

MENINGKATKAN KETERAMPILAN SMASH BOLA VOLI MELALUI METODE TUGAS SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 1 KETAPANG

Iskandar¹, Satrio²

^{1,2}Program Studi Penjaskesrek, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
IKIP PGRI Pontianak, Jalan Ampera No. 88 Pontianak 78116

¹e-mail: Ikdr81@yahoo.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana hasil keterampilan *Smash* Bola Voli melalui Penerapan Metode Tugas Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Ketapang. Variabel yang terdapat dalam penelitian adalah variabel masalah dan variabel tindakan, variabel masalahnya adalah keterampilan *smash* bola voli, sedangkan variabel tindakannya adalah metode tugas. Bentuk penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas dengan dua siklus yang terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII H yang berjumlah 32 orang, yaitu putri 17 orang dan putra 15 orang. Hasil peningkatan keterampilan *smash* bola voli diperoleh dengan cara membandingkan nilai observasi dengan awal tes sebelum tindakan yang dikenal dengan pra siklus. Berdasarkan hasil observasi yang telah dilaksanakan, terdapat peningkatan nilai observasi siswa yang semula nilai rata-rata dari *pra siklus* sebesar 44,03 menjadi 78,69. Pada siklus I ini, *smash* bola voli siswa mengalami peningkatan menjadi 40,62% dengan nilai rata-rata 69,13. Pada siklus II, terdapat peningkatan prestasi siswa yang semula persentase ketuntasan dari *pra siklus* sebesar 3,12% meningkat menjadi 81,25% pada siklus II dengan nilai rata-rata 78,69.

Kata kunci: Keterampilan *Smash* Bola Voli, Metode Tugas

Abstract

This study aims to determine how the results of skills Volleyball Smash Through Application Method Grade VIII Task At SMPN 1 Ketapang. Variable contained in the study is variable and variable action problem, the problem is the variable spike a volleyball skills, while variable action is the method of task. Forms of research used in this study using classroom action research with two cycles of planning, implementation, observation and reflection. Subjects in this study were students of class VIII H numbering 32, the daughter of 17 and son of 15 people. Results spike a volleyball skills improvement is obtained by comparing the observed values with the initial tests before the procedure, known as pre-cycle. Based on observations that have been implemented, there is an increase in the value of the observation of students who initially average value of pre-cycle of 44,03 into 78,69. In this first cycle, spike a volleyball student has increased to 40.62% with an average value of 69,13. based on the results of evaluations that have been conducted in the second cycle, there is an increase in student achievement that originally percentage of completeness of pre-cycle increased by 3,12% to 81,25% in the second cycle with an average value of 78,69.

Keywords: *smash skill in volleyball, method of task*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani dan kesehatan adalah suatu bagian pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmaniah, mental, sosial, dan emosional. Melalui pembelajaran penjas kes siswa akan memperoleh pengalaman yang erat kaitannya dengan keadaan pribadi yang menyenangkan berbagai ungkapan kreatif, inovatif, ketrampilan gerak, kesegaran jasmani, pola hidup sehat, pengetahuan dan pemahaman terhadap gerak manusia juga akan membentuk kepribadian yang positif.

Menurut Cholik dan Lutan (dalam Kristiyanto dan Santoso, 2011: 111), bahwa “pendidikan jasmani merupakan serangkaian materi pelajaran yang memberikan kontribusi nyata dalam kehidupan sehari-hari dalam upaya meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan rohani peserta didik”. Maka dari itu pendidikan olahraga merupakan pendidikan yang utama untuk menunjang prestasi siswa. Sehari-hari manusia selalu melakukan aktivitas baik yang bentuknya kecil maupun dalam skala besar. Semua tergambar dalam bentuk gerakan, gerakan-gerakan tersebut dapat berupa gerakan anggota tubuh, dapat pula kita sebut gerakan badan. Sesuai dengan perkembangan tingkat peradaban manusia, istilah gerak badan berubah menjadi olahraga.

Salah satu standar kompetensi dari mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan adalah Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya, dengan kompetensi dasar mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola. Salah satu diantara permainan dan olahraga beregu bola yang diajarkan tersebut yaitu permainan bola voli.

Permainan bola voli merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam setiap lapangan dengan dipisahkan oleh sebuah net, dengan cara memvoli bola di atas udara dengan melewati jaring net, dengan tujuan menjatuhkan bola di daerah lapangan lawan untuk mendapatkan angka atau poin kemenangan dalam permainan. Tujuan orang bermain bola voli berawal dari tujuan yang sifatnya rekreatif kemudian berkembang kearah tujuan-tujuan lain seperti untuk mencapai

prestasi yang setinggi-tingginya, serta tujuan lain yang bertujuan untuk meningkatkan kebutuhan ekonomi dan bisnis. Terdapat versi yang berbeda untuk digunakan pada keadaan khusus dan pada akhirnya adalah untuk menyebarluaskan kemahiran bermain kepada setiap orang.

Seiring dengan perkembangan tujuan bermain bola voli, dan saling berinteraksi dari masing-masing tujuan orang bermain bola voli, maka cara-cara atau teknik-teknik bermainpun semakin berkembang. Begitu pula dengan peraturan-peraturan permainan yang mengikatnya. Cara memainkan bola mulai dengan memantul-mantulkan bola sampai ditemukannya berbagai teknik bermain bola voli yang dianggap paling efektif untuk memenangkan dalam sebuah pertandingan. Ukuran lapangan permainan, cara memenangkan pertandingan atau *rally*, sampai pada perlengkapan yang digunakan oleh pemain bola voli itu sendiri.

Dalam permainan bola voli terdapat beberapa teknik dasar, yaitu *service*, *passing*, *smash* dan *blocking*. Salah satu teknik dasar yang diajarkan pada tingkat Sekolah Menengah Pertama adalah *Smash*. *Smash* merupakan suatu keahlian yang esensial, cara yang mudah untuk mendapat angka. Dengan membentuk serangan pukulan yang keras waktu bola berada di atas jaring, untuk dimasukkan ke daerah lawan. Untuk melakukan dengan baik perlu memperhatikan faktor-faktor berikut: awalan, tolakan, pukulan, dan pendaratan. Dalam melakukan smash yang harus diperhatikan adalah 1) pemain melakukan take-off dengan kekuatan yang memadai, 2) pergerakan kaki harus baik, 3) ayunan lengan sempurna, 4) tidak terjadi putaran tubuh, 5) pergelangan tangan tidak kaku, 6) tangan pemukul lurus waktu melakukan *smash*.

Faktor yang menjadi penyebabnya antara lain guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan menggunakan pola pembelajaran yang cenderung "*text book oriented*" dalam arti menyampaikan materi sesuai dengan apa yang tertulis didalam buku dan tidak terkait kehidupan sehari-hari siswa. Cara pembelajaran cenderung monoton dan hanya menggunakan metode ceramah sehingga materi teknik *smash* yang disampaikan menjadi sulit dipahami siswa. Dalam pembelajaran siswa juga cenderung terlihat individualistis, siswa yang sudah bisa kurang bisa difungsikan untuk membantuteman-temannya yang

belum bisa. Ini menunjukkan bahwa dalam proses pembelajaran teknik *smash*, siswa kurang didorong untuk mengembangkan aspek sosial seperti kemampuan kerjasama, saling menghargai antar sesama, saling membantu, disiplin, dan aspek sosial lainnya, dengan penyampaian informasi, instruksi dan kegiatan belajar berpusat pada guru.

Dalam proses belajar mengajar, seorang guru memerlukan sebuah metode dalam mengajar. Metode pembelajaran merupakan suatu cara atau strategi yang dilakukan oleh seorang guru agar terjadi proses belajar pada diri siswa untuk mencapai tujuan. Menurut Sudjana (2005: 76), “Metode pembelajaran adalah cara yang dipergunakan guru dalam mengadakan hubungan dengan siswa pada saat berlangsung pembelajaran”. Pembelajaran yang efektif salah satunya ditentukan oleh pemilihan metode pembelajaran, saat guru menyusun rencana pembelajaran yang dituangkan dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP). Kemahiran guru untuk memilih metode pembelajaran yang serasi dengan kebutuhan ditentukan oleh pengalamannya, keluasan pemahaman guru tentang bahan pelajaran, tersedianya media, pemahaman guru tentang karakteristik siswa, dan karakteristik belajar (Riwajatna, 2003: 51).

Salah satu metode pembelajaran yaitu metode tugas. Menurut Sagala (2012 :210) “metode tugas adalah cara penyajian bahan pelajaran dimana guru memberikan tugas tertentu agar murid melakukan kegiatan belajar, kemudian harus dipertanggung jawabkan”. Penerapan metode tugas dapat disampaikan secara lisan atau tulisan. Siswa melakukan tugas sesuai dengan kemampuannya. Dia juga dapat dibantu oleh temannya, atau tugas itu dilaksanakan dalam sebuah kelompok kecil (Lutan, 2000: 32).

Guru bertanggung jawab menentukan tujuan pengajaran, memilih aktivitas dan menetapkan tata urutan kegiatan untuk mencapai tujuan pengajaran. Akan tetapi, secara mendasar dapat dinyatakan bahwa gaya tugas ini lebih maju dari gaya komando. Dalam gaya komando keputusan bertindak sangat ditentukan guru, di dalam gaya tugas ini sebagian kecil keputusan bertindak itu diserahkan kepada siswa. Aba-aba dan perintah mulai diganti atau ditambah dengan tugas.

Dampak langsung dari pendekatan tersebut menjadikan hasil belajar siswa yaitu kemampuan teknik dalam permainan bola voli terutama teknik *smash* menjadi rendah. Hal ini terlihat pada saat siswa bermain voli baik di dalam proses belajar mengajar di sekolah dan pada saat ekstrakurikuler sekolah. siswa terlihat tidak menguasai teknik smash sehingga mereka hanya menggunakan teknik *passing* saja. Dari sekian banyak siswa hanya beberapa orang saja yang terlihat menguasai teknik *smash* dalam permainan bola voli

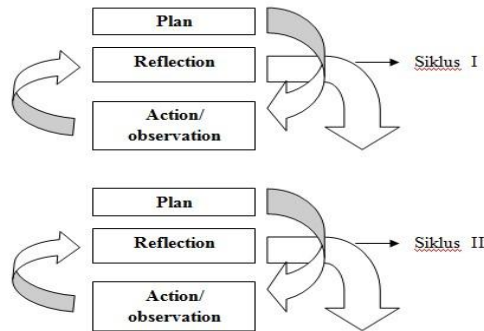
Salah satu upaya untuk memecahkan permasalahan tersebut adalah dengan mengembangkan metode pembelajaran yang dipandang mampu meningkatkan keterampilan siswa terhadap teknik *smash* dalam permainan bola voli dan sekaligus mampu meningkatkan mental dan sosial siswa.

METODE

Mengacu pada fakta dan data yang akan dikumpulkan maka penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan. Penelitian tindakan (*action research*) merupakan penelitian pada upaya pemecahan masalah atau perbaikan yang dirancang menggunakan metode penelitian tindakan yang bersifat reflektif dan kolaboratif. Prosedur pelaksanaan penelitian tindakan berupa suatu siklus atau daur ulang bentuk spiral yang setiap langkahnya terdiri dari empat tahap, yaitu perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi (Kemmis dan Taggart dalam Wiraatmadja (2006: 66).

Bentuk penelitian yang digunakan yaitu Penelitian Tindakan Kelas, bertujuan untuk mengadakan perbaikan atau peningkatan mutu, proses, praktik, dan hasil pembelajaran. Menurut Suwandi (2011: 29), "Penelitian tindakan kelas (PTK) bertujuan bukan hanya mengungkapkan penyebab dari berbagai masalah yang dihadapi, misalnya kesulitan siswa dalam memahami pokok-pokok pembahasan tertentu tetapi yang lebih penting adalah memberikan solusi yang berupa tindakan untuk mengatasi permasalahan pembelajaran tersebut". Trianto (2011: 13) mengatakan bahwa "Penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang dilakukan pada sebuah kelas untuk mengetahui akibat tindakan yang diterapkan pada suatu subjek penelitian di kelas tersebut".

Bentuk penelitian ini menggunakan bentuk penelitian tindakan kelas . Tindakan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah meningkatkan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola melalui pendekatan *drill*, yang dilakukan dari mulai perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Secara visual gambar siklus penelitian ini adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Siklus Penelitian Tindakan Kelas (Kristiyanto, 2010: 19)

Tahap Perencanaan

Tahap perencanaan dalam tiap siklus ini meliputi hal-hal sebagai berikut: (1) membuat RPP, (2) mempersiapkan instrumen tes keterampilan menggiring bola, (3) mempersiapkan lembar observasi, dan (4) mempersiapkan pedoman wawancara.

Tahap Tindakan

Berdasarkan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP), maka tahap tindakan dalam tiap siklus di rencanakan sebagai berikut: (1) guru mengawali pembelajaran dengan menyampaikan Standar Kompetensi, Kompetensi Dasar, (2) guru menyampaikan materi tentang menggiring bola secukupnya sebagai pengantar, (3) guru memperagakan cara menggiring bola, (4) siswa berlatih melakukan teknik dasar dan variasi menggiring bola sesuai dengan instruksi guru.

Tahap Observasi

Kegiatan pengamat selama berlangsungnya kegiatan pembelajaran adalah: (1) memperhatikan respon siswa pada saat pembelajaran menggiring bola, (2)

mengamati situasi selama proses kegiatan pembelajaran, (3) mengamati perubahan yang terjadi selama proses kegiatan pembelajaran, (4) memperhatikan kesulitan-kesulitan siswa dalam pembelajaran.

Tahap Refleksi

Kegiatan guru dan pengamat selama proses ini adalah: (1) mencermati hasil pembelajaran dan mengkaji sejauh mana kompetensi yang ingin dicapai telah dikuasai siswa dalam menggiring bola, 2) mengevaluasi mekanisme tindakan, jika ditemukan langkah-langkah tindakan yang kurang tepat, maka perlu dilakukan tindakan selanjutnya secara lebih terfokus, 3) menegaskan kembali tentang hasil yang telah dicapai, 4) menindaklanjuti hasil pencapaian siswa.

Dari beberapa uraian tentang penelitian tindakan kelas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang fokusnya terhadap masalah yang terjadi sehingga dengan tepat dapat memberikan solusi pada fokus masalah, dengan perkenaan pada peningkatan proses pembelajaran.

Hasil Dan Pembahasan

Siklus I

Setelah melaksanakan tindakan pada siklus I peneliti dan guru melakukan pengambilan nilai. Adapun deskripsi nilai tes keterampilan *smash* dalam permainan bola voli disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Nilai Tes Keterampilan *Smash* Bola voli Siklus I

Kategori		Pra Siklus		
		Nilai	Jumlah Siswa	Persentase
Baik Sekali	A	88 – 100	0	0 %
Baik	B	75 – 87	13	40,62 %
Sedang	C	60 – 74	12	37,50 %
Kurang	D	40 – 59	7	21,88 %
Kurang Sekali	E	0 – 39	0	0 %

Berdasarkan hasil deskripsi rekapitulasi pada siklus I maka dapat dijelaskan bahwa sebagian besar siswa masih belum menguasai keterampilan *smash* dengan baik.

Berdasarkan hasil pengamatan serta hasil analisis data lembar observasi terhadap proses pembelajaran yang telah dilakukan pada siklus I. Dapat dikemukakan data hasil penelitian dari kualitas pembelajaran yang telah dilaksanakan dengan materi yang disampaikan yaitu *smash* bola voli dengan menerapkan metode tugas, masih belum berjalan secara optimal. Dalam hal ini, refleksi ini dilakukan oleh peneliti dan guru adalah untuk memperbaiki segala bentuk kekurangan-kekurangan yang terjadi pada siklus I untuk selanjutnya dapat diterapkan pada siklus berikutnya dengan segala bentuk penyempurnaan yang dilakukan. Adapun hal – hal yang harus diperbaiki pada siklus selanjutnya adalah (1) untuk menghindari adanya siswa yang terlambat dalam mengikuti pembelajaran guru menyiapkan segala bentuk hal yang membantu dalam proses pembelajaran yaitu bola voli dan net voli, (2) Guru memberikan pemanasan yang lebih menarik yaitu berupa permainan yang dapat menumbuhkan semangat percaya diri siswa dalam mengikuti pembelajaran.

Siklus II

Setelah melaksanakan tindakan pada siklus II peneliti dan guru melakukan pengambilan nilai. Adapun deskripsi nilai tes keterampilan *smash* dalam permainan bola voli disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Deskripsi Nilai Tes Keterampilan *Smash* Bola voli Siklus II

Kategori	Pra Siklus			
		Nilai	Jumlah Siswa	Persentase
Baik Sekali	A	88 – 100	2	6,25 %
Baik	B	75 – 87	24	75,00 %
Sedang	C	60 – 74	6	18,75 %
Kurang	D	40 – 59	0	0 %
Kurang Sekali	E	0 – 39	0	0 %

Berdasarkan hasil deskripsi rekapitulasi pada siklus II maka dapat dijelaskan bahwa siswa yang berkategori Baik Sekali sebanyak 2 siswa atau 6,25

%, kategori Baik sebanyak 24 siswa atau 75 %, kategori Sedang sebanyak 6 siswa atau 18,75 %, kategori Kurang sebanyak 0 siswa atau 0 %, kategori Kurang Sekali sebanyak 0 siswa atau 0 %.

Adapun hal-hal yang perlu direfleksi adalah secara umum kelemahan dan kekurangan yang terdapat dalam pembelajaran *smash* bola voli dengan menggunakan metode tugas pada siklus I telah dapat diperbaiki pada siklus II. Peneliti dan kolaborator telah berhasil dalam melaksanakan pembelajaran dengan metode tugas. Guru telah mampu membimbing dan membangkitkan semangat siswa dalam proses pembelajaran bola voli, hal ini terlihat pada proses pembelajaran berlangsung siswa lebih aktif dan antusias.

Dengan adanya variasi pembelajaran ini yang belum pernah diterapkan guru sebelumnya terkait materi *smash* bola voli ini membuat siswa lebih tertarik dan senang mengikuti pembelajaran sehingga hasil belajar siswa pun memuaskan. Sedangkan refleksi keterampilan guru dalam melaksanakan proses pembelajaran pada siklus II dapat dikatakan bahwa kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan oleh guru sudah mencapai hasil yang maksimal dengan kata lain pembelajaran yang diharapkan sebelumnya dapat tercapai dengan baik, serta hasil yang diharapkan dalam proses pembelajaran pun dapat tercapai.

Berdasarkan refleksi yang dilakukan pada siklus II ini, didapatkan bahwa guru sudah melaksanakan tugasnya dengan sangat baik, hal ini diperjelas dengan hasil observasi aktivitas guru dalam memberikan pembelajaran dikelas sudah mengalami peningkatan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dalam penelitian bahwa terdapat peningkatan meningkatkan keterampilan *smash* dalam permainan bola voli pada siswa kelas siswa kelas VIII H SMP Negeri 1 Ketapang dengan metode tugas dapat dilihat dari persentase ketuntasan pada siklus I jumlah siswa dengan kategori tuntas sebanyak 13 siswa dengan persentase 40,62% dan nilai rata-rata 69,13. Sedangkan pada siklus II jumlah siswa dengan kategori tuntas sebanyak 26 siswa dengan persentase 81,25 dan nilai rata-rata 78,69.

DAFTAR PUSTAKA

- Kristiyanto, A. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas Pendidikan Jasmani*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Kristiyanto, A. dan Santoso. 2011. *Penelitian Tindakan Kelas Panduan Bagi Mahasiswa dan Guru Penjasorkes*. Surakarta: UPT Penerbitan dan Pencetakan (UNS Press).
- Riwajatna, J. 2003. *Percepatan Pembelajaran Manajemen*. Bandung: Alfabeta.
- Sagala, S. 2003. *Konsep dan Makna Pembelajaran: Untuk Membantu Memecahkan Problematika Belajar dan Mengajar*. Bandung: Alfabeta.
- Sudjana, N. 2005. *Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algesindo.
- Suwandi, S. 2012. *Penelitian Tindakan Kelas dan Penulisan Karya Ilmiah*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Trianto. 2011. *Panduan Lengkap Penelitian Tindakan Kelas (Classroom Action Research) Teori dan Praktik*. Jakarta: Prestasi Pustakaraya.