

PENERAPAN *VARIABELITAS* TINGGI NET UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR *SMASH* DALAM PERMAINAN BOLA VOLI

Karmida¹, Rahmat Sahputra², Zuhermandi³

¹Mahasiswa Program Studi Penjaskesrek Tahun 2016

²Dosen Universitas Tanjungpura Pontianak

³Dosen STKIP Melawi

Jl. RSUD Melawi km. 04 Kec. Nanga Pinoh Kab. Melawi Kalimantan Barat
Jl. Prof. Dr. H. Hadari Nawawi, Bansir Laut, Kota Pontianak, Kalimantan Barat
Email: stkip_melawi@yahoo.com, rachmat_ui@yahoo.co.id.

Abstract: This classroom action research aims to improve the skills of the basic techniques smash in volleyball games at the Christian high school students of class XI Sinar Kasih Nanga Pinoh. This research was conducted in the second cycle. Student learning outcomes in the first cycle the average obtained from 19 students is 828.81 with 43.62% percentage. Then increased by quite significant in the second cycle to 16 students who received grades affective and psychomotor above average completeness 75. So overall value in the second cycle is the percentage of 79.80% 1516.16. in this second cycle into the final value of a series of research activities There is increased at each cycle. Thus through the application of high variability of the net to increase the basic engineering skills smash in volleyball games at the Christian high school students of class XI Sinar Kasih Nanga Pinoh.

Keywords: application of high net variability, basic techniques smash games *volleyball*.

Abstrak: Penelitian tindakan kelas ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar *smash* dalam permainan bola voli pada siswa kelas XI SMA Kristen Sinar Kasih Nanga Pinoh. Penelitian ini dilakukan dalam II siklus. Hasil belajar siswa pada siklus I rata-rata yang diperoleh dari 19 orang siswa adalah 828,81 dengan persentase 43,62%. Kemudian meningkat dengan cukup signifikan pada siklus II menjadi 16 orang siswa yang memperoleh nilai afektif dan psikomotor di atas rata-rata ketuntasan 75. Jadi nilai keseluruhan pada siklus II adalah 1.516,16 dengan persentase 79,80%. pada siklus II ini menjadi nilai akhir dari rangkaian kegiatan penelitian yang nampak adanya peningkatan pada tiap siklus. Dengan demikian melalui penerapan *variabelitas* tinggi net untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar smash dalam permainan bola voli pada siswa kelas XI SMA Kristen Sinar Kasih Nanga Pinoh.

Kata Kunci: Penerapan *Variabelitas* Tinggi Net, Teknik Dasar *Smash* Permainan Bola Voli.

Sekolah Menengah Atas (SMA) Kristen Sinar Kasih Nanga Pinoh merupakan salah satu SMA yang memiliki minat sangat tinggi dalam berolah raga, hal ini dapat peneliti lihat selama peneliti melaksanakan Praktek Pengalaman Lapangan yang di laksanakan selama dua bulan yaitu terhitung dari tanggal 16 September hingga 16 November 2013. Selama peneliti melaksanakan Praktek Pengalaman Lapangan di SMA Kristen Sinar Kasih Nanga Pinoh, peneliti dalam proses belajar mengajar pada kelas XI yang berjumlah 19 siswa yang terdiri dari 14 orang laki-laki dan 5 orang perempuan. Peneliti melihat adanya masalah pada saat peneliti mengajar mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yaitu permainan bola voli.

Masalah yang peneliti lihat pada siswa yaitu siswa sulit melakukan *passing* atas, siswa kurang efektif dalam melakukan *block*, kemudian gerakan siswa dalam melakukan *smash* masih kaku, pada saat melakukan *smash* gerakan awalan dan lompatan siswa tidak sesuai dengan bola sehingga siswa seringkali mendarat terlebih dahulu dibandingkan bola sehingga pada saat tangan memukul

bola, mengenai bawah bola yang mengakibatkan bola jatuh nya mendarat di luar lapangan dan bola juga sering tidak melewati net. Peneliti melihat masalah dari ketiga teknik dasar tersebut yang paling sulit dilakukan oleh siswa kelas XI SMA Kristen Sinar Kasih Nanga Pinoh pada mata pelajaran bola voli yaitu pada teknik dasar *smash*. Hal ini dikarenakan gerakan teknik dasar *smash* terdiri dari empat tahapan yaitu tahap awalan, tahap tolakan, tahap memukul bola dan tahap mendarat.

Smash dalam permainan bola voli merupakan salah satu serangan dalam mematahkan pertahanan musuh untuk mematikan bola. Selain itu dalam permainan bola voli *smash* merupakan gerakan yang paling indah untuk di pertontonkan pada permainan bola voli. Jika para pemain yang profesional melakukan *smash* di tambah dengan gerakan variasi *smash* maka permainan bola voli akan lebih menarik untuk di pertontonkan.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti sangat tertarik untuk mengangkat judul penelitian, yaitu "Penerapan *Variabelitas* Tinggi Net Untuk meningkatkan Keterampilan Teknik Dasar *Smash* Dalam Permainan

Bola Voli Pada Siswa Kelas XI SMA Kristen Sinar Kasih Nanga Pinoh”.

METODE PENELITIAN

Metode dalam suatu penelitian harus tepat atau mengarah pada tujuan penelitian serta dapat di pertanggung jawabkan secara ilmiah sesuai dengan aturan yang berlaku, agar dalam penelitian tersebut dapat diperoleh hasil yang sesuai dengan yang diharapkan. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas. Dengan penelitian tindakan kelas peneliti dapat mencermati suatu obyek dalam hal ini siswa, penerapan metode permainan tangkap jala ikan. Melalui tindakan yang sengaja dilakukan dengan tujuan tertentu dalam bentuk rangkaian siklus kegiatan. Dengan demikian perkembangan dalam setiap kegiatan dapat terpantau

Pelaksanaan penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dirumuskan sebelumnya, maka penelitian ini dilaksanakan menggunakan siklus yang terdiri dari empat langkah sebagai berikut : (1) Perencanaan Tindakan, (2) Pelaksanaan Tindakan, (3) Observasi / evaluasi, dan (4) Refleksi. Metode dalam suatu penelitian harus tepat atau

mengarah pada tujuan penelitian serta dapat di pertanggung jawabkan secara ilmiah sesuai dengan aturan yang berlaku, agar dalam penelitian tersebut dapat diperoleh hasil yang sesuai dengan yang diharapkan. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas.

Subjek dan Objek Penelitian

Subjek penelitian tindakan kelas ini adalah siswa kelas XI SMA Kristen Sinar Kasih Nanga Pinoh yang terdiri dari 19 orang siswa dengan komposisi perempuan 5 orang dan laki-laki 14 orang.

Objek penelitian ini adalah *variabelitas* tinggi net dalam pembelajaran teknik dasar *smash* bola voli. Karena media ini sangat efektif untuk meningkatkan keterampilan *smash* dalam permainan bola voli

Waktu Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dimulai setelah proposal penelitian ini mendapat persetujuan dari Dosen Pembimbing dan dinyatakan lulus pada seminar proposal. Penelitian akan dilaksanakan pada semester genap 2014

Prosedur Penelitian

Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas ini melalui beberapa tahapan

siklus, tahapan tersebut terdiri dari perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, pengamatan tindakan, dan refleksi tindakan sebagai berikut :

Perencanaan tindakan

Peneliti melakukan analisis kurikulum untuk mengetahui kompetensi dasar yang akan disampaikan kepada siswa dalam pembelajaran. Serta membuat rencana pelaksanaan pembelajaran dengan mengacu kepada tindakan yang diterapkan dalam penelitian tindakan kelas.

Pelaksanaan Tindakan

Deskripsi tindakan yang akan dilakukan, skenario kerja tindakan dan prosedur tindakan yang diterapkan.

Observasi

Peneliti mengobservasi pengetahuan selama proses pembelajaran berlangsung guru sebagai peneliti melakukan penilaian menggunakan lembar pengamatan yang dilakukan oleh teman sejawat.

Refleksi

Refleksi merupakan uraian tentang prosedur analisis terhadap hasil penelitian dan refleksi berkaitan dengan proses dan dampak tindakan perbaikan yang dilaksanakan serta kriteria dan

rencana bagi Penelitian tindakan kelas ini berhasil atau tidak

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan di SMA Kristen Sinar Kasih Nanga Pinoh. yaitu pada kelas XI yang berjumlah 19 orang siswa, dalam penelitian ini dilakukan dalam dua tahapan yaitu siklus I dan siklus II. Pada pembelajaran meningkatkan keterampilan *Smash* dalam bermain bola voli dengan Penerapan *Variabelitas* Tinggi Net. Setiap siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Berdasarkan tujuan penelitian yang penulis lakukan maka sasaran yang akan dicapai adalah untuk meningkatkan keterampilan *Smash* dalam permainan bola voli.

Siklus pertama dilaksanakan selama satu kali pertemuan yaitu dengan materi pokok bola voli yang dibahas pada pertemuan ini adalah meningkat teknik dasar *smash*. Siklus pertama yang dilaksanakan satu kali pertemuan ini, dihadiri oleh 19 siswa. Kriteria keberhasilan siswa ditetapkan bila nilai 75. Tindakan yang dilakukan pada siklus ke-1 ini, yaitu: Proses pembelajaran menggunakan metode Penerapan *Variabelitas* Tinggi Net,

setelah siswa di ajarkan pembelajaran *smash*.

Pembelajaran keterampilan *smash* dalam pembelajaran bola voli dari jumlah siswa sebanyak 19 orang hanya ada 1 orang atau dengan persentase sebesar 5.26% yang dinyatakan tuntas dan sebanyak 18 orang atau dengan persentase sebesar 94.74% yang tidak tuntas dalam proses pembelajaran tersebut. Nilai pembelajaran keterampilan *smash* dalam pembelajaran bola voli siswa yang paling tertinggi adalah 75.75 dan yang terendah adalah 27.62 . Jumlah nilai siswa keseluruhannya **828.81** dibagi 19 Orang maka nilai rata-rata adalah **43.62**. Dengan demikian rata-rata nilai pembelajaran keterampilan *smash* dalam pembelajaran bola voli pada siklus pertama masih kurang.

Siklus kedua dilaksanakan dengan banyak siswa 19 orang. pada siklus II ini dan kriteria keberhasilan seperti yang ditetapkan pada siklus I. Tindakan yang dilakukan pada siklus II ini ditetapkan berdasarkan hasil refleksi pada siklus pertama. Kriteria keberhasilan siswa ditetapkan bila nilai 75 dan dari jumlah siswa yang hadir mendapat nilai rata - rata 75 - 100.

Keterampilan *smash* dari jumlah siswa sebanyak 19 orang dengan persentase ketuntasan 84.21% dan tidak tuntas 15.79%. Nilai pembelajaran keterampilan *smash* siswa yang paling tertinggi adalah 93.10 dan yang terendah adalah 65.72 . Jumlah nilai siswa keseluruhannya **1.516,16** dibagi 19 Orang maka nilai rata-rata adalah **79,80**. Dengan demikian rata-rata nilai pembelajaran keterampilan *smash* pada siklus II dikatakan berhasil.

Penerapan penerapan *variabelitas* tinggi net merupakan salah satu solusi dalam mengatasi rendahnya tingkat nilai siswa dalam melakukan pembelajaran keterampilan *smash* sebagaimana diuraikan diatas. Tindakan ini diterapkan sebanyak dua siklus terhadap siswa kelas XI SMA Kristen Sinar Kasih Nanga Pinoh, dan ternyata penelitian tentang pembelajaran dalam meningkatkan keterampilan *smash* siswa menunjukkan peningkatan yang signifikan.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, tingkat keterampilan *smash* pada tindakan siklus I dan tindakan siklus II dapat dipersentasekan melalui tabel dibawah ini:

Tabel 1. Jumlah Nilai Rata-rata
Siklus I dan II

Tindakan	Rata-rata
Pra Siklus	33.08
Siklus I	43.62
Siklus II	79.62

Data tersebut di atas menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pembelajaran keterampilan *smash*, Pra Siklus 33.08, siklus I 43.62 dan pada siklus II sebesar 79.80.

Penelitian dapat disimpulkan dari pra siklus, siklus I dan siklus II dinyatakan sebagai berikut : Perbandingan tingkat ketercapaian jumlah nilai persentase dan nilai rata-rata minat dalam pembelajaran keterampilan *smash* pada kegiatan pembelajaran bola voli di kelas XI SMA Kristen Sinar Kasih Nanga Pinoh menunjukkan bahwa perbandingan jumlah nilai dari Pra Siklus, siklus I ke siklus II sebesar 36.18%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Penerapan *Variabelitas* Tinggi Net Untuk meningkatkan Keterampilan teknik Dasar *Smash* dalam permainan Bola Voli Pada Siswa Kelas XI SMA Kristen Sinar Kasih Nanga Pinoh. di katakan berhasil.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis terhadap data hasil penelitian tindakan ini, dapat disimpulkan bahwa dengan penerapan *variabelitas* tinggi net dapat

meningkatkan keterampilan teknik dasar *smash* dalam permainan bola voli pada siswa kelas XI SMA Kristen Sinar Kasih Nanga Pinoh. (1) Perbandingan tingkat ketercapaian jumlah nilai persentase dan nilai rata-rata keterampilan teknik dasar *smash* dalam permainan bola voli pada siswa kelas XI SMA Kristen Sinar Kasih Nanga Pinoh menunjukkan bahwa perbandingan jumlah nilai dari siklus I ke siklus II sebesar 36.00%. (2) Peningkatan partisipasi siswa dalam proses pembelajaran permainan bola voli ini terlihat dari. Nilai rata-rata teknik dasar *smash* dalam proses pembelajaran dari siklus I sampai dengan siklus II semakin meningkat. peningkatan tersebut dapat di lihat dari Nilai rata-rata Siklus I sebesar 43.62 , dan Siklus II sebesar 79.62. yang berarti telah mencapai kriteria yang telah ditetapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Mukholik, A. 2005. *Pendidikan Jasmani*. Semarang: Ghaluia Indonesia.
- Depdiknas. 1999. *Penelitian tindakan kelas (Classroom Action Reserch)*. Jakarta: Dirjen Dikti, Proyek pengembangan guru.
- Tamat, M. 2004. *Pendidikan Jasmani Kesehatan*. Jakarta: Universitas terbuka.

- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Yunus, M .1992. *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Depdikbud Dirjen dikti.
- Subowo, R. 2005. *Peraturan Permainan Bola Voli*. Jakarta: PBVSI
- Sumardianto. 1999. *Sejarah Olahraga*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Supardi, Suharsimi, A. dan Suharjono. 2008. *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia PT Remaja Rosdakarya.
- Suharno. 1982. *Teknik Permainan Bola Voli*. Bandung: Arkola
- Wiyoto, P. 2005. *Kesehatan Tubuh Manusia*. Jakarta: Adikarya Cipta
- Aqib, Z. 2006. *Profesionalisme Guru dalam Pembelajaran*, Surabaya: Cendekia.