

BAB II
SMASH PERMAINAN BOLA VOLI
DAN MODIFIKASI MEDIA PEMBELAJARAN

A. Deskripsi Teoritik Variabel

1. Permainan Bola Voli

a. 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 olahraga bolavoli kembali hadir dan mencapai masa jayanya.

b. 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 pe

rmainan. 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 diikat 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.

c. Teknik Dasar Permainan Bola Voli

Menurut Sukintaka dkk. (1979: 28), “Teknik adalah suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian dalam praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang permainan bolavoli.” Pendapat senada dikemukakan juga oleh M. Yunus (1992: 68) yang mengatakan bahwa teknik adalah cara melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efektif dan efisien.

Menurut A. Sarumpaet dkk. (1992: 87), “Teknik adalah suatu proses melahirkan dan pembuktian 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 telunjuk berdekatan, sehingga membentuk sebuah segitiga tenaga, yaitu pada saat tangan diluruskan kearah atas dengan dibantu tolakan kaki sebagai tenaga tambahan. Teknik *passing* bawah adalah memukul bola dari arah bawah, dengan tahap gerakan dimulai dari posisi tubuh yang sedikit diturunkan, lutut agak ditekuk, dan posisi kedua tangan dirapatkan. Pada saat memukul bola tenaga yang dikeluarkan dapat disesuaikan dengan kebutuhan.

Smash merupakan teknik memukul bola dengan sangat keras dan terarah. Teknik ini biasanya untuk menyerang dan mematikan lawan dengan melesatkan bola hingga jatuh tepat di atas daerah lawan yang kosong. Pukulan yang dilakukan dengan sangat keras ini biasanya dilakukan bersamaan dengan gerakan loncatan yang cukup tinggi hingga tangan melebihi ketinggian net.

Teknik *blocking* dikenal dengan teknik membendung bola. Teknik ini bertujuan untuk menghalau bola di dekat net sebelum bola tersebut masuk ke daerah serang dan jatuh di atasnya. Teknik ini digunakan untuk melakukan pertahanan dari serangan lawan.

d. Teknik Dasar *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. (Aip Syarifuddin, 1997 : 58). Pada teknik smash inilah letak seninya permainan bola voli, apabila pemain hendak memenangkan pertandingan maka mau tidak mau mereka harus menguasai teknik smash. Pemain yang pandai melakukan smash atau dengan istilah smasher harus memiliki kelincahan, daya ledak, timing yang tepat dan mempunyai kemampuan

memukul bola yang sempurna. Pemain bola voli akan dapat melakukan berbagai variasi smash apabila pemain tersebut menguasai teknik dasar smash secara baik dan benar.

Menurut Bonnie Robinson (1985), yaitu: “smash adalah memukul bola kebawah dengan kekuatan keras”. Selanjutnya Roesdiyanto (1985), menjelaskan bahwa smash adalah: “suatu teknik melakukan serangan terhadap regu lawan dengan melakukan pukulan diatas net”.

Dari kedua teori diatas dapat disimpulkan bahwa smash dalam permainan bola voli merupakan suatu teknik penguasaan bola yang berfungsi sebagai teknik penyerangan ke daerah lawan, dan secara umum smash dilakukan dengan cara melakukan lompatan yang dilanjutkan dengan pukulan terhadap bola hasil umpan seorang teman(tosser).

B. Media dan Pembelajaran Teknik Dasar *Smash* Bola Voli

1. Pengertian Media

Menurut Aqib (2013: 50) menjelaskan media berasal dari bahasa latin merupakan bentuk jamak dari “Medium” yang secara harfiah berarti “perantara” atau “pengantar” yaitu perantara atau pengantar sumber pesan dengan penerima pesan. Pembelajaran adalah sarana komunikasi dalam bentuk cetak maupun pandang-dengar, termasuk teknologi perangkat keras.

Selanjutnya media pembelajaran adalah segala sesuatu yang dapat menyalurkan pesan, merangsang pikiran, perasaan, dan kemauan peserta didik sehingga dapat mendorong terciptanya proses belajar pada diri peserta didik (Aqib, 2013: 51). Dalam kaitannya dengan efektivitas belajar yang dikutip Sudrajat (2008: 36) mengungkapkan bahwa media pembelajaran dapat mempengaruhi terhadap efektivitas pembelajaran. Dua pakar pendidikan yang memiliki kontribusi besar bagi kelahiran teknologi pembelajaran

modern ini adalah Edgar Dale dan James Finn. Edgar Dale terkenal dengan kerucut pengalamannya (The Cone of Experience). Kerucut pengalaman ini berfungsi sebagai suatu visual yang sama dengan tingkat konkret dan abstraksi metode mengajar dan media pembelajaran. Fungsi Media Pembelajaran Purwanto (2011: 55) menuliskan tentang beberapa fungsi media diantaranya:

- a. Media pembelajaran dapat melampaui batasan ruang kelas. Banyak hal yang tidak mungkin dialami secara langsung di dalam kelas oleh peserta didik tentang suatu objek, disebabkan:
 - 1) Objek terlalu besar
 - 2) Objek terlalu kecil
 - 3) Objek yang bergerak terlalu lambat
 - 4) Objek yang bergerak terlalu cepat
 - 5) Objek yang terlalu komplek
 - 6) Objek yang bunyinya terlalu halus
 - 7) Objek yang mengandung logam dan resiko tinggi. Melalui penggunaan media yang tepat, maka semua objek dapat disajikan kepada peserta didik.
- b. Media pembelajaran memungkinkan adanya interaksi langsung antara peserta didik dengan lingkungannya.
- c. Media membangkitkan motivasi dan merangsang anak untuk belajar
- d. Media memberikan pengalaman menyeluruh dari yang konkrit sampai yang abstrak.

2. Pengertian Pembelajaran

a. 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 pada peserta didik. Dengan kata lain 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 dan menguasai isi pelajaran sehingga mencapai suatu hal objektif yang ditentukan (aspek kognitif), juga dapat mempengaruhi perubahan sikap (aspek afektif), 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 untuk 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.

b. Hakekat Pembelajaran

Untuk 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 ke arah yang lebih baik. Interaksi adalah saling mempengaruhi yang bermula adanya saling hubungan antar komponen yang satu dengan yang lainnya. Interaksi dalam pembelajaran adalah kegiatan timbal balik dan saling mempengaruhi antara guru dengan peserta didik. Rosalin (2008: 44), mengungkapkan bahwa pembelajaran merupakan suatu proses yang kompleks dan melibatkan beberapa aspek yang saling berkaitan. 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 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 huru-hara. 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 terbangunnya kebahagiaan dalam belajar. Guru dituntut untuk selalu memberikan pembelajaran dengan *enjoy full learning* sehingga apa yang terjadi di sekolah merupakan hal yang sangat menggembirakan, sehingga siswa merasa betah berada di sekolah pada saat mengikuti proses belajar. Kini, dengan semakin mantapnya psikologi kognitif yang

mengedepankan asas konstruktivisme dan dihayatinya hak dan kewajiban setiap pihak untuk berperan aktif 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 keterkaitan antar tujuan, pengalaman belajar, metode, dan bahkan cara mengukur perubahan atau 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. 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 tersumber dari ilmu keolahragaan ke dalam praktik pembinaan.

Dalam kegiatan pembelajaran guru bertugas merencanakan program pembelajaran, melaksanakan pembelajaran, menilai kemajuan pembelajaran dan menguasai materi atau bahan yang diajarkannya. Jika seorang 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 di kelasnya dalam proses belajar mengajar untuk memperbaiki praktik pembelajarannya.

Guru sekarang bukanlah penerima pembaharuan pendidikan dari atas, tetapi ia pun secara individual maupun berkelompok dapat merancang perubahan di kelas maupun di sekolahnya melalui pengetahuan yang dibangunnya sendiri dan menghasilkan teori sendiri. Dari proses tersebut, seorang guru dapat melakukan atau menciptakan proses belajar mengajar yang lebih baik dibandingkan dengan sebelumnya.

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), menyatakan bahwa pembelajaran adalah segala upaya yang dilakukan oleh pendidik agar terjadi proses belajar pada diri peserta didik. Secara implisit, di dalam pembelajaran terdapat kegiatan memilih, menetapkan 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 pembelajaran yang tepat. 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
- e) belajar merupakan faktor penting sebagai pengontrol.

4. Teknik Dasar

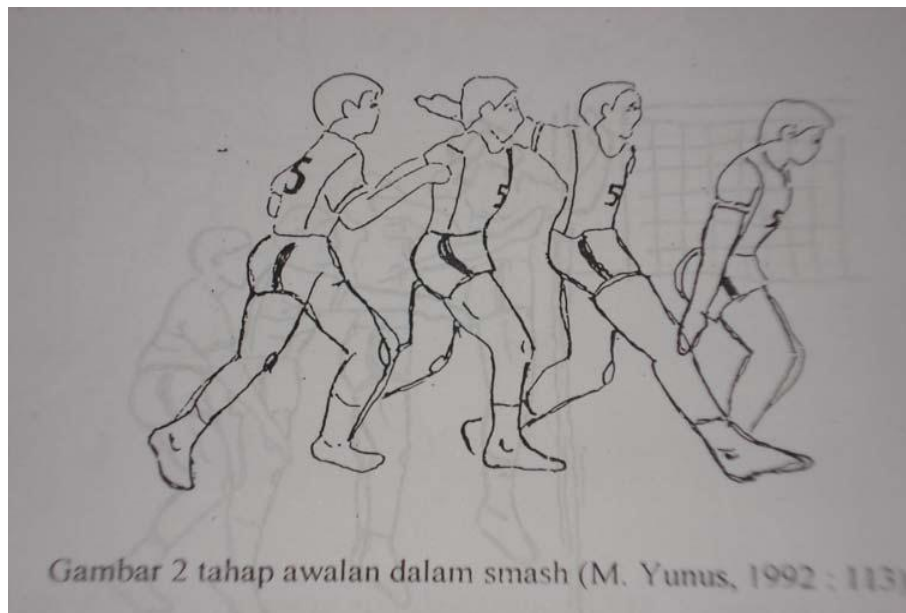
1) Awalan

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 aat langkah kaki kanan, kedua lengan diayunkan ke belakang, sedikit membengkok dan agak di putar ke kana,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 Awalan Gerakan Smash Permainan Bola Voli (M. Yunus, 1992 : 113)

2) 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 besar dan luas.

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



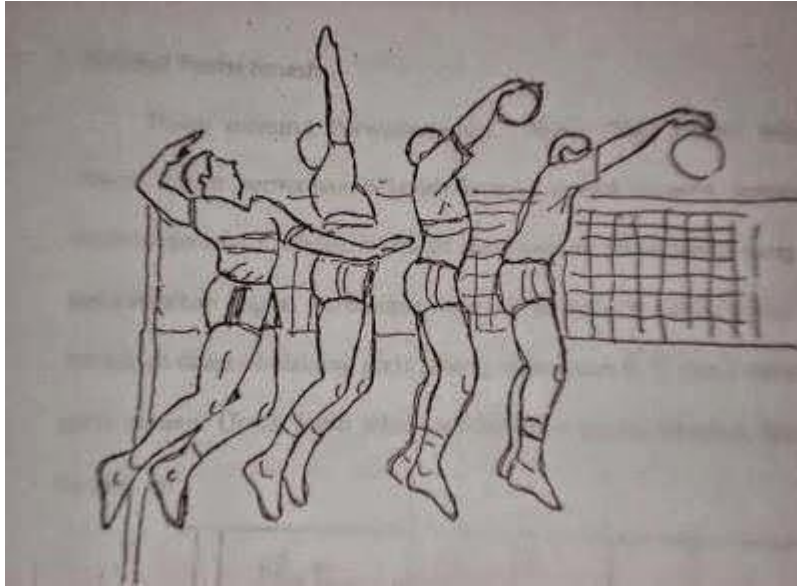
Gambar 2.2 Tolakan Gerakan Smash Permainan Bola Voli (M. Yunus, 1992 : 114)

3) 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 mencambuk 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 pols pun 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.

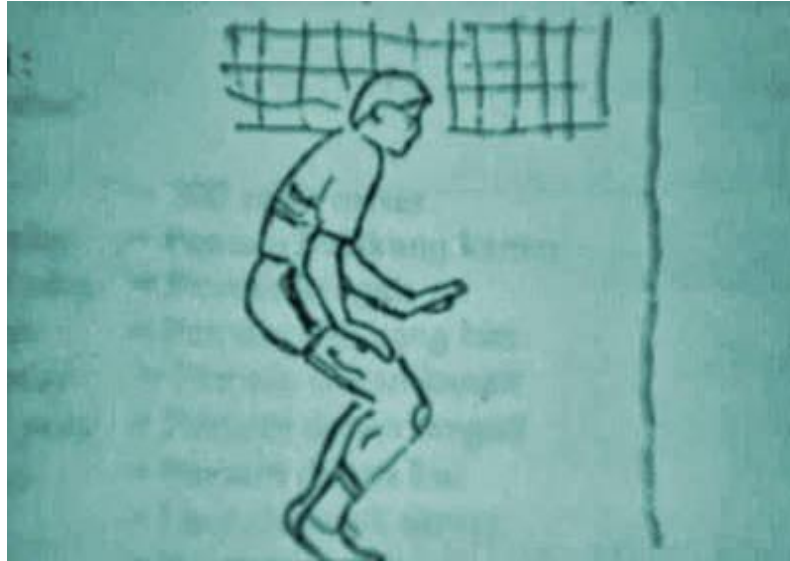
Pukulan yang betul mengakibatkan bola top spin, secara secepatnya bergerak menurun. Hasil pukulan akan lebih baik lagi jika lecutan lengan diikuti membungkukkan badan, sendi siku dan pola aktif dalam proses melecut. Gerakan lecutan tangan, pola, dan badan lurus ialah kesatuan gerakan yang selaras, utuh,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



Gambar 2.3 Loncatan Gerakan Smash Permainan Bola Voli (M. Yunus, 1992 : 116)

4) 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 Akhiran Gerakan Smash Permainan Bola Voli (M. Yunus, 1992 : 117)

5. Tahap-tahap Belajar Gerak

Pada dasarnya belajar gerak merupakan suatu proses belajar yang memiliki tujuan untuk mengembangkan berbagai keterampilan gerak yang optimal secara efisien dan efektif. Seiring dengan itu, Schmidt (2002: 34) menegaskan bahwa belajar gerak merupakan suatu rangkaian asosiasi latihan atau pengalaman yang dapat mengubah kemampuan gerak ke arah kinerja keterampilan gerak tertentu. Sehubungan dengan hal tersebut, perubahan keterampilan gerak dalam belajar gerak merupakan indikasi terjadinya proses belajar gerak yang dilakukan oleh seseorang. Dengan demikian, keterampilan gerak diperoleh bukan hanya dipengaruhi oleh faktor kematangan gerak melainkan juga oleh faktor proses belajar gerak.

Di sisi lain, pengaruh dari belajar gerak tampak pada perbedaan yang nyata dari tingkat keterampilan gerak seseorang anak yang mendapatkan perlakuan pembelajaran gerak intensif dengan yang tidak. Pada kelompok anak

yang mendapatkan perlakuan gerak intensif menunjukkan kurva kenaikan progresif dan permanen.

a. Tahap Belajar Gerak

Ada tiga tahapan belajar yang harus dilalui oleh siswa untuk dapat mencapai tingkat keterampilan yang sempurna (otomatis). Tiga tahapan belajar gerak ini harus dilakukan secara berurutan. Apabila ketiga tahapan belajar gerak ini tidak dilakukan oleh guru pada saat mengajar pendidikan jasmani, maka guru tidak boleh mengharap banyak dari apa yang selama ini mereka lakukan, khususnya untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani yang ideal. Tahapan belajar gerak yang dimaksud adalah:

1. Tahap Kognitif

Pada tahap ini guru setiap akan memulai mengajarkan suatu keterampilan gerak, pertama kali yang harus dilakukan adalah memberikan informasi untuk menanamkan konsep-konsep tentang apa yang akan dipelajari oleh siswa dengan benar dan baik. Setelah siswa memperoleh informasi tentang apa, mengapa, dan bagaimana cara melakukan aktifitas gerak yang akan dipelajari, diharapkan di dalam benak siswa telah terbentuk motor-plan, yaitu keterampilan intelektual dalam merencanakan cara melakukan keterampilan gerak. Apabila tahap kognitif ini tidak mendapatkan perhatian oleh guru dalam proses belajar gerak, maka sulit bagi guru untuk menghasilkan anak yang terampil mempraktekkan aktivitas gerak yang menjadi prasyarat tahap belajar berikutnya.

2. Tahap Asosiatif/Fiksasi

Pada tahap ini siswa mulai mempraktekkan gerak sesuai dengan konsep-konsep yang telah mereka ketahui dan pahami sebelumnya. Tahap ini juga sering disebut sebagai tahap latihan. Pada tahap latihan ini siswa diharapkan mampu mempraktekkan apa yang hendak dikuasai dengan cara mengulang-ulang sesuai dengan karakteristik gerak yang di

pelajari. Apakah gerak yang di pelajari itu gerak yang melibatkan otot jasar atau otot halus atau gerak terbuka atau gerak tertutup. Apabila siswa telah melakukan latihan keterampilan dengan benar dan baik dan dilakukan secara berulang baik di sekolah maupun di luar sekolah maka pada akhir tahap ini siswa diharapkan telah memiliki keterampilan memadai.

3. Tahap Otomatis

Pada tahap ini siswa telah dapat melakukan aktivitas secara terampil karena siswa telah memasuki tahap gerakan otomatis, artinya, siswa dapat merespon secara cepat dan tepat terhadap apa yang di tugaskan oleh guru untuk di lakukan tanda tanda keterampilan gerak telah memasuki tahapan otomatis adalah bila seorang siswa dapat mengerjakan tugas gerak tanpa berfikir lagi terhadap apa yang akan dan sedang di lakukan dengan hasil yang baik dan benar.

b. Kemampuan Gerak Dasar

Kemampuan gerak dasar adalah kemampuan siswa dalam melakukan aktivitas guna meningkatkan kualitas hidup, aktivitas tersebut merupakan aktivitas yang mampu dilakukan oleh anak. Oleh karena itu, dalam melakukan aktivitas gerak seorang anak memerlukan pendamping untuk mamndu setiap gerakan yang akan dipelajari sehingga setiap kesalahan gerak yang terjadi pada seorang anak sebisa mungkin dapat dikoreksi sejak dini. Dengan demikian, kesalahan yang dilakukan oleh anak tidak bersifat mentap dan mudah untuk diubah demi kelancaran, efisien, penampilan, prestasi anak dan dapat menurunkan kemungkinan terjadinya cedera. Pada anak usia SMA yang diantara 15-18 tahun laku karakteristik berupa penghalusan keterampilan gerak, penggunaan dasar gerak dalam arti dan tujuan tertentu, dan kegiatan permainan maupun olahraga bersifat rekreasi atau kompetitif.

Husdarta (2011: 73) mengemukakan “Ruang lingkup pendidikan jasmani salah satunya adalah pembentukan gerak, yang meliputi keinginan untuk bergerak, menghayati ruang waktu dan bentuk termasuk perasaan irama, mengenal kemungkinan gerak diri sendiri, memiliki keyakinan gerak dan perasaan sikap (kinestik) dan memperkaya kemampuan gerak”. Sedangkan Ma'mun dan Toto (2004: 20) menyatakan ”Kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan yang biasa siswa lakukan guna meningkatkan kualitas hidup”. Selanjutnya Ma'mun dan Toto (2004: 21) menyatakan bahwa kemampuan gerak dasar dibagi menjadi tiga kategori yaitu:

1) Kemampuan Lokomotor

Kemampuan lokomotor digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain atau untuk mengangkat tubuh ke atas seperti lompat dan loncat. Kemampuan gerak lainnya adalah berjalan, berlari, skipping, melompat, meluncur dan lari seperti kuda berlari (gallop).

2) Kemampuan Non Lokomotor

Kemampuan non lokomotor dilakukan di tempat. Tanpa ada ruang gerak yang memadai kemampuan non lokomotor terdiri dari menekuk dan meregang, mendorong dan menarik, mengangkat dan menurunkan, melipat dan memutar, melingkar dan melambungkan dan lain-lain.

3) Kemampuan Manipulatif

Kemampuan manipulatif dikembangkan ketika anak tengah menguasai macam-macam objek. Kemampuan manipulatif lebih banyak melibatkan tangan dan kaki, tetapi bagian lain dari tubuh kita juga dapat digunakan. Manipulasi objek jauh lebih unggul dari pada koordinasi mata-kaki dan tangan-mata, yang mana cukup penting untuk item: berjalan (gerakan langkah) dalam ruang. Bentuk-bentuk kemampuan manipulatif terdiri dari:

a) Gerakan mendorong (melempar, memukul, menendang)

- b) Gerakan menerima (menangkap) objek adalah kemampuan penting yang apat diajarkan dengan menggunakan bola yang terbuat bantalan karet (bola medisn) atau macam bola yang lain.
- c) Gerakan memantul-mantulkan bola atau menggiring bola.

C. Kajian Yang Relevan

1. Nama : Hendriansyah
- Nim : 421310107
- Judul Skripsi :Upaya Meningkatkan Pembelajaran Smash Bola Voli Melalui Modifikasi Media Pembelajaran Pada Siswa Kelas VIII A Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Ketapang
- Kesimpulan : Peningkatan keterampilan pembelajaran smash dalam permainan bola voli dengan menggunakan modifikasi media pembelajaran pada siswa kelas VIII A SMP N 2 Ketapang berjalan secara baik dan benar serta mencapai hasil penelitian yang diinginkan sehingga refleksi dari hasil peningkatan keterampilan pembelajaran smash dalam permainan bola voli dengan menggunakan modifikasi media pembelajaran pada siswa VIII A SMP N 2 Ketapang

D. Modifikasi Pembelajaran

Rusli Lutan (1988) menyatakan bahwa “Modifikasi dalam mata pelajaran pendidikan jasmanidiperlukan, dengan tujuan agar siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran, meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalamberpartisipasi 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 jasmani selama 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 standar di modifikasi dengan kantong plastik yang dikumpul sehingga membentuk bola sebesar bola kasti, net standar yang sedikit direndahkan, dan lapangan standar yang dikecilkan pada pembelajaran *smash* bola voli siswa kelas VIII C SMP N 9 Kota Singkawang.

E. Peneltian 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 praktek dalam 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 berlangsungnya tindakan. Kemmis dan Mc Taggart 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 dilakukan 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).