

**PENERAPAN MEDIA BOLA GANTUNG UNTUK MENINGKATKAN
AKTIVITAS SMASH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI
PADA SISWAKELAS X B SMA NEGERI 1
NANGA PINOH**

Zuhermandi¹, Rachmat Saputra², Wakidi³

¹Mahasiswa Lulusan Program Studi PENJASKESREK Tahun 2013

²Dosen Universitas Tanjungpura

³Dosen STKIP Melawi

ABSTRAK: Tujuan penelitian ini ialah untuk meningkatkan aktivitas *Smash* permainan Bola Voli pada siswa kelas X B SMA. Metode penelitian ini ialah menggunakan rancangan penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan menggunakan siklus tindakan. Hasil penelitian nilai rata-rata pada siklus I yaitu 56.62 meningkat pada siklus II menjadi 76.49, sedangkan peningkatan jumlah siswa yang mendapat nilai di atas KKM pada siklus I ada 8 orang atau 20.51% meningkat menjadi 35 orang atau 89.74% pada siklus II. Pada siklus II ini persentase siswa yang berhasil sudah melebihi 60% dari jumlah siswa dan nilai rata-rata sudah mencapai target di atas nilai KKM sekolah yaitu 70, sehingga menggunakan media bola gantung dapat meningkatkan aktivitas *smash* dalam permainan bola voli pada siswa kelas X B SMA Negeri 1 Nanga Pinoh Tahun Ajaran 20013.

Kata Kunci : Media Bola Gantung, Aktivitas *Smash*, Bola Voli.

Selama kurang lebih 3 bulan melaksanakan Praktek Pengalaman Lapangan di SMA Negeri 1 Nanga Pinoh, peneliti melihat perkembangan dalam olahraga mulai ditingkatkan. Hal ini dapat di lihat dari pelaksanaan penerimaan siswa tahun ajaran baru, mulai diberlakukan adanya tes bakat dalam bidang olahraga. SMA Negeri 1 Nanga Pinoh merupakan salah satu SMA favorit di Kecamatan Nanga Pinoh, hal ini dapat dilihat dari jumlah siswa yang sangat banyak yaitu kelas X berjumlah 8 kelas, kelas XI berjumlah 6 kelas dan kelas XII

berjumlah 4 kelas, tiap kelas berjumlah 40 siswa. Jika dilihat dari sarana dan prasarana sekolah sangatlah tidak seimbang. Sarana olahraga di sekolah terdiri dari 1 buah lapangan basket dan 1 buah lapangan bola voli, sangatlah tidak sesuai jika dibandingkan dengan jumlah siswa. Apalagi pada jam olahraga yang dilaksanakan bersamaan ada 2 kelas, hal ini membuat guru olahraga kesulitan untuk menyampaikan proses pembelajaran secara afektif.

Peneliti saat melaksanakan praktek pengalaman lapangan,

mengajar kelas X sebanyak 3 kelas yaitu kelas X B, X C dan X G, temuan yang peneliti alami Selama pelaksanaan Praktek Pengalaman Lapangan berlangsung seperti kurangnya sarana dan prasarana, waktu jam pembelajaran yang kurang efektif, media belajar olahraga disekolah yang kurang tepat dengan materi belajar. Pengalaman peneliti selama mengajar kelas X B, X C dan X G, terutama mata pelajaran olahraga bola besar yaitu bola voli. Masih banyak siswa yang kurang memahami dan bisa melakukan teknik dasar. Sebagian Siswa sulit melakukan passing bawah, *passing* atas, *servis*, *smash* dan *block*.

Teknik dasar yang paling sulit siswa lakukan yaitu *smash* terutama pada kelas X B, mulai dari melakukan tahap awalan, lompatan, memukul bola, hingga mendarat, siswa masih banyak yang kaku dalam melakukan gerakan-gerakan tersebut. Selain itu menurut info yang peneliti dapat dari guru pamong selama mengajar olahraga kelas X B, masih banyak siswa yang sulit melakukan *smash* pada mata pelajaran bola voli. Dalam proses pembelajaran *smash* bolavoli, peneliti melihat media belajar di sekolah yang digunakan masih kurang tepat dalam pembelajaran teknik dasar

smash. Hal ini menarik perhatian dan keinginan peneliti untuk meneliti tentang cabang olahraga bola voli khususnya teknik dasar *smash*.

Permainan Bola voli adalah olahraga permainan beregu dengan Jumlah pemain dalam setiap regu yang sedang bermain adalah 6 orang dan 6 orang lagi sebagai cadangan. namun demikian penguasaan teknik dasar secara individual mutlak sangat diperlukan. Hal ini berarti bahwa dalam pembinaan pada tahap-tahap awal perlu ditekankan untuk penguasaan teknik-teknik dasar permainan. Seperti yang dikatakan Suharno HP (1993:12) bahwa penguasaan teknik dasar permainan bola voli harus benar-benar diperhatikan dan dilaksanakan, sebab penguasaan teknik dasar permainan bola voli merupakan salah satu unsur yang turut menentukan menang kalahnya suatu regu dalam pertandingan, disamping kondisi fisik, taktik dan mental.

Permainan bola voli mempunyai beberapa macam teknik dasar, antara lain: 1) Teknik servis, 2) Teknik pas (*passing*) bawah, 3) Teknik pas (*passing*) atas, 4) Teknik umpan, 5) Teknik *smash*, 6) Teknik bendungan (*block*). Salah satu teknik dasar

permainan bola voli yang penting dalam menentukan suatu kemenangan dalam pertandingan bola voli adalah *Smash*. Karena *smash* merupakan taktik menyerang yang paling efektif untuk dilakukan karena dapat mematahkan perlawanan dan pertahanan lawan. 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. Teknik *smash* Menurut Muhajir Teknik dalam permainan bola voli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal (2006,23).

Spike adalah merupakan bentuk serangan yang paling banyak digunakan untuk menyerang dalam upaya memperoleh nilai suatu tim dalam permainan voli. Pendapat para ahli tersebut disimpulkan bahwa Teknik *Smash* atau *spike* adalah cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan untuk mencapai pukulan keras yang biasanya mematkan ke

daerah lawan. Tes *smash* Menurut Sandika (dalam Engkos Kosasih, 1993) mengemukakan bahwa tes *smash* adalah tolok ukur untuk mengukur kemampuan *smash*. Teknik dasar dalam permainan bola voli terdiri dari teknik servis, teknik pas, teknik umpan, teknik *smash* dan teknik bendungan, menurut alur bolanya, *smash* dapat dibedakan menjadi lima bagian.

Pengertian aktifitas menurut W.J.S. Poewadarminto: Aktifitas adalah kegiatan atau kesibukan. Menurut S. Nasution.: Aktivitas adalah keaktifan jasmani dan rohani dan kedua-keduanya harus dihubungkan. Menurut kamus bahasa Indonesia aktivitas yaitu gerak. Berdasarkan pengertian-pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa aktivitas *smash* bola voli yaitu gerakan atau tahapan-tahapan dalam melakukan *smash*. Dalam melakukan *smash* tersebut adanya ketepatan atau *timing* yang mana terdiri dari empat tahapan yaitu awalan, melompat, memukul bola dan mendarat.

Smash merupakan teknik yang selalu digunakan untuk menyerang dan menghasilkan angka atau poin, untuk meraih suatu kemenangan. Karena permainan bola

voli merupakan permainan cepat maka teknik menyerang lebih dominan dibandingkan dengan teknik bertahan. Beberapa faktor lain yang mempengaruhi dalam permainan bolavoli adalah aspek biologis yang terdiri atas potensi atau kemampuan dasar tubuh, fungsi organ tubuh, postur tubuh dan struktur tubuh serta gizi, dan aspek psikologis, intelektual atau kecerdasan, motivasi, kepribadian, serta koordinasi kerja otot dan saraf.

Faktor pendukung smash yaitu pemberian bola pada smasher yang bersangkutan serta blok. Blok merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan. Pada posisi empat dan dua serangan pada umumnya dilakukan dengan bola-bola tinggi, efektif menghasilkan angka. Umpan bola tinggi membentuk daerah sasaran lebih luas, sehingga memudahkan smash untuk menempatkan bola ke daerah sasaran yang diinginkan, sedangkan pada posisi tiga serangan yang dilakukan dengan bola-bola sedang dan pendek lebih efektif menghasilkan angka karena pola serangan menjadi lebih cepat dan mempersulit lawan untuk melakukan antisipasi datangnya bola.

Smash dapat dilakukan dari semua posisi. Posisi empat, tiga dan dua, posisi ini yang sering dipergunakan untuk menyerang.

Posisi tersebut seorang pelatih/guru harus memperhatikan tingkat kesulitan dan posisi yang paling efektif untuk menghasilkan angka sehingga mampu menyusun tim berdasarkan tipe-tipe pemain secara tepat. Tipe-tipe pemain dalam permainan bola voli itu antara lain tipe pemain penyerang, tipe pemain bertahan, tipe pemain pengumpan, tipe pemain serba bisa. Mencapai sebuah tujuan pendidikan olahraga menjadi salah satu alat pendidikan. Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang diajarkan dan menjadi cabang olahraga pilihan diseluruh jenjang sekolah. Sekolah harus memberikan prioritas kepada permainan bola voli yang mungkin dilaksanakan di sekolah serta bermanfaat bagi diri anak didik.

Metode mengajar sangat berpengaruh terhadap keberhasilan suatu pembelajaran, walaupun tidak selalu tepat untuk masing-masing kompetensi. Keberhasilan suatu pembelajaran atau pelatihan sangat dipengaruhi oleh, metode, guru, siswa dan sarana prasarana yang

tersedia. Berkaitan dengan hal itu diharapkan para guru dapat mencari dan menciptakan metode yang sesuai dengan situasi dan kondisi siswa maupun peralatan yang tersedia, sehingga proses pembelajaran dapat berlangsung sesuai dengan yang diharapkan. Kecakapan guru dalam menyampaikan pembelajaran harus dapat membangkitkan motivasi, mengevaluasi dan menganalisa hasil latihan serta kemampuan guru sendiri dalam menguasai materi sangat berpengaruh terhadap keberhasilan.

Siswa juga harus diperhatikan akan tingkat kebugaran jasmaninya, bakat dan minat, tingkat kecerdasan dan jenis kelamin, selain itu tersedianya sarana dan prasarana yang mencukupi, dengan alat yang cukup akan memberi kesempatan anak untuk dapat melakukan latihan lebih banyak. Pengalaman di lapangan mengajarkan kompetensi bola voli dengan sub kompetensi *smash* ternyata banyak siswa yang mengalami kesulitan/kegagalan. Hal ini dapat dilihat dari hasil, tidak semua siswa dapat melakukan *smash* dalam permainan bola voli dengan tingkat keberhasilan baik.

Beberapa faktor yang menentukan keberhasilan seseorang dalam melakukan *smash* adalah

timing/ketepatan, meliputi : Ketepatan saat melakukan awalan, Ketepatan saat meloncat, Ketepatan saat memukul bola dan Mendarat.

Ketepatan dalam melakukan antisipasi terhadap datangnya bola, sangat berpengaruh terhadap tahapan dalam melakukan *smash*, sehingga semua tahapan dalam melakukan *smash* dapat dilakukan dengan tepat. Hal ini hanya dapat dilakukan oleh orang yang mampu melakukan gerakan antisipasi dengan sumber/obyek gerakan, lepas dari sumber gerak itu sendiri (gerakan terbuka). Gerakan terbuka merupakan gerakan yang terjadi dipengaruhi oleh obyek yang terdapat atau berasal dari luar tubuh, di luar pengendalian diri. Gerakan ini memerlukan ketepatan koordinasi antara otot, saraf dan indra.

Persepsi kinestetik merupakan kemampuan menggerakkan bagian-bagian tubuh atau keseluruhan tubuh dalam melakukan gerak otot yang mengacu pada indra yang ada pada otot.

Pernyataan ini dapat diartikan bahwa kemampuan koordinasi sangat dipengaruhi dengan tingkat kepekaan dalam menggunakan indera-indera yang terdapat dalam otot-otot. Koordinasi merupakan kemampuan

untuk mengontrol gerakan tubuh, seseorang dikatakan mempunyai koordinasi baik bila mampu bergerak dengan mudah, dan lancar dalam rangkaian gerakan, iramanya terkontrol dengan baik, serta mampu melakukan gerakan yang efisien.

Smash merupakan serangkaian gerakan terbuka yang meliputi saat tahap awalan, tahap melompat, tahap memukul bola dan tahap mendarat.

Keberhasilan *smash* sangat dipengaruhi oleh kemampuan koordinasi gerakan dan tingkat kepekaan menggunakan indera. Permasalahan yang muncul di atas dengan alasan *smash* merupakan salah satu senjata pamungkas dalam penyerangan untuk memenangkan setiap set dalam permainan bola voli.

Tahap awalan tergantung dari lintasan bola umpan, kira-kira 2,5 sampai 4 meter dari jatuhnya bola. Langkah terakhir paling menentukan pada waktu mulai melompat sehingga *smasher* harus memperhatikan baik-baik posisi kaki yang akan melompat dan berada di tanah lebih dahulu, kaki lain menyusul di sebelahnya. Arah yang diambil harus diatur sedemikian rupa, sehingga atlet akan berada di belakang bola pada saat akan melompat. Tubuh saat itu

berada pada posisi menghadap net. Kedua lengan yang menjulur ke depan diayunkan ke belakang dan ke atas sesudah langkah pertama, kemudian diayunkan ke depan sehingga pada saat melompat kedua lengan itu tergantung ke bawah di depan tubuh atlet.

Tahap melompat yaitu Memukul *right hand* langkahkan kaki kiri ke depan dengan langkah biasa kemudian diikuti kaki kanan yang panjang, diikuti dengan segera oleh kaki kiri yang diletakkan samping kaki kanan (untuk pemukul *left hand* sebaliknya). Langkah pada waktu melompat harus berlangsung dengan lancar tanpa terputus-putus. Pada waktu melompat kedua lengan yang menjulur digerakkan ke atas. Tubuh diteruskan, kaki yang digunakan untuk melompat yang memberikan kekuatan pada saat melompat. Lengan yang dipakai untuk memukul serta sisi badan diputar sedikit sehingga menjauhi bola, punggung agak membungkuk dan lengan yang lain tetap dipertahankan setinggi kepala yang berguna untuk mengatur keseimbangan secara keseluruhan.

Tahap saat memukul bola yaitu gerakan memukul dapat disesuaikan dengan jenis *smash* yang ada. Gerakan memukul hasilnya akan lebih baik

apabila menggunakan lecutan tangan, lengan dan membungkukkan badan.

Suharno, (1982 : 34) menyatakan setelah *smasher* berada di udara dan lengan sudah terangkat ke atas dilanjutkan gerakan memukul bola dan hasil pukulannya akan lebih sempurna apabila *smasher* menggunakan lecutan tangan, lengan, dan membungkukkan badan merupakan kesatuan gerak yang harmonis.

Tahap mendarat dalam setiap *smash* sama yaitu pada saat tubuh bagian atas membungkuk ke depan, kaki diarahkan ke depan untuk mempertahankan keseimbangan. Atlet mendarat pada kedua kakinya dengan sedikit ditekuk. Berdasarkan uraian diatas peneliti hanya meneliti keterampilan salah satu teknik dasar bermain bola voli yaitu *Normal Smash*. Teknik dasar *smash* yang paling sederhana adalah *normal smash* sebab jenis *smash* ini sangat mudah dipelajari dan tidak mengandung resiko kecelakaan dan kesalahan yang besar, serta dapat ditekan seminimal mungkin pada siswa/siswi yang akan di teliti. Oleh sebab itu peneliti beranggapan bahwa *normal smash* relevan dengan pemain pemula apabila dijadikan bahan latihan dan materi keterampilan teknik dasar. Peneliti ingin meneliti

kemampuan siswa/siswi SMA Negeri 1 Nanga Pinoh khususnya kelas X B. Cara melakukan *smash (Spike)* sebaiknya kita melompat setinggi mungkin dan memukul bola dengan tepat. Oleh karena itu, perlu latihan melompat dan memukul bola dengan sebanyak mungkin terutama pada siswa dan siswi kelas X B SMA Negeri 1 Nanga Pinoh yang akan diteliti kemampuan tersebut.

Bola Gantung dimaksudkan untuk mempermudah siswa/siswi dalam melakukan pembelajaran tehnik dasar *smash* bola voli dan meningkatkan ketepatan *smash*. Dalam penelitian ini peneliti menciptakan alat peraga yang di buat sendiri dan dirancang sebaik mungkin sebagai penerapan media belajar yang tepat, khususnya dalam meningkatkan ketepatan *smash* bolavoli. bola gantung ini digunakan untuk latihan *smash* bola voli. Tiangnya menggunakan tiang bola voli yang terbuat dari kayu, kemudian tali yang kokoh ditairik lurus untuk mengikat atau menggantungkan bola dan bolanya dibuat dari bola pelastik. Ukuran panjang tali lurus penggantung bola 9 cm, tinggi bola untuk putra 2.43 cm sedangkan putrid 2.24 cm. Jumlah bola ada 4 buah, 2 bola untuk putra dan 2 bola untuk putri. Jarak bola 2.25

cm. Tujuan dibuatnya media bola gantung ini yaitu untuk mempermudah siswa/siswi dalam pemahaman permulaan tehnik dasar *smash* dalam permainan bola voli. Keterangan: Ukuran tinggi tiang atau bola gantung dari lantai dapat disesuaikan dengan kebutuhan pemakai. Biasanya untuk pemula digunakan dengan ukuran rendah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*) dengan menggunakan siklus tindakan. Pada penelitian tindakan ini, menggunakan model yang dijelaskan Aqib, (2006) menjelaskan model yaitu : Rencana (*Planning*), Tindakan (*Action*), Pengamatan (*Observation*) dan Refleksi (*Reflection*) (Lewin,1990).

Subjek penelitian ini adalah penerapan media bola gantung dalam pembelajaran teknik dasar *smash* bola voli. Karena media ini sangat efektif untuk meningkatkan ketepatan *smash* dalam permainan bola voli. Objek penelitian tindakan kelas ini adalah siswa kelas XB SMA Negeri 1 Nanga Pinoh yang terdiri dari 40 orang siswa dengan komposisi perempuan 25 orang dan laki-laki 15 orang.

Indikator keberhasilan dalam penelitian ini adalah sebagian besar (60 % dari siswa) mampu melakukan atau dapat tuntaskan di atas nilai KKM yang telah ditentukan sekolah yaitu 70, dalam melakukan tehnik dasar *smash* bola voli. Apabila pada hasil observasi serta refleksi jika diantaranya tidak menampakkan adanya kelemahan atau kekurangan maka kegiatan penelitian selesai. Jika sebaliknya maka akan dilanjutkan pada siklus yang selanjutnya. Secara skematis, siklus Penelitian Tindakan Kelas (PTK).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini terbagi menjadi dua tahap, pada tahap pertama dimulai dari hasil studi awal. Studi awal untuk mengetahui kondisi ini dilakukan dengan cara melakukan pengamatan pada siswa disaat melakukan *smash* dalam permainan bola voli, studi awal ini peneliti dapatkan pada saat pelaksanaan PPL. Pada saat pengambilan nilai studi awal peneliti dalam proses pembelajaran *smash* dalam permainan bola voli belum pernah di terapkan media bola gantung. Hasil refleksi awal dipergunakan untuk menetapkan dan merumuskan rencana tindakan yaitu menyusun strategi awal pembelajaran.

Nilai siswa pada studi awal menjadi bahan perbandingan pada hasil siklus yang pertama dan selanjutnya. Jumlah siswa sebanyak 39 orang 15 laki-laki dan 24 perempuan.

Hasil studi awal yang peneliti ambil sebelum adanya penerapan media bola gantung dalam proses pembelajaran selama Praktek Pengalaman Lapangan. Hasil data nilai siswa yang peneliti ambil dalam melakukan *smash* dapat dilihat bahwa kemampuan siswa masih banyak yang belum mencapai standar KKM sekolah. Adapun masalah yang muncul ketika peneliti melakukan data awal adalah sebagai berikut : Siswa sulit melakukan teknik dasar *smash* bolavoli, gerakan siswa dalam melakukan *smash* masih kaku, gerakan siswa dalam melakukan tahapan *smash* masih kaku.

Berdasarkan hasil penelitian pada data awal siswa yang peneliti peroleh di lapangan adalah bahwa siswa yang berhasil mendapat nilai diatas KKM sekolah yaitu 70, sebanyak 4 siswa dan yang mendapat nilai dibawah KKM sekolah yaitu sebanyak 36 siswa dalam melakukan teknik dasar *smash* dalam permainan bola voli. Nilai siswa yang paling tertinggi adalah 75 dan yang terendah adalah 41.66 dengan jumlah

nilai siswa keseluruhannya 2208.22 dibagi 39 siswa adalah 56.62%. . Jumlah siswa yang mendapat nilai di atas KKM sekolah sebanyak 4 orang di bagi 39 kemudian di kalikan 100 maka persentase kelulusan adalah 10.25%. Rata-rata nilai aktivitas *smash* permainan bola voli pada studi awal adalah dikategorikan masih kurang. Adapun siswa yang mendapat nilai di atas standar KKM sekolah, dikarenakan siswa tersebut pernah mengikuti kegiatan ekstra bola voli selama peneliti melaksanakan PPL.

Berdasarkan hasil studi awal bahwa selama pembelajaran berlangsung sebagian besar siswa kelas X B SMA Negeri 01 Nanga Pinoh, bahwa dalam mempelajari aktivitas *smash* dalam permainan bola voli masih belum mampu menguasai. Kegiatan pembelajaran *smash* dalam permainan bola voli pada mata pelajaran penjaskes dapat disajikan dengan menggunakan strategi pembelajaran melalui media bola gantung.

Akhirnya kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan efektif yaitu aktivitas *smash* dalam permainan bola voli, dan pada akhirnya prestasi belajar siswa kelas X B SMA Negeri 01 Nanga Pinoh menjadi meningkat. Berdasarkan tujuan penelitian yang

peneliti lakukan maka sasaran pada penelitian tindakan ini adalah penggunaan bola gantung untuk meningkatkan aktivitas *smash* dalam permainan bola voli.

Hasil Penelitian pada siklus 1 Siklus pertama dilaksanakan selama satu kali pertemuan yaitu tanggal 27 mei 2013 dengan materi pokok permainan bola voli yang dibahas pada pertemuan ini adalah aktivitas teknik dasar *smash* atau gerakan dalam melakukan *smash* yaitu awalan, meloncat, memukul bola dan mendarat. efektivitas pembelajaran telah dibuat rencana pelaksanaan pembelajaran. Siklus pertama yang dilaksanakan satu kali pertemuan ini, dihadiri oleh 39 siswa. . Kriteria keberhasilan siswa ditetapkan berdasarkan RPP dan Silabus bila 60% dari jumlah siswa yang hadir mendapat nilai rata-rata 70% - 100%. Tindakan yang dilakukan pada siklus pertama ini, yaitu: Proses pembelajaran menggunakan bola gantung siswa di bagi menjadi 4 kelompok masing kelompok melakukan latihan *smash* menggunakan media bola gantung tanpa awalan sebanyak 5 kali kemudian secara keseluruhan sebanyak 5 kali.

Rekapitulasi nilai akhir pada siklus I data tersebut diatas menunjukkan bahwa nilai aktivitas *smash* skor siswa yang paling tertinggi adalah 10 dengan nilai 83.33 dan yang terendah adalah 7 dengan nilai 58.33 jadi jumlah nilai siswa keseluruhannya 2591.48 dibagi 39 Orang adalah 66.45. Jumlah siswa yang mendapat nilai di atas KKM sekolah sebanyak 8 orang di bagi 39 kemudian di kalikan 100 maka persentase kelulusan adalah 20.51%. Dengan demikian rata-rata nilai aktivitas *smash* permainan bola voli pada siklus pertama adalah dikategorikan masih kurang.

Tahap Refleksi berdasarkan data hasil penilaian pada siklus I dan dari hasil pengamatan peneliti pada siklus I, terdapat temuan-temuan sebagai berikut: Tingkat aktivitas *smash* permainan bola voli pada siswa masih kurang karena siswa belum terbiasa melakukan *smash* dalam permainan bola voli dengan menggunakan metode bola gantung akan tetapi gerakan *smash* siswa sudah mulai meningkat. Siswa jika sering melakukan *smash* dengan menggunakan media bola gantung maka akan semakin bisa.

Hasil penelitian pada siklus kedua siklus kedua dilaksanakan pada tanggal 1 Juni 2013, dengan banyak

siswa 39 orang. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) pada siklus ke-2 ini dan kriteria keberhasilan seperti yang ditetapkan pada siklus pertama. Tindakan yang dilakukan pada siklus ke-2 ini ditetapkan berdasarkan hasil refleksi pada siklus pertama, yaitu: Proses pembelajaran masih tetap menggunakan media bola gantung, siswa di bagi menjadi 4 kelompok masing kelompok melakukan latihan *smash* menggunakan media bola gantung secara keseluruhan sebanyak 10 kali.

Rekapitulasi Nila Akhir Pada Siklus II menunjukkan bahwa nilai aktivitas *smash* dalam permainan bola voli. Skor siswa yang paling tertinggi adalah 11 dan yang terendah adalah 8, jadi nilai siswa yang paling tertinggi adalah 91.66 dan yang terendah 66.66. Jumlah nilai siswa keseluruhannya 2983.3 dibagi 39 Orang adalah 76.49. Jumlah siswa yang mendapat nilai di atas KKM sekolah sebanyak 35 orang di bagi 39 kemudian di kalikan 100 maka persentase kelulusan adalah 89.74%. Dengan demikian rata-rata nilai aktivitas *smash* bermain bola voli pada siklus kedua dinyatakan berhasil. Berdasarkan data hasil pengamatan terhadap pelaksanaan proses pembelajaran pada siklus II ini adalah

tingkat kemampuan siswa dalam melakukan aktivitas dalam permainan bola voli meningkat.

Sebelum penggunaan bola gantung berdasarkan pengamatan awal peneliti menyimpulkan, bahwa aktivitas atau gerakan dalam melakukan *smash* pada permainan bola voli siswa sangatlah rendah dan masih banyak yang tidak memahami teknik dasar tersebut. Dalam melakukan *smash* masih banyak yang kaku dan ragu, bahkan posisi badan dalam melakukan *smash* masih terlihat asal-asalan, sehingga dalam proses pembelajaran masih belum meningkat.

Rendahnya teknik dasar bermain bola voli siswa terlihat dari kondisi-kondisi sebagai berikut: Siswa mengalami kesulitan dalam melakukan awalan, meloncat, memukul bola dan mendarat pada *smash*. Gerakan siswa masih banyak yang kaku dalam melakukan *smash*. Siswa sulit memukul bola di udara. Pendaratan yang kurang baik setelah melakukan *smash*.

Sesudah diterapkan media bola gantung penerapan media bola gantung merupakan salah satu solusi dalam mengatasi rendahnya tingkat kemampuan siswa dalam melakukan *smash* dalam permainan bola voli

sebagaimana diuraikan diatas. Tindakan ini diterapkan sebanyak dua siklus terhadap siswa kelas X B SMA Negeri 01 Nanga Pinoh, dan ternyata penelitian tentang aktivitas *smash* siswa menunjukkan peningkatan yang signifikan.

SIMPULAN

Hasil tes pada *smash* dalam permainan bola voli pada setiap tahapan yaitu prasiklus, siklus I dan siklus II penggunaan bola gantung untuk meningkatkan aktivitas *smash* dalam permainan bola voli pada siswa kelas X B SMA Negeri 1 Nanga Pinoh dapat mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang ditentukan oleh sekolah dan memberikan kesimpulan sebagai berikut: Adanya peningkatan aktivitas siswa dalam pembelajaran *smash* pada permainan bola voli. Besarnya peningkatan aktivitas *smash* pada siswa kelas XB SMA Negeri 1 Nanga Pinoh pada data awal adalah 56.62 pada siklus I adalah 66.45 dan pada siklus II adalah 76.49. Besar peningkatan dari data awal ke siklus II sebesar 20%. Dengan demikian penelitian ini dinyatakan berhasil.

DAFTAR PUSTAKA

- Kosasih, Engkos. 1993, *Olahraga Teknik dan Program Latihan*, Jakarta: Akademika Presindo.
- Muhajir, 2006. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta, Erlangga.
- N Suharno. 1993. *Teknik Permainan Bola Voli*, Bandung: Arkola
- Suharno. 1982. *Teknik Permainan Bola Voli*, Bandung: Arkola
- Zainal Aqib, 2006, *Profesionalisme Guru dalam Pembelajaran*, Surabaya: Cendekia.
- Saputro Wahyono. 2011. *Upaya Guru Meningkatkan Teknik Permainan Voli*.<http://wahyono-saputro.blogspot.com.2011/06/UpayaGuruMeningkatkan21.html> buka 13 maret 2013.
- Dhidin. 2012. *Teknik Smash Bola Voli*. <http://dinudhin.blogspot.com/2012/10/teknik-smash-bolavoli.html>. buka 13 maret 2013.
- Lamositohang. 2012. *Media Bola Gantung*.
<http://lamrositohang.blogspot.com/2012/11/media-bola-gantung.html>. buka 13 maret 2013.