Manfaat Penelitian Tindakan Kelas (PTK)

Penelitian tindakan kelas dapat memberikan manfaat sebagai inovasi pendidikan yang tumbuh dari bawah, karena Guru adalah ujung tombak pelaksana lapangan. Dengan penelitian tindakan kelas Guru menjadi lebih mandiri yang ditopang oleh rasa percaya diri, sehingga secara keilmuan menjadi lebih berani mengambil prakarsa yang patut diduga dapat memberikan manfaat perbaikan. Rasa percaya diri tersebut tumbuh sebagai akibat Guru semakin banyak mengembangkan sendiri pengetahuannya berdasarkan pengalaman praktis.

Dengan secara kontinu melakukan penelitian tindakan kelas, guru sebagai pekerja profesional tidak akan cepat berpuas diri lalu diam di zone nyaman, melainkan selalu memiliki komitmen untuk meraih hari esok lebih baik dari hari sekarang. Asrori (2007: 15) menyatakan bahwa manfaat penelitian tindakan kelas dapat dikaji dari beberapa pembelajaran dikelas. Manfaat yang terkait dengan komponen pembelajaran antara lain inovasi

pembelajaran, pengembangan kurikulum di tingkat sekolah dan kelas, dan peningkatan profesionalisme guru.

Mencermati pembahasan manfaat penelitian tindakan kelas di atas, secara ringkas pada dasarnya penelitian tindakan kelas memiliki beberapa manfaat sebagai berikut:

- a. Membantu guru memperbaiki kualitas pembelajaran.
- b. Meningkatkan profesionalisme guru.
- c. Meningkatkan rasa percaya diri guru.
- d. Memungkinkan guru secara aktif mengembangkan pengetahuan dan keterampilan.

3. Tujuan Penelitian Tindakan Kelas (PTK)

Asrori (2007:13), menjelaskan tujuan PTK ini dapat dicapai dengan cara melakukan berbagai tindakan untuk memecahkan berbagai permasalahan pembelajaran yang selama ini dihadapi, baik yang disadari maupun yang tidak disadari. Oleh karena itu fokus utama penelitian tindakan kelas adalah terletak kepada tindakan-tindakan alternatif yang dirancang oleh guru kemudian di cobakan, dan dievaluasi untuk mengetahui efektivitas tindakan-tindakan alternatif itu dalam memecahkan masalah pembelajaran yang dihadapi oleh guru.

Ditjen PMPTK (2010:7), menyatakan tujuan utama PTK adalah untuk memecahkan permasalahan nyata yang terjadi di dalam kelas sekaligus mencari jawaban ilmiah mengapa hal tersebut dapat dipecahkan melalui tindakan yang akan dilakukan. PTK juga bertujuan untuk meningkatkan kegiatan nyata guru dalam pengembangan profesinya. Tujuan khusus PTK adalah untuk mengatasi berbagai persoalan nyata guna memperbaiki atau meningkatkan kualitas proses pembelajaran di kelas.

4. Karakteristik Penelitian Tindakan Kelas (PTK).

PTK memiliki karakteristik tersendiri sebagai pembeda dengan penelitian-penelitian lainnya. Adapun beberapa karakter tersebut adalah:

- a. PTK hanya dilakukan oleh guru yang memahami bahwa proses pembelajaran perlu diperbaiki dan ia terpenggil jiwanya untuk

memberikan tindakan-tindakan tertentu untuk membenahi masalah dalam proses pembelajaran dengan cara melakukan kolaborasi. Usman (dalam Daryanto,2011:2), menjelaskan bahwa guru dengan kompetensi tinggi merupakan seorang yang memiliki kemampuan dan keahlian serta keterampilan dalam bidangnya. Sehingga Ia dapat melakukan fungsi dan tugasnya sebagai pengajar dan pendidik dengan maksimal.

- b. Refleksi diri, refleksi merupakan salah satu ciri khas PTK yang paling esensial. Dan ini sekaligus sebagai pembeda PTK dengan penelitian lainnya yang menggunakan responden dalam mengumpulkan data, sementara dalam PTK pengumpulan data dilakukan dengan refleksi diri. (Tahir, 2012:80).
- c. Penelitian tindakan kelas dilaksanakan di dalam "kelas" sehingga interaksi antara siswa dengan guru dapat terfokuskan secara maksimal. "Kelas" yang dimaksud di sini bukan hanya ruang yang berupa gedung, melainkan "tempat" berlangsungnya proses pembelajaran antara guru dan murid. (Suyadi, 2012: 6).
- d. PTK bertujuan untuk memperbaiki proses pembelajaran secara terus menerus. PTK dilaksanakan secara berkesinambungan di mana setiap siklus mencerminkan peningkatan atau perbaikan. Siklus sebelumnya merupakan patokan untuk siklus selanjutnya. Sehingga diperoleh model pembelajaran yang paling baik. (Daryanto, 2011: 6).
- e. PTK merupakan salah satu indikator dalam peningkatan profesionalisme guru, karena PTK memberi motivasi kepada guru untuk berfikir Kritis dan sistematis, membiasakan guru untuk menulis, dan membuat catatan yang dapat. Di mana semua itu dapat menunjang kemampuan guru dalam pembelajaran. (Daryanto, 2011: 6).
- f. PTK bersifat fleksibel sehingga mudah diadaptasikan dengan keadaan kelas. Dengan demikian proses pembelajaran tidak monoton oleh satu model saja.(Tahir, 2012: 81).

- g. PTK menggunakan metode kontekstual. Artinya variable- variable yang akan dipahami selalu berkaitan dengan kondisi kelas itu sendiri. Sehingga data yang diperoleh hanya berlaku untuk kelas itu saja dan tidak dapat digeneralisasikan dengan kelas lain. (Tahir, 2012: 81).
- h. PTK dalam pelaksanaannya terbagi dalam beberapa pembagian waktu atau siklus. (Sukardi, 2011: 212).
- i. PTK tidak diatur secara khusus untuk memenuhi kepentingan penelitian semata. melainkan harus disesuaikan dengan program pembelajaran yang sedang berjalan di kelas tersebut. (Sanjaya, 2010: 34).

C. Kajian Yang Relevan

Beberapa hasil penelitian terdahulu yang terdapat kaitannya dengan penelitian ini adalah:

1. Upaya Meningkatkan Pembelajaran Smash Bola Voli Melalui Modifikasi Media Pembelajaran Pada Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Suhaid Kabupaten Kapuas Hulu.

Perbedaan dengan Penelitian saya ini meningkatkan pembelajaran smash sedangkan saya meningkatkan keterampilan smash.

2. Ahmad Ihsan dengan judul penelitian : Meningkatkan Hasil Belajar Smash Bola Voli Dengan Media Pembelajaran Pada Siswa Kelas X SMAN 83 Jakarta Utara.

Perbedaan dengan penelitian ini menggunakan metode drilling sedangkan saya menggunakan metode tindakan kelas.