

BAB II

PEMBELAJARAN SMASH PERMAINAN BOLA VOLI DAN METODE PAIKEM

A. Teknik Dasar Permainan Bola Voli

Teknik dasar merupakan salah satu faktor utama yang dapat mengukur tingkat kemahiran dalam bermain bola voli selain faktor kondisi fisik, mental seorang pemain dan penyusunan strategi. Oleh karena itu setiap pemain wajib mengetahui teknik-teknik dasar dan mempelajarinya. Jika di dalam sebuah tim semua pemain mempunyai teknik dasar yang baik. Hal ini dapat dipastikan bahwa tim tersebut mempunyai kekuatan dan kualitas tim yang bagus.

Amung dan Toto (2010: 35) menyatakan bahwa teknik adalah upaya bagaimana keterampilan gerak dirancang dengan maksud bola yang dimainkan dapat melalui jaring kelapangan lawan sehingga lawan tidak mampu mengembalikan bola dengan baik, tanpa mengabaikan peraturan permainan. Kemudian smash berkembang menjadi suatu senjata yang ampuh untuk menyerang. Dalam permainan bola voli smash berguna sebagai alat penyerangan yang paling mematikan. Jadi teknik dalam permainan bola voli dapat diartikan, sebagai cara memainkan bola dengan efesinsi dan efektif sesuai dengan peraturan-peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal. Beutesltahl (2012: 8) mengatakan bahwa arti teknik adalah prosedur yang telah dikembangkan berdasarkan praktek, dan bertujuan mencari penyelesaian suatu problem pengerak tertentu dengan cara yang paling ekonomis dan berguna. Ada enam macam cara bersentuhan dengan bola. Sehingga timbul juga enam jenis teknik dasar atau dengan istilah yang lebih umum "skills". Skills tersebut adalah.

1. *Servis*

Servis adalah sentuhan pertama dengan bola. Mula-mula *servis* ini hanya dianggap sebagai pukulan permulaan saja, cara melempar bola untuk memulai permainan. Tetapi *servis* ini kemudian berkembang menjadi suatu senjata yang ampuh untuk menyerang. Beutesltahl. D (2012: 8) “menyatakan *servis* adalah sentuhan bola pertama”

2. *Passing*

Pasing adalah penerimaan bola dengan gaya menggali. Dengan demikian, *servis* telah berkembang dengan pesat sekali. Di pergunakan untuk menyerang dan memegang inisiatif pertandingan.

3. *Smash*

Membentuk serangan pukulan yang keras waktu bola berada diatas jaring, untuk memasukan ke daerah lawan. Untuk melakukan dengan baik perlu memperhatikan faktor-faktor berikut: awalan, tolakan, pukulan, dan pendaratan. Kristianto. A (2003: 143) menyatakan bahwa *smash* adalah pukulan keras yang biasanya mematikan karena bola sulit diterima atau dikembalikan.

Beutesltahl. D (2012: 24), “*Smash* merupakan suatu keahlian yang esensial, cara yang termudah untuk memenangkan angka”. Oleh karena itu setiap pemain dalam satu team harus benar-benar menguasai *smash* dengan baik, karena *smash* merupakan serangan utama. *Smash* adalah suatu tindakan memukul bola dengan keras menggunakan teknik tertentu agar bola bisa memasuki lapangan lawan dengan harapan tidak bisa dibendung oleh regu lain sebagai lawan dalam permainan, sehingga bisa meraih nilai. Tindakan ini dilakukan ketika bola sedang melambung diatas net baik yang dihasilkan dari umpan atau *passing* teman sepermainan atau bola yang berasal dari arah lawan yang dimanfaatkan untuk melakukan pukulan keras.

Dalam proses melakukan *smash* atau *spike* maka seorang *smasher* perlu melakukan beberapa teknik untuk melakukan gerakan-gerakan yang kompleks sehingga menghasilkan pukulan yang benar-benar

keras dan akurat. Saat akan melakukan tindakan memukul memerlukan persiapan sebagai bagian dari tahapan yang harus dilakukan sebelum tangan menyentuh langsung dengan bola untuk selanjutnya memukul dengan kekuatan penuh pada bagian atas bola.

Untuk menunjang keberhasilan dalam melakukan *smash* diperlukan faktor pendukung bagi seorang smasher berupa pemberian atau umpan (pasing) bola tinggi dari teman satu regu sehingga smasher dapat menentukan sasaran dan jatuhnya bola di daerah lawan sesuai keinginan smasher. Faktor penentu keberhasilan seseorang smasher saat akan bertindak memukul diperlukan timing/ketepatan, meliputi : Ketepatan saat melakukan awalan, ketepatan saat melompat dan ketepatan saat memukul bola. Keberhasilan dalam melakukan *smash* yang baik akan membuat lawan tidak mampu membendung datangnya bola yang sangat cepat. Dalam permainan bola voli ada beberapa jenis *smash*, antara lain. *Open spike*, *Semi spike*, *Quick spike*, *Back attack spike*. Jenis-jenis *smash* adalah:

a. *Open Spike*

Open spike atau sering juga disebut bola ketiga adalah bola yang diumpan dan dipukul di daerah tepi net. Pada saat hendak memukul bola open, pemukul sedikit menunggu untuk memperkirakan timing yang tepat untuk melakukan pendekatan dan mencari posisi yang tepat untuk melakukan pukulan.

b. *Semi Spike*

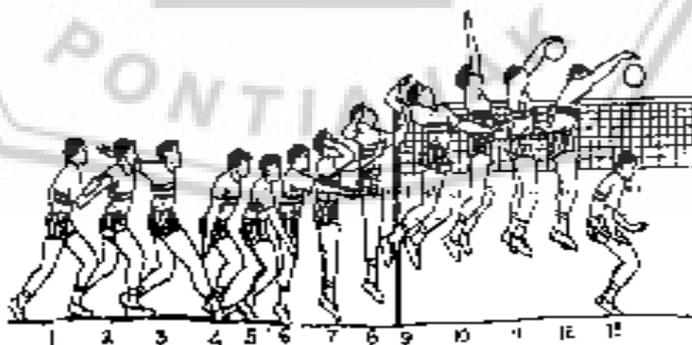
Semi spike seringkali dinamakan bola kedua, yaitu *spike* yang dilakukan terhadap bola umpan sedang di seluruh bagian lapangan. Pada saat hendak memukul bola semi, pemukul memulai awalan ketika bola dari penerima servis mengenai tangan pengumpan sambil mengamati arah bola.

c. *Quick Spike*

Quick spike disebut juga umpan bola pertama, yaitu *spike* yang dilakukan terhadap umpan bola pendek di seluruh bagian lapangan. Berbeda dengan jenis *spike* lain yang menunggu bola diumpankan oleh *setter*, pemukul bola cepat melompat seiring bola di umpan atau melompat dahulu ketika bola sampai kepada tangan pengumpan, tergantung jenis bola cepat yang diperagakan. Selain timing terhadap pengumpan, timing terhadap lintasan bola dari penerima servis juga sangat menentukan keberhasilan teknik ini.

d. *Back Attack spike*

Serangan dari belakang dapat berupa bola kedua atau bola ketiga, sehingga pelaksanaan tekniknya juga sama dengan kedua jenis *spike* tersebut. Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa teknik *smash* atau *spike* adalah cara memukul bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan untuk mencapai pukulan keras yang biasanya mematikan daerah lawan.



Gambar 2.1 Posisi *Smash*

Sumber: (Amung Ma'mun dan Toto Subroto (2001: 61))

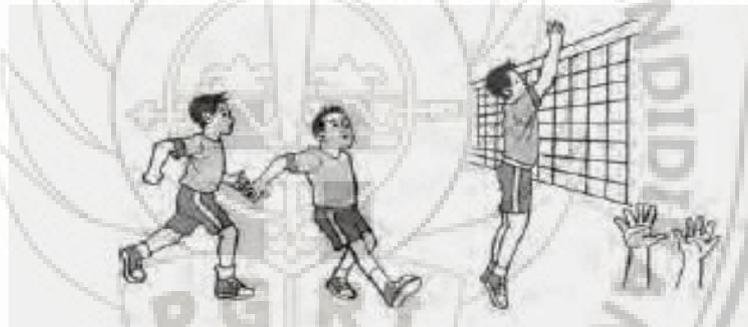
4. *Volley* atau *Set*

Volley atau *Set* adalah suatu pukulan melambungkan bola sedemikian rupa, sehingga teman kita mendapat kesempatan untuk men “*smash*” bola tersebut. Tujuan dari orang yang memainkan *volley* adalah memberi kesempatan pada teman untuk menyerang musuh.

5. *Block*

Daya upaya di dekat jaring untuk mencoba menahan/ menghalangi bola yang datang dari daerah lawan. Sikap memblok yang benar adalah:

- a. Jongkok, bersiap untuk melompat
- b. Lompat dengan kedua tangan rapat dan lurus ke atas.
- c. Saat mendarat hendaknya langsung menyingkir dan memberi kesempatan pada kawan satu regu untuk bergantian memblok.



Gambar 2.2 Posisi *Block*

Sumber: <https://www.google.co.id>

6. *Defence* (Pertahanan)

Teknik erat sekali hubungannya dengan kemampuan gerak, kondisi fisik, taktik dan mental. Artinya hanya teknik saja belum dijamin prestasi bola voli bisa baik. Teknik dasar bola voli harus dikuasai terlebih dahulu agar dapat mengembangkan mutu permainan bola voli. Penguasaan teknik dasar bola voli merupakan unsur yang ikut menentukan menang kalahnya suatu regu dalam pertandingan, disamping unsur-unsur fisik, taktik dan mental. Teknik dasar dalam permainan bola voli terdiri dari teknik pasing atas, teknik pasing bawah, teknik servis, teknik *smash* atau serangan dan teknik *block* atau

bandungan. Dalam permainan bola voli teknik-teknik dasar ini selalu dipergunakan dalam setiap permainan bola voli.

B. Pembelajaran Bola Voli

1. Sejarah Permainan Bola Voli

Kegiatan pada abad ke-19 kaum industriawan dan pengusaha di Amerika Serikat merasakan kebutuhan kegiatan untuk melepaskan ketegangan dari kesibukan pekerjaan mereka sehari-hari, maka dibutuhkan bentuk permainan rekreasi. Pada waktu itu permainan bola basket paling populer, akan tetapi dinilai kurang cocok sebagai bentuk rekreasi bagi kaum industriawan dan pengusaha, mengingat umur mereka sudah hampir rata-rata setengah baya. Permainan bola basket lebih cocok untuk kaum muda karena mengundang resiko kontak badan.

Untuk memenuhi kebutuhan para pengusaha dalam kegiatan rekreasi, William G Morgan, seorang pemimpin dan ahli olahraga dari YMCA Holyoke Massachusetts yang menganjurkan olahraga tenis. Namun, cabang olahraga ini terlalu merepotkan karena alat-alat lainnya, secara memainkannya yang tidak kooperatif. Walaupun permainan tenis tidak cocok tetapi permainan ini memberikan inspirasi utamanya dalam hal adanya jaringan ditengah-tengah lapangan sebagai pembatas sehingga setiap pemain terhindar dari kemungkinan untuk mengalami kontak badan dengan lawannya, seperti dalam permainan bola basket.

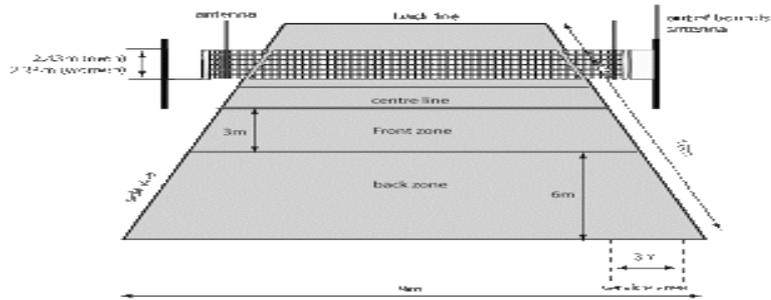
Atas dasar inspirasi tersebut pada tahun 1895 jaring tennis dipertinggi dengan ketinggian kurang lebih 6 kaki (2 meter), sementara alat bermainnya adalah bola yang diperoleh dari bagian dalam bola basket. Bola tersebut kemudian dimainkan dari tangan ke tangan dan dipukul melampaui atas jaring, dengan aturan bola dipukul sebelum mengenai lantai. Setelah melalui percobaan

tersebut, pelaksanaan permainan kemudian dievaluasi. Ternyata, bolanya terlalu enteng sehingga gerakannya lambat. Setelah itu, permainan dilakukan dengan menggunakan bola basket secara utuh, tetapi bola itu dirasakan terlalu berat. Setelah melalui percobaan tersebut, kepada perusahaan *AG Spealading dan Brothers* diusulkan untuk membuat bola yang lebih kecil dan ringan dari pada bola basket.

Setelah bola baru tercipta, William G Morgan mendemonstrasikan cara memainkannya melalui dua regu dihadapkan ahli-ahli olahraga YMCA yang sedang berkoferesi di *Psringfield college*. Permainan ini diberi nama *mintonette*, dan mendapat sebutan para ahli, meskipun mereka kurang setuju dengan nama permainan itu. Atas dasar keritik tersebut maka Dr. Alfred T. Halstead dari *springfield college* menganjurkan nama *volly* berdasarkan pertimbangan tentang cara memainkan bola yaitu memvoli; yang berarti bola dipukul sebelum menyentuh lantai.

2. Lapangan Permainan Bola Voli

Ukuran lapangan bola voli yang umum adalah 9 x 18 meter. Ukuran tinggi net putra 2,42 meter dan untuk net putri 2,24 meter. Garis batas serang untuk pemain belakang berjarak 3 meter dari garis tengah (sejajar dengan jaring). Tepi lapangan adalah 5 cm.



Gambar 2.3 Lapangan Bola Voli
 Sumber : <http://dodolanweb.blogspot.co.id>

C. Cara Permainan Bola Voli

Permainan ini dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing terdiri dari 6 orang pemain dan berlomba-lomba mencapai angka 25 terlebih dahulu. Dalam sebuah tim, terdapat 4 peran penting, yaitu *tosser* (atau *setter*), *spiker* (*smash*), *libero*, dan *defender* (pemain bertahan). *Tosser* atau pengumpan adalah orang yang bertugas untuk mengumpangkan bola kepada rekan-rekannya dan mengatur jalannya permainan. *Spiker* bertugas untuk memukul bola agar jatuh di daerah pertahanan lawan. *Libero* adalah pemain bertahan yang bisa bebas keluar dan masuk tetapi tidak boleh melakukan *smash* bola ke seberang net. *Defender* adalah pemain yang bertahan untuk menerima serangan dari lawan.



Gambar 2.4 Bermain Bola Voli
 Sumber : <https://www.google.co.id>

D. Pembelajaran

1. Konsep Pembelajaran

Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses pemerolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan, kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap kepercayaan peserta didik. Dengan kata lain pembelajaran pembelajaran adalah proses untuk membantu peserta didik dapat belajar dengan baik. proses pembelajaran dialami sepanjang hayat seorang manusia serta dapat berlaku dimanapun dan kapanpun.

Pembelajaran mempunyai pengertian yang mirip dengan belajar walaupun mempunyai konotasi yang berbeda. Dalam konteks pendidikan guru mengajar supaya peserta didik dapat belajar menguasai isi pelajaran sehingga tercapai suatu hal objektif yang ditentukan (aspek kognitif), juga dapat mempengaruhi perubahan sikap, (aspek efektif), serta keterampilan (aspek psikomotor) seorang peserta didik.

Peran guru bukan semata memberikan informasi melainkan juga mengarahkan dan memberi fasilitas belajar (*directing and facilitating the learning*), agar proses belajar lebih memadai dan mudah diterima oleh siswa. Pembelajaran mengandung arti setiap kegiatan yang dirancang membantu seseorang mempelajari suatu kemampuan atau nilai baru. Proses pembelajaran merupakan seperangkat prinsip-prinsip yang dapat digunakan sebagai pedoman untuk menyusun berbagai kondisi yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan pendidikan. Sebagai landasan penguraian mengenai apa yang dimaksud dengan belajar, terlebih dahulu akan dikemukakan beberapa defenisi dalam buku Purwanto (2010: 84) yang di ambil dari beberapa ahli diantaranya:

Hilgard dan bower dalam buku *theories of learning* (1975) mengemukakan, “Belajar berhubungan dengan perubahan tingkah laku seseorang terhadap suatu situasi tertentu yang disebabkan oleh pengalamannya yang berulang-ulang dalam situasi ini, dimana perubahan tingkah laku itu tidak dapat dijelaskan atau dasar kecendrungan respon pembawaan, kematangan, atau keadaan-keadaan saat seseorang misalnya kelelahan, pengaruh obat, dan sebagainya”

Gagne dalam buku *then conditions of learning* (1977) mengemukakan “Belajar terjadi apabila suatu situasi stimulus bersama dengan isi ingatan mempengaruhi siswa sedemikian rupa sehingga perbuatannya (performance-nya) berubah dari waktu sebelum ia mengalami situasi itu ke waktu sesudah ia mengalami situasi tadi”. Definisi yang dikemukakan diatas dapat dikemukakan adanya beberapa elemen yang penting yang mencirikan pengertian tentang belajar, yaitu bahwa, belajar merupakan suatu perubahan dalam tingkah laku, dimana perubahan itu dapat mengarah kepada tingkah laku yang lebih baik, tetapi ada kemungkinan mengarah kepada tingkah laku yang lebih buruk. Dan belajar merupakan suatu perubahan yang terjadi melalui latihan.

Pembelajaran ialah suatu proses yang dilakukan oleh individu untuk memperoleh suatu perubahan perilaku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil dari pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Surya. M (2004: 84) menyatakan lebih lanjut bahwa ada beberapa prinsip yang menjadi landasan pengertian tersebut diatas ialah:

Pertama, pembelajaran sebagai usaha memperoleh perubahan perilaku prinsip ini mengandung makna bahwa ciri utama proses pembelajaran itu adalah adanya perubahan perilaku dalam diri individu. Artinya seseorang telah mengalami pembelajaran

akan berubah perilakunya. Tetapi tidak semua perilaku sebagai hasil pembelajaran mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Perubahan yang disadari, artinya individu yang melakukan proses pembelajaran menyadari bahwa pengetahuan, keterampilan, dan ia lebih yakin terhadap dirinya
- b. Perubahan bersifat kontinyu (berkesinambungan) artinya suatu perubahan yang terjadi, menyebabkan terjadinya perubahan perilaku yang lain.
- c. Perubahan bersifat fungsional, artinya perubahan yang telah diperoleh sebagai hasil pembelajaran memberikan manfaat bagi individu yang bersangkutan.
- d. Perubahan bersifat positif, artinya terjadi adanya penambahan perubahan dalam diri individu.
- e. Perubahan yang bersifat aktif, artinya perubahan itu terjadi dengan sendirinya, akan tetapi melalui aktivitas individu.
- f. Perubahan yang bersifat permanen (menetap), artinya perubahan yang terjadi sebagai hasil pembelajaran akan berada secara kekal dalam diri individu, setidaknya-tidaknya untuk masa tertentu.
- g. Perubahan yang bertujuan dan terarah, artinya perubahan itu terjadi karena ada sesuatu yang akan dicapai. Kedua hasil pembelajaran ditandai dengan perubahan perilaku secara keseluruhan.

Prinsip ini mengandung makna bahwa perubahan perilaku sebagai hasil pembelajaran adalah meliputi aspek kognitif, efektif, dan psikomotor. Ketiga pembelajaran merupakan suatu proses. Prinsip ketiganya ini mengandung makna bahwa pembelajaran merupakan suatu aktivitas yang berkesinambungan. Keempat, proses pembelajaran terjadi karena adanya sesuatu yang mendorong dan adanya sesuatu tujuan yang akan dicapai. Prinsip ini mengandung makna bahwa aktivitas pembelajaran itu terjadi karena ada

kebutuhan yang harus dipenuhi, dan adanya tujuan yang ingin dicapai. Kelima, pembelajaran merupakan bentuk pengalaman. Pengalaman pada dasarnya adalah kehidupan melalui situasi yang nyata dengan tujuan tertentu.

Surya. M (2004: 35). “belajar dapat diartikan sebagai suatu proses yang dilakukan oleh individu untuk memperoleh perubahan perilaku baru secara keseluruhan, sebagai hasil dari pengalaman individu itu sendiri dalam berinteraksi dalam lingkungannya. Dalam hal ini Surya. M (2004: 37-39) mengemukakan ciri-ciri dalam perilaku, yaitu:

1) Perubahan yang disadari dan disengaja (*Intersional*).

Perubahan perilaku yang terjadi merupakan usaha sadar dan disengaja dari individu yang bersangkutan. Begitu juga dengan hasil-hasilnya, individu yang bersangkutan menyadari bahwa dalam dirinya terjadi perubahan, misalnya pengetahuannya semakin bertambah atau keterampilan semakin meningkat, dibandingkan sebelum dia mengikuti suatu proses belajar. Misalnya, seorang mahasiswa sedang belajar tentang psikologi pendidikan. Dia menyadari bahwa dia sedang berusaha mempelajari tentang psikologi pendidikan. Begitu juga, setelah belajar fisiologi pendidikan dia menyadari bahwa dalam dirinya telah terjadi perubahan perilaku, dengan memperoleh sejumlah pengetahuan, sikap dan keterampilan yang berhubungan dengan psikologi pendidikan.

2) Perubahan yang berkesinambungan (*kontinyu*)

Bertambahnya pengetahuan atau keterampilan yang dimiliki pada dasarnya merupakan kelanjutan dari pengetahuan dan keterampilan yang telah diperoleh sebelumnya. Begitu juga, pengetahuan, sikap dan keterampilan yang telah diperoleh itu, akan menjadi dasar bagi pembangunan pengetahuan, sikap dan keterampilan berikutnya. Misalnya seorang mahasiswa

telah belajar psikologi pendidikan tentang. “Hakikat belajar”. Ketika dia mengikuti perkuliahan “strategi belajar mengajar”, maka pengetahuan, sikap dan keterampilannya tentang “Hakekat Belajar” akan dilanjutkan dan dapat dimanfaatkan dalam mengikuti perkuliahan “Strategi Belajar Mengajar”.

3) Perubahan yang fungsional.

Setiap perubahan prilaku yang terjadi dapat dimanfaatkan untuk kepentingan hidup individu yang bersangkutan baik untuk kepentingan masa sekarang maupun masa mendatang. Contoh: Seorang mahasiswa belajar tentang psikologi pendidikan, maka pengetahuan dan keterampilannya dalam psikologi pendidikan dapat dimanfaatkan untuk mempelajari prilaku dirinya sendiri maupun mempelajari dan mengembangkan prilaku para peserta didiknya kelak ketika dia menjadi guru.

4) Perubahan yang bersifat positif.

Perubahan prilaku yang terjadi bersifat normatif dan menunjukkan kearah kemajuan. Misalnya, seorang mahasiswa belum belajar tentang psikologi pendidikan menganggap bahwa dalam proses belajar mengajar tidak perlu mempertimbangkan perbedaan-perbedaan individual atau perkembangan prilaku dan pribadi peserta didiknya, namun setelah mengikuti pembelajaran psikologi pendidikan, dia mememahai dan berkeinginan untuk menerapkan prinsip-prinsip perbedaan individual maupun prinsip-prinsip perkembangan individu jika dia kelak menjadi guru.

5) Perubahan yang bersifat aktif.

Memperoleh prilaku baru, individu yang bersangkutan aktif berupaya melakukan perubahan. Misalnya, mahasiswa ingin memperoleh pengetahuan baru tentang psikologi pendidikan, maka mahasiswa tersebut aktif melakukan kegiatan membaca

dan mengkaji buku-buku psikologi pendidikan, berdiskusi dengan teman tentang psikologi pendidikan dan sebagainya.

6) Perubahan yang bersifat permanen.

Perubahan perilaku yang diperoleh dari proses belajar cenderung menetap dan menjadi bagian yang melekat dalam dirinya. Misalnya, mahasiswa belajar mengoperasikan komputer, maka penguasaan keterampilan pengoperasikan komputer tersebut akan menetap dan melekat dalam diri mahasiswa tersebut

7) Perubahan yang bertujuan dan terarah.

Individu melakukan kegiatan belajar pasti ada tujuan yang ingin dicapai, baik tujuan jangka pendek, jangka menengah maupun jangka panjang. Misalnya, seorang mahasiswa belajar psikologi pendidikan, tujuan yang ingin dicapai dalam jangka pendek mungkin dia ingin memperoleh pengetahuan, sikap dan keterampilan tentang psikologi pendidikan yang diwujudkan dalam bentuk kelulusan dengan memperoleh nilai A. Sedangkan tujuan jangka panjangnya dia ingin menjadi guru yang efektif dengan memiliki kompetensi yang menandai tentang psikologi pendidikan. Berbagai aktivitas dilakukan dan diarahkan untuk mencapai tujuan-tujuan tersebut.

8) Perubahan perilaku secara keseluruhan.

Perubahan perilaku belajar bukan hanya sekedar memperoleh pengetahuan semata, tetapi termasuk memperoleh pula perubahan dalam sikap dan keterampilannya. Misalnya, mahasiswa belajar tentang “Teori-teori Belajar”. Disamping memperoleh informasi atau pengetahuan tentang “Teori-teori Belajar”, dia juga memperoleh sikap tentang pentingnya seorang guru menguasai “Teori-teori Belajar”. Begitu juga, dia memperoleh keterampilan dalam menerapkan “Teori-teori Belajar”.

2. Hakekat Pembelajaran

Menjalankan proses pendidikan, kegiatan belajar dan pembelajaran merupakan usaha yang sangat amat strategis untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Pergaulan yang sifatnya mendidik itu terjadi melalui interaksi aktif antara siswa sebagai peserta didik dan guru sebagai pendidik. Kegiatan belajar dilakukan oleh siswa, dan melalui kegiatan itu akan ada perubahan prilakunya, sementara kegiatan pembelajaran dilakukan oleh guru untuk memfasilitasi proses belajar, kedua peran itu tidak akan terlepas dari situasi saling mempengaruhi dalam pola hubungan antara dua subyek, meskipun disini guru lebih berperan sebagai pengelola.

Istilah pembelajaran adalah proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungannya, sehingga terjadi perubahan perilaku kearah yang lebih baik. Interaksi adalah saling mempengaruhi yang bermula adanya saling hubungan antara komponen yang satu dengan yang lainnya. Interaksi dalam pembelajaran adalah kegiatan timbal balik dan saling mempengaruhi antara guru dengan peserta didik.

Kasmad. M dan Pratomo. S (2012: 14), mengungkapkan bahwa pembelajaran merupakan komponen ilmu pendidikan yang berkenaan dengan tujuan dan bahan acuan interaksi, baik bersifat eksplisit maupun implisit. Oleh karena itu untuk menciptakan pembelajaran yang kreatif dan menyenangkan diperlukan berbagai keterampilan membelajarkan atau mengajar. Keterampilan mengajar merupakan kompetensi profesional yang cukup kompleks, sebagai sebagai integrasi dari beberapa kompetensi guru secara utuh dan menyeluruh.

Menciptakan pembelajaran yang menyenangkan pasti membuat suasana belajar menjadi gembira, tapi bukan berarti menciptakan suasana ribut dan hura-hura. Ini tidak ada

hubungannya dengan kesenangan yang sembrono dan kemeriahan yang dangkal. Kegembiraan disini berarti bangkitnya minat, adanya keterlibatan penuh, terciptanya makna, pemahaman atas materi, dan terbagunnya kebahagiaan dalam belajar. Guru dituntut untuk selalu memberikan pembelajaran dengan *enjoy full learning* sehingga apa yang terjadi disekolah merupakan hal yang sangat mengembirakan, sehingga siswa merasa betah berada disekolah pada saat mengikuti proses belajar.

Kini dengan semakin mantapnya psikologi kognitif yang mengedepankan asas *konstruktivisme* dan dihayatinya hak dan kewajiban setiap pihak untuk berperan dalam perbaikan pendidikan. Kegiatan mengajar selalu terkait langsung dengan tujuan yang jelas. Ini berarti, proses mengajar itu tidak begitu bermakna jika tujuannya tidak jelas. Jika tujuan tidak jelas maka isi pengajaran berikut metode mengajar juga tidak mengandung apa-apa.

Oleh karena itu, seorang guru harus menyadari benar-benar berkaitan antara tujuan, pengalaman belajar, metode, dan bahkan cara mengukur perubahan dan kemajuan yang dicapai. Untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan dalam proses belajar mengajar, maka seorang guru harus mampu menerapkan cara mengajar yang cocok untuk mencapai tujuan yang dimaksud.

Mengajar merupakan kegiatan yang dilakukan seseorang yang memiliki pengetahuan dan keterampilan yang lebih dari pada yang diajar untuk memberikan suatu pengertian, kecakapan, ketangkasan kegiatan mengajar meliputi pengetahuan menularkan sikap kecakapan atau keterampilan yang diatur sesuai dengan lingkungan dan menghubungkannya dengan subyek yang sedang belajar dan menghubungkannya dengan subyek yang sedang belajar. Husdarta (2011: 64) mengemukakan bahwa untuk dapat menangani tugas dalam proses belajar mengajar, sekurang-

kurangnya ada lima kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh guru penjas, yaitu sebagai berikut. Kompetensi Guru Penjaskes:

- a. Pengelolaan proses belajar mengajar
- b. Kemampuan dalam cabang olahraga atau pemahaman tentang tugas gerak.
- c. Keterampilan sosial, termasuk kepemimpinan.
- d. Penghayatan tentang landasan falsafah profesi dan sikap sebagai profesional.
- e. Kemampuan menerapkan prinsip dan teori yang bersumber dari ilmu keolahragaan kedalam praktik pembinaan.

Dalam kegiatan pembelajaran guru bertugas merencanakan program pembelajaran, melaksanakan pembelajaran, menilai kemajuan pembelajaran dan menguasai materi atau bahan yang diajarkannya. Jika seseorang guru memiliki kemampuan yang baik sesuai dengan bidang yang diajarkan maka akan diperoleh hasil belajar yang optimal. Hasil belajar dapat dicapai dengan baik, jika seorang guru mampu melaksanakan tugas diantaranya mengelola proses pengajaran berupa aktivitas merencanakan dan mengorganisasikan semua aspek kegiatan. Guru sekarang berkesempatan untuk mandiri, maupun berkolaborasi melakukan penelitian dikelasnya dalam proses belajar mengajar untuk memperbaiki praktik pembelajarannya.

3. Prinsip-Prinsip Pembelajaran

Pembelajaran adalah suatu usaha untuk membuat peserta didik belajar atau suatu kegiatan untuk membelajarkan siswa. Dengan kata lain, pembelajaran merupakan upaya menciptakan kondisi agar terjadi kegiatan belajar. Sedangkan Warsita (2008: 86), mengatakan bahwa pembelajaran adalah segala upaya yang dilakukan oleh pendidik agar terjadi proses belajar pada diri peserta didik. Secara implisif, didalam pembelajaran terdapat kegiatan

memilih, menerapkan dan mengembangkan metode untuk mencapai hasil pembelajaran yang diinginkan.

Pembelajaran lebih menekankan pada cara-cara untuk mencapai tujuan dan berkaitan dengan cara mengorganisasikan isi pembelajaran, menyampaikan isi pembelajaran dan mengelola pembelajaran. Untuk mencapai perubahan atau peningkatan pada diri siswa, maka dalam proses pembelajaran harus diterapkan prinsip-prinsip dasar yang tepat. Menurut Bulgeski (dalam Warsita, 2008: 91) mengidentifikasi empat prinsip dasar yang dapat diterapkan oleh guru dalam melaksanakan tugas pembelajaran. Keempat prinsip dasar tersebut adalah:

- a. Untuk belajar peserta didik harus mempunyai perhatian dan responsif terhadap materi yang akan dipelajari. Jadi materi pembelajaran harus diatur sedemikian rupa sehingga dapat menarik perhatian dan mudah dipelajari peserta didik.
- b. Semua proses belajar memerlukan waktu, dan untuk suatu waktu tertentu hanya dapat dipelajari sejumlah materi yang sangat terbatas.
- c. Didalam diri peserta didik yang sedang belajar selalu terdapat suatu alat pengatur internal yang dapat mengontrol motivasi serta menentukan sejauh mana dan dalam bentuk apa peserta didik bertindak dalam situasi tertentu.
- d. Pengetahuan tentang hasil yang diperoleh di dalam proses belajar merupakan faktor penting sebagai pengontrol. Disini ditekankan juga perlu kesamaan antara situasi belajar dengan pengalaman-pengalaman yang sesuai dengan kehidupan nyata.

Prinsip-prinsip pembelajaran tersebut sangat penting untuk diperhatikan oleh seorang guru dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran. Pembelajaran yang didasrakan pada prinsip-prinsip belajar yang benar maka akan diperoleh hasil belajar yang optimal.

E. Model PAIKEM

Pada model bagin PAIKEM akan di bahas tentang (1) hakikat PAIKEM, (2) karakteristik model PAIKEM, (3) komponen PAIKEM, (4) pembelajaran PAIKEM, (5) penerapan model PAIKEM dalam peroses pemelajaran.

1. Hakikat PAIKEM

Pratomo. S dan kasmad. M (2012: 45) PAIKEM adalah sebuah inovasi model pembelajaran yang mengadopsi atau kolaborasi dari model pembelajaran lain dan memberokan kesempatan kepada siswa untuk mengemukakan pendapat atau ide ketika dihadapkan sebuah problema.

Dirjen kependidikan tahun 2010 menyatakan bahwa PAIKEM merupakan sebuah model pembelajara yang memungkinkan siswa melakukan kegiatan (proses belajar) yang beragam untuk mengemangkan keterampilan, sikap dan peahaman seagai sumber dan alat bantu belajar supaya pemelajaran leih menarik, menyenangkan dan efektif. Berdasarkan pengertian PAIKEM tersebut di atas peneliti menyimpulkan bahwa PAIKEM merupakan model pemelajaran yang dirancang agar tercipta pemelajaran yang mengaktifkan siswa, menerapkan metode maupun maupun media yang inovyatif, megembangkan kreativitas siswa, sehingga efektif daan menyenangkan.

2. Karakteristik Model PAIKEM

Karakteristik pemelajaran yang diseut PAIKEM (Slameto 2011: 2) antara lain menggunakan multi metode dan multi media, melibatkan semua indra, dengan praktik dan bekerja dalam tim, memanfaatkan lingkungan seagai sumber belajar. Pembelajaran juga perlu meliatkan multi aspek logika, kinestika, astika dan etika. Dengan kata lain pemelajara perlu ngengaktifkan siswa dan guru, memeuat kreatif pemelajarnya, hasilnya efektifis dan tentu

saja semua berlangsung dengan menyenangkan. Menurut muhibin dan Rahayu. T (2009: 3), karakteristik PAIKEM antara lain:

- a. Berpusat pada siswa yaitu: guru sebagai vasilatator, ukan penceramah; fokus pemelajaran pada siswa bukan pada guru; siswa belajar seara aktif; siswa mengontrol proses belajar dan megthasilka karya sendiri, tidak hanya mengutip dari guru.
- b. Belajar yang menyenangkan (*joyful learning*).
- c. Belajar yang erorientasi pada tercapainya kemampuan tertentu (*competency based learning*).
- d. Belajar secara tuntas (*mastery learning*).
- e. Belajar secara berkesinamungan (*continuous learning*).
- f. Belajar sesuai ke-kini-an dan ke-disinian (*contextual learning*

3. Komponen Model PAIKEM

Komponen utama model PAIKEM adalah sebagai berikut (Slameto 2011: 2).

- a. Kurikulum dan peragkatnya.
- b. Sarana dan prasara yag diperlukan.
- c. Sumber daya manusia yaitu, guru dan tenaga pedidik lainnya.
- d. Manajemen yang teliti, teratur dan transparan serta akuntabel.
- e. Didukung penilaian yang berkelanjutan.

Semua itu perlu diarahkan pada standarisasi mutu pendidikan secara berkelanjutan dalam menghadapi tututan lokal, nasional dan global. Juga perlu dukungan secara aktif dari peran serta masyarakat dan sistem manajemen berbasis sekolah.

4. Penjabaran Model PAIKEM

Penjabaran model PAIKEM meliputi a. Pembelajaran aktif, b. Pembelajaran inovatif, c. Pembelajaran kreatif, d. pembelajaran efektif, dan Pembelajaran menyenangkan.

a. Pembelajaran aktif

Secara harifah artinya: “*in the habit of doing things, energetic*” (Hornby dalam Muhibin dan Rahayu 2009: 13), artinya berbuat segala hal dengan menggunakan segala gaya. Pembelajaran yang aktif berarti pembelajaran yang memerlukan keaktifan semua siswa dan guru secara fisik, mental, emosional, bahkan moral dan spiritual.

Guru harus menciptakan suasana sedemikian rupa sehingga siswa aktif bertanya, membangun gagasan, dan melakukan kegiatan yang dapat memberikan pengalaman langsung, sehingga belajar merupakan proses aktif siswa dalam membangun pengetahuan sendiri. Dengan demikian, siswa di dorong untuk bertanggung jawab terhadap proses belajarnya sendiri. Taslimuharrom dalam Muhibin dan Rahayu (2009: 13) menyatakan bahwa sebuah proses belajar dikatakan aktif (*active learning*) apabila mengandung:

- 1) Keterlekatan pada tugas (*meaningful*), dalam hal ini, materi Metode, dan strategi pembelajaran hendaknya bermanfaat bagi siswa (*meaningful*), sesuai dengan kebutuhan siswa (*relevan*), dan bersifat/memiliki keterkaitan dengan kepentingan pribadi (*personal*).
- 2) Tangung jawab (*responsibility*). Dalam hal ini sebuah proses belajar perlu memberikan wewenang kepada siswa untuk berpikir kritis secara bertanggung jawab, sedangkan guru lebih baik banyak mendengarkan ide-ide siswa, serta memberikan pilihan dan peluang kepada siswa untuk mengambil keputusan sendiri.
- 3) Motivasi (*motivation*), proses belajar hendaknya lebih mengembangkan motivasi intrinsik siswa. Motivasi intrinsik adalah hal dan keadaan yang berasal dari diri sendiri siswa sendiri yang dapat mendorongnya melakukan

tindakan belajar. Dalam perspektif psikologi kognitif, motivasi yang lebih signifikan bagi siswa sendiri yang dapat mendorongnya melakukan tindakan belajar. Dalam perspektif psikologi kognitif, bagi siswa adalah motivasi intrinsik (bukan ekspresi) karena lebih murni dan langgeng serta tidak beruntung pada dorongan atau p-engaruh orang lain. Dorongan mencapai persentasi dan memiliki pengetahuan dan keterampilan untuk masa depan, umpamanya, memberi pengaruh lebih kuat dan relatif lebih langgeng dibandingkan dorongan gengan hadiah atau dorongan keharusan dari orang tua dan guru. Motivasi belajar siswa akan akan meningkat apabila ditunjang oleh pendekatan yang lebih berpusat pada siswa (*student centered learning*). Guru mendorong siswa untuk kreatif mencari, menemukan dan memecahkan masalahnya sendiri.

b. Pembelajaran Inovatif

Kata “inovatif” berasal dari kata sifat bahasa inggris inovative. Kata ini berakar dari kata kerja *to innovate* yang mempunyai arti menemukan (sesuatu yang baru). Oleh karena itu, (Hamdayama 2014: 44) menyatakan bahwa pembelajaran inovatif adalah pembelajaran dengan memperkenalkan sesuatu yang berbeda yang belum dialami dari sebelumnya.

c. Pembelajaran kreatif

Kreatif (*creative*) berarti menggunakan hasil ciptaan/kreasi baru atau yang berbeda dengan sebelumnya. Pembelajaran yang kreatif mengandung makna tidak sekedar melaksanakan dan menerapkan kurikulum. Kurikulum memang merupakan dokumen dan rencana baku, namun perlu dikritis dan dikembangan secara kreatif.

Hamdayama (2014: 43) menyatakan bahwa pembelajaran kreatif adalah cara berfikir yang mengajak kita keluar dan

melepaskan diri dari pola umum yang sudah terpaten dalam ingatan. Dengan demikian, ada kreativitas pengembangan kompetensi dan kreativitas dalam pelaksanaan pembelajaran di kelas termasuk pemanfaatan lingkungan sebagai lingkungan sebagai sumber bahan dan sarana untuk belajar. Pembelajaran kreatif juga dimaksudkan agar guru menciptakan kegiatan belajar yang beragam sehingga memenuhi berbagai tingkat kemampuan siswa dan tipe serta gaya belajar siswa.

d. Pembelajaran Efektif

Pembelajaran dapat dilakukan efektif (*effective* berhasil guna) jika mencapai sasaran atau minimal mencapai kompetensi dasar yang telah ditetapkan. Serta banyak hal yang “didapat” oleh siswa, bahkan guru pada setiap kegiatan pembelajaran mendapatkan “pengalaman baru” sebagai hasil interaksi dua arah dengan siswanya. Agar kita tau apakah pembelajaran di kelas efektif atau tidak, setiap akhir pembelajaran perlu kita lakukan evaluasi, evaluasi evaluasi disini bukan sekedar tes untuk siswa, tetapi sejenis “pengukuran” yang dilakukan oleh guru dan siswa (refleksi) dan didukung oleh data catatan guru, salah satunya mungkin hasil latihan sejenis tes lisan, tulisan maupun perilaku.

Kemudian barulah kita simpulkan sudahkah tujuan yang kita tetapkan tercapai. Seberapa besar pencapaiannya, apa kekurangan dan rencana kita berikutnya, yang berupa program perbaikan dan peningkatan kualitas pembelajaran.

e. Pembelajaran yang Menyenangkan

Slameto (2012: 2) menyatakan pembelajaran yang menyenangkan harus dimaknai secara luas tidak sekedar menyenangkan, tetapi pembelajaran juga harus dapat “dinikmati” oleh pembelajarnya. Pembelajaran dapat dinikmati

jika pembelajaran tersebut “mengasikan”. Mengasikan tidak sekedar menyenangkan, tetapi ada unsur ketekunan “*inner motivation*” setelah mengetahui sesuatu hal selalu ingin tau lebih lanjut, dan mempunyai ketahanan belajar lebih. Belajar itu harus menyenangkan, mengasikan, menguatkan dan mencerdaskan. Sekain itu siswa dilatih oleh pikiran, olah hati, olah rasa dan olahraga.

5. Penerapan Model PAIKEM dalam Proses Pembelajaran

(Amri dan Ahmadi 2010: 17) Penerapan pembelajaran aktif inovatif kreatif efektif dan menyenangkan dalam proses pembelajaran harus di praktikan dengan benar. Secara garis besar, penerapan PAIKEM dapat digambarkan sebagai berikut:

- a. Siswa terlibat dalam berbagai kegiatan yang mengembangkan pemahaman dan kemampuan mereka dalam penekanan pada mulai berbuat.
- b. Guru menggunakan berbagai alat bantu dan berbagai cara dalam membangkitkan semangat, termasuk menggunakan lingkungan sebagai sumber belajar untuk menjadikan pembelajaran menarik, menyenangkan, dan cocok bagi siswa.
- c. Guru mengatur kelas dengan memajang buku-buku dan bahan belajar yang lebih menarik dan menyediakan “pokok bahasan”.
- d. Guru menerapkan cara belajar yang lebih kooperatif dan interaktif, termasuk cara belajar kelompok.
- e. Guru mendorong siswa untuk melakukan caranya sendiri dalam pemecahan suatu masalah, untuk mengungkapkan gagasannya, dan melibatkan siswa dalam menciptakan lingkungan sekolahnya.

Jauhar. M (2011: 152) menyatakan bahwa ada beberapa hal yang harus diperhatikan pada waktu guru akan melaksanakan PAIKEM yaitu sebagai berikut:

- a. Memahami sikap yang dimiliki siswa pada dasarnya anak memiliki imajinasi dan rasa ingin tahu. Keduanya merupakan model dasar bagi berkembangnya sikap kritis dan kreatif. Oleh karenanya, pembelajaran perlu dijadikan lahan yang kita olah agar menjadi tempat yang subur bagi perkembangan potensi anak.
- b. Mengenal anak secara perorangan (karakter siswa). Guru sebaiknya mengenal perbedaan kemampuan, harapan, pengalaman, sikap terhadap sekolah dan latar belakang ekonomi dan sosial dari setiap siswa. Berbekal pengetahuan tersebut, guru dapat membantu siswa apabila mendapat kesulitan sehingga anak belajar secara optimal.
- c. Memanfaatkan perilaku siswa dalam pengorganisasian belajar. Secara alami sebagai makhluk sosial siswa bermain secara berkelompok sehingga mereka dapat mengerjakan tugas belajar berpasangan/ berkelompok. Meski demikian, siswa perlu diberi kesempatan untuk menyelesaikan tugas secara individu agar bakat individunya berkembang.
- d. Mengembangkan kemampuan berpikir kritis, kreatif, dan kemampuan memecahkan masalah. Upaya tersebut dapat dilakukan dengan cara memberi tugas-tugas praktik dan mengajukan pertanyaan yang diawali dengan kata-kata “mengapa”, “bagaimana” dan “apa” yang terjadi “jika” (*tipe open question*).
- e. Mengabungkan ruang kelas sebagai lingkungan belajar dan pengajar yang menarik. Hasil pekerjaan siswa dipajang di kelas. Pajangan dapat berupa: gambar, peta, diagram, model, puisi, karangan dan lain sebagainya.
- f. Memanfaatkan lingkungan sebagai sumber belajar dan objek belajar. Lingkungan fisik, sosial dan budaya dapat berperan

sebagai sumber belajar sekaligus objek belajar. Siswa dapat diberi kegiatan untuk melakukan pengamatan (dengan seluruh indera-nya), mencatat, merumuskan pertanyaan, berhipotesis, mengklasifikasi, membuat tulisan, dan membuat diagram.

- g. Memberikan umpan balik yang baik untuk meningkatkan kegiatan belajar. Umpan balik yang diberikan hendaknya mengungkapkan kekuatan dari pada kelemahan siswa, umpan balik harus diungkapkan secara santun dengan maksud agar siswa lebih percaya diri. Guru harus konsisten memeriksa hasil pekerjaan siswa dan memberikan komentar serta catatan yang bermakna untuk pengembangan siswa dari pada sekedar pemberian angka/ nilai.

Membedakan antara aktif fisik dan aktif mental. Siswa yang aktif secara fisik memiliki indikator seperti terlihat sibuk bekerja dan bergerak. Siswa yang aktif secara mental memiliki indikator antara lain: sering bertanya, mempertanyakan gagasan orang lain, mengungkapkan gagasan. Syarat berkembangnya aktivitas mental adalah tumbuhnya perasaan tidak takut ditertawakan, tidak tajut disepelekan atau tidak takut dimarahi jika salah. Guru hendaknya menghilangkan rasa takut itu.

Untuk menerapkan PAIKEM guru juga perlu merancang kegiatan sesuai sintaks. Sintak PAIKEM pada dasarnya direduksi dari berbagai model pembelajaran (Ahmadi dan Amri. S 2011: 33). Berkaitan dengan itu, Peneliti mengacu pada *sintaks* dalam *setting* pembelajaran langsung dan pembelajaran *kooperatif*.

Tabel 2.1 Sintaks Model PAIKEM

Tahap	Kegiatan Pembelajaran
Tahap 1 Pendahuluan	1. Meningkatkan pelajaran sekarang dengan pembelajaran sebelumnya. 2. Memotivasi siswa

	<ol style="list-style-type: none"> 3. Memberikan pertanyaan kepada siswa untuk mengetahui konsep-konsep prasyarat yang sudah dikuasai oleh siswa. 4. Menjelaskan tujuan pembelajaran.
<p>Tahap 2 Presentasi materi</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Presentasi konsep-konsep yang harus dikuasai oleh siswa. 2. Presentasi alat dan bahan yang dibutuhkan.
<p>Tahap 3 Membimbing kelompok belajar</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menempatkan siswa ke dalam kelompok belajar. 2. Memberi lembar kerja siswa (penugasan). 3. Menjelaskan langkah-langkah kegiatan yang akan dilaksanakan . 4. Memberi bimbingan pada kelompok yang membutuhkan. 5. Mengumpulkan hasil kerja kelompok.
<p>Tahap 4 Menelan pemahaman dan memberi umpan balik</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan kesempatan pada kelompok untuk mempresentasikan hasil kerjanya. 2. Memberi kesempatan pada kelompok lain untuk menanggapi hasil presentasi. 3. Memberikan konfirmasi terhadap hasil kerja siswa.
<p>Tahap 5 Pengembangan dan penerapan</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membimbing siswa menyimpulkan seluruh materi pembelajaran yang telah dipelajari. 2. Memberikan tugas rumah.

Tahap 6 Tahap kegiatan pembelajaran Menganalisis dan mengevaluasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membantu siswa untuk melakukan refleksi. 2. Melaksanakan penilaian pada akhir pembelajaran dalam bentuk tes.
--	--

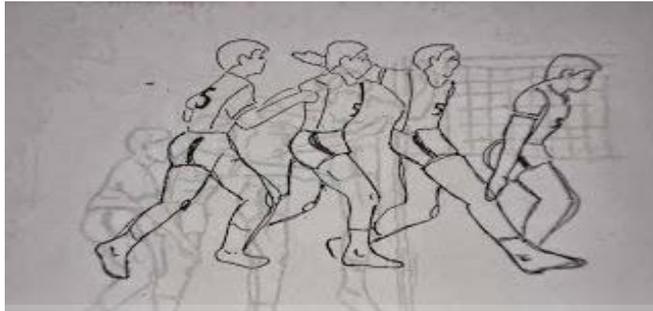
F. Pelaksanaan *Smash* Permainan Bola Voli

Smash atau *spike* adalah gerakan memukul bola yang dilakukan dengan kuat dan keras serta jalannya bola cepat, tajam dan menukik serta sulit diterima lawan apabila pukulan itu dilakukan dengan cepat dan tepat (Syarifuddin, 1997: 58).

Mariyanto (2006: 128), mengemukakan bahwa: *smash* adalah suatu pukulan yang kuat dimana tangan kontak dengan bola secara penuh pada bagian atas, sehingga jalannya bola terjal dengan kecepatan yang tinggi, apabila pukulan bola lebih tinggi berada diatas net, maka bola dapat dipukul tajam ke bawah. Beutelstahl. D (2012: 23) membagi tahap melakukan *smash* menjadi 4 tahap, yaitu; 1. Tahap pertama: *Run up* (lari menghampiri), 2. Tahap kedua: *Take of* (lepas landas), 3. Tahap ketiga: *Hit* (memukul bola saat melayang di udara), 4. Tahap keempat: *Landing* (mendarat).

1. Awalan

Gerakan awalan yang umumnya dilakukan adalah berdiri dengan salah satu kaki dibelakang (kaki yang berada dibelakang tidak menentu dan tergantung dari kebiasaan setiap individu). Langkahkan kaki kedepan untuk mengambil ancang-ancang (umumnya ancang-ancang diambil sebanyak 2 hingga 4 langkah). Awalan ini dilakukan untuk membuat momentum dengan lengan di depan.



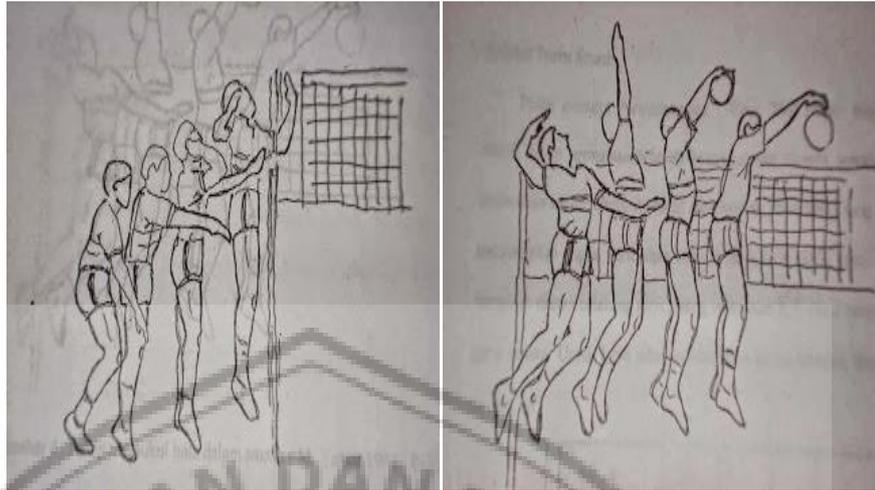
Gambar 2.5 Gerakan Awal Smash
Sumber: <http://www.tutorialolahraga.com>

2. Tolakan

Dalam melakukan tolakan kedua telapak kaki hampir sejajar dengan salah satu kaki sedikit ke depan untuk mengerem gerakan dan sebagai tumpuan berat badan serta sebagai persiapan untuk melakukan gerakan melompat secara vertikal (jika pukulan smash dilakukan dengan tangan kanan, saat melakukan tolakan kaki kiri sedikit didepan dan sebaliknya). Lengan diayunkan kebelakang dan lutut kaki ditekuk.

3. Saat melompat dan memukul bola

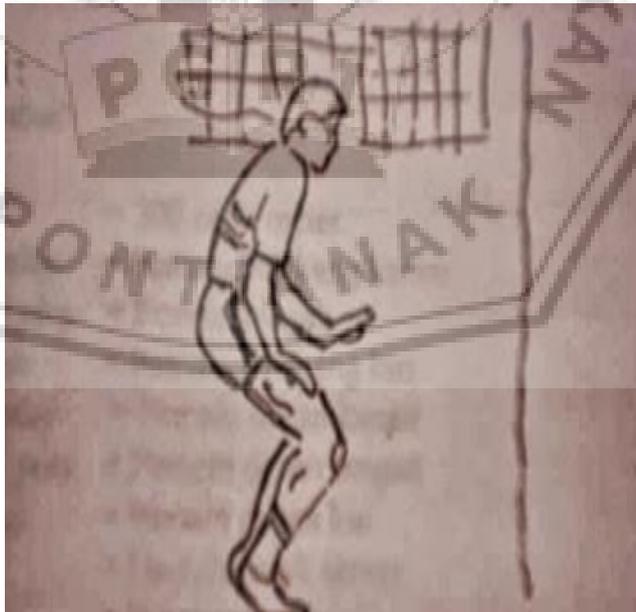
Saat melompat, kedua lengan digerakkan keatas, kemudian salah satu tangan ditarik kebelakang atau menjauhi bola sebagai persiapan untuk memukul bola. Saat memukul bola, pukullah bola dengan kuat dan tepat dengan diikuti gerak secara berurutan dari tubuh. Agar pukulan smash bisa kuat dan keras gunakanlah lecutan telapak tangan.



Gambar 2.6 Gerakan saat Melompat dan Memukul (*smash*)
Sumber: <http://www.tutorialolahraga.com>

4. Saat mendarat

Setelah melakukan pukulan *smash*, mendaratlah dengan menggunakan kedua kaki yang sedikit ditekuk dan tubuh sedikit condong ke depan untuk mempertahankan keseimbangan.



Gambar 2.7 Posisi saat mendarat
Sumber: <http://www.tutorialolahraga.com>