

MENINGKATKAN KETERAMPILAN SMASH BOLA VOLI MELALUI PERMAINAN TIM 4 ON 4

Doby Putro Parlindungan^{*1}, Galang Pakarti Mahardika², Ika Yulianingsih³,
Firdah Ukhti Ningrum⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Jakarta

* Corresponding Author: Dobyparlindungan@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received : Dec 16, 2022

Revised : May 10, 2023

Accepted : May 25, 2023

Available online : May 31, 2023

Kata Kunci:

Bola Voli, *Smash*, 4 on 4

Keywords:

Volleyball, *Smash*, 4 on 4

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan smash bola voli melalui pembelajaran permainan tim 4 on 4. Penelitian ini dilaksanakan pada mahasiswa pendidikan olahraga yang mengikuti kuliah bola voli. jumlah siswa sebanyak 12 orang anak, serta dilaksanakan pada bulan september sampai oktober 2022. Dalam penelitian ini menggunakan penelitian tindakan (*action research*) dari Kemmis dan Taggart. Penelitian ini terdiri 2 siklus, dimana masing-masing siklus terdiri 8 kali tindakan/pertemuan. Pada analisis data menggunakan data kuantitatif dan kualitatif, data kuantitatif dengan statistik deskriptif yakni dengan perbandingan hasil dari tiap siklus yang dilakukan. Sedangkan data kualitatif dengan analisis data

catatan lapangan serta wawancara selama penelitian dengan langkah reduksi data display serta verifikasi. Dari data prasiklus didapatkan 47,53%, pada siklus I meningkat menjadi 63,76% dan pada siklus II menjadi 81,96%. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan smash bola voli melalui permainan tim 4 on 4.

ABSTRACT

This study aims to determine the increase in volleyball smash through 4 on 4 team game learning. This research was conducted on sports education students who attended volleyball lectures. the number of students is 12 children, and it will be held from September to October 2022. In this study, action research was used from Kemmis and Taggart. This study consisted of 2 cycles, where each cycle consisted of 8 actions/meetings. In data analysis using quantitative and qualitative data, quantitative data with descriptive statistics, namely by comparing the results of each cycle that was carried out. Meanwhile, the qualitative data was analyzed using field notes and interviews during the research using the data display reduction and verification steps. From the pre-cycle data it was found that 47.53%, in the first cycle it increased to 63.76% and in the second cycle it became 81.96%. The results of this study indicate that there is an increase in volleyball smashes through 4 on 4 team play.

This is an open access article under the [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) license.

Copyright © 2021 by Author. Published by Universitas Bina Bangsa Getsempena



PENDAHULUAN

Kegiatan aktifitas fisik merupakan bagian dari kemampuan dan keterampilan jasmani. Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan oleh kehidupan manusia hal ini berhubungan dengan afektif, kognitif dan psikomotorik yang merupakan bekal sebagai fitrah manusia. Pendidikan Jasmai di sekolah sangatlah penting dan pelajaran yang sangat tepat guna menyampaikan aktifitas gerak yang menajuhkan mahasiswa dari masalah kesehatan yang ada. Selain itu guru harus mampu mengembangkan kemampuan mahasiswa yang ada guna mencapai pembelajaran yang efektif dan guru harus memerhatikan karakteristik dan kebutuhan mahasiswa. Salahsatu aktivitas fisik dalam kurikulum pendidikan dasar adalah permainan bola besar salahsatunya permainan bola voli.

Permainan bola voli merupakan permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Sebab, dalam permainan bola voli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bola voli. Walaupun begitu, permainan bola voli sangat cepat berkembang dan merupakan salah satu olahraga yang sangat populer di Indonesia saat ini (Ahmadi, 2008).

Lebih lanjut lagi dikemukakan Bergeles Nikos dkk (Nikos, Karolina, & Grigoris, 2010), bahwa: *Volleyball is an interactive game and can be divided into the two main phases of attack and defense, each having three or four sequential skill events that are expected to occur sequentially in a hierarchical order.* Bola voli adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh dua grup berlawanan.

Dari segi perorangan, seorang pemain bola voli harusnya memiliki dasar bermain bola voli yang baik dan didukung oleh kemampuan fisik yang baik. *The modern volleyball game is characterized by speed and variety of actions, continuous improvement of technique, and an ever higher spiking point, creativity in attack combinations and flexibility in choosing the defence system* (REITMAYER & GRĂDINARU, 2014). Agar dapat melakukan gerakan teknik dasar bola voli yang baik dan mumpuni. Bahwa syarat-syarat bibit pemain bola voli yang baik antara lain memiliki syarat fisik, yaitu kesehatan yang baik, tidak memiliki cacat tubuh, postur tubuh tinggi, memiliki unsur kondisi fisik yang baik (kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, koordinasi kelentukan, *power*) dan secara fisiologis memiliki kemampuan kerja otot yang baik. Variasi dalam menerapkan permainan bola voli dalam pembelajaran di sekolah

Mahasiswa sekolah menengah pertama merupakan masa dimana mahasiswa

sangat senang dengan aktifitas fisik oleh karena itu guru harus memerhatikan aspek aspek perkembangan mahasiswa dalam mengajarkan kemampuan gerak dasar mahasiswa, yang merupakan tujuan dari proses pembelajaran dalam pendidikan jasmani itu sendiri. Dalam pembelajaran jasmani yang sangat disukai ialah permainan karena dapat meningkatkan kapasitas fisik serta dapat melatih mahasiswa menjadi lebih kreatif dalam melakukan suatu tindakan, mengembangkan daya tangkap dan imajinasi, bekerja sama serta meningkatkan kejujuran dan jiwa sosial. Pembelajaran hendaknya dirancang dalam bentuk permainan guna merangsang mahasiswa belajar sambil bermain karena merasa menyenangkan sehingga mahasiswa memiliki semangat dalam kehidupannya.

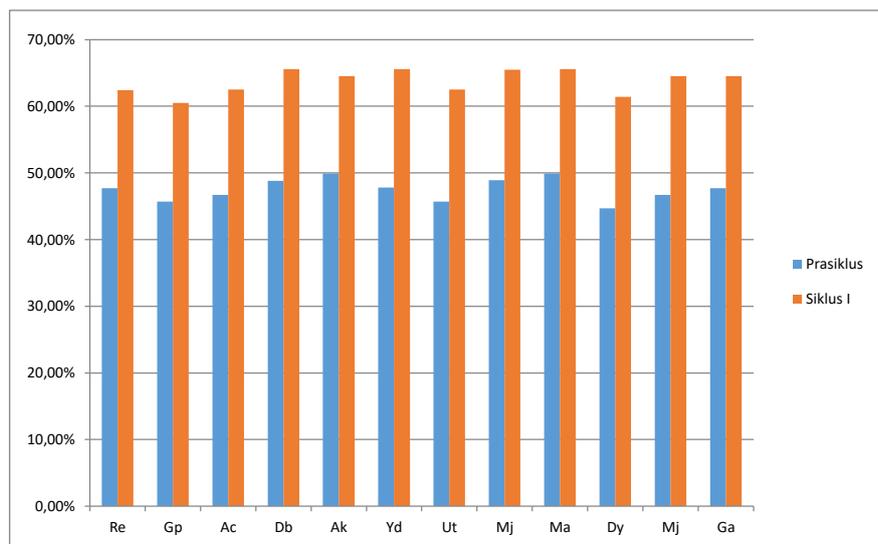
Salah satu pendidikan jasmani disekolah menengah pertama yang dapat disajikan dalam bentuk permainan ialah permainan bolavoli . Aspek yang sangat penting dan dominan permainan bolavoli ialah melalui aktifitas penguasaan bermain sangatlah tepat guna mengembangkan keterampilan gerak mahasiswa sekolah pertama, sehingga dapat menarik serta dapat langsung diaplikasikan langsung dilapangan. Hal ini sangat baik yang salah satu permainan yang dapat diaplikasikannya ialah permainan bolavoli 4 on 4 merupakan permainan bolavoli yang dimodifikasi sedemikina rupa untuk dapat melakukan smash bolavoli dengan baik sehingga dalam permainan ini dapat menjadi solusi yang tepat untuk permasalahan pada mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Pelaksanaan PTK dilaksmahasiswaan melalui tiga siklus untuk melihat peningkatan hasil belajar passing bawah bolavoli dan aktivitas mahasiswa dalam mengikuti mata pelajaran penjasorkes melalui permainan 4 on 4. Pelaksanaan PTK terdapat 4(empat) komponen pokok yang menunjukkan langkah-langkah (1) Perencanaan; (2) Tindakan; (3)Pengamatan; (4) Refleksi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

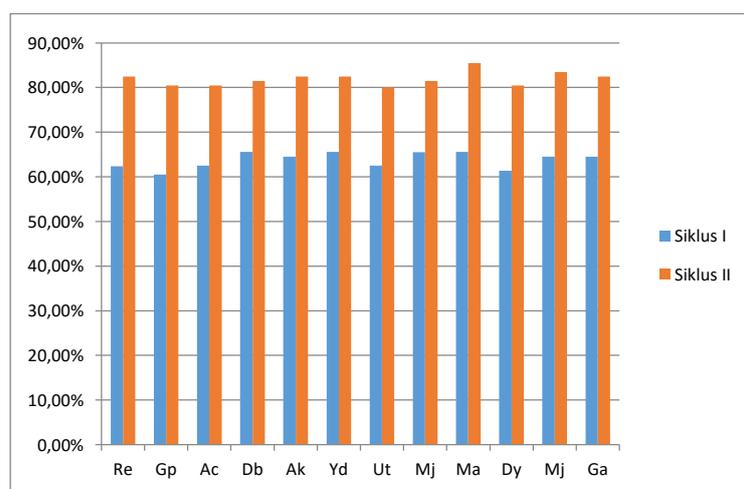
Berdasar dari penelitian yang dilaksmahasiswaan dengan permainan 4 on 4 mulai dari siklus I dan siklus II terdapat peningkatan dari tiap siklusnya. Untuk lebih jelasnya peningkatan tersebut terdapat pada grafik berikut ini:



Grafik 1. Peningkatan Keterampilan Smash Bolavoli Melalui Permainan Tim 4 on 4 Siklus I

Berdasarkan grafik diatas menunjukkan smash bola voli mahasiswa sebelum mendapat permainan 4 on 4 dengan rata-rata presentasi 47,53% pada tindakan prasiklus, selanjutnya setelah perlakuan permainan 4 on 4 pada siklus I maka rata-rata peningkatan yaitu 63,76%. Pada siklus I ini, dari awal pertemuan mahasiswa masih terlihat kaku dan masih malu dalam melakukan gerakan, namun dalam pertemuan-pertemuan berikutnya mahasiswa mulai berani dalam melakukan gerak yang telah mereka amati. Hal ini membuktikan bahwa permainan 4 on 4 dapat meningkatkan smash bola voli, meski belum sesuai indikator yang telah ditetapkan.

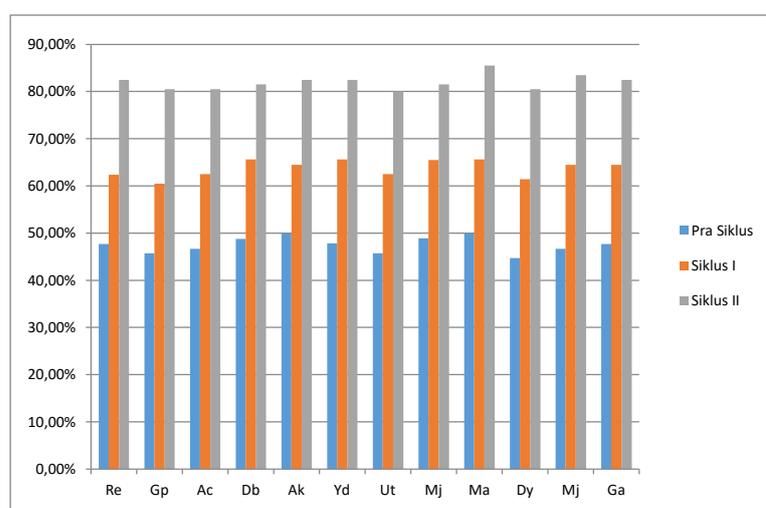
Pada hasil penilaian siklus II disajikan sebagai berikut :



Grafik 2. Peningkatan Keterampilan Smash Bolavoli Melalui Permainan Tim 4 on 4 Siklus II

Berdasarkan grafik diatas diketahui bahwa pencapaian indikator hasil bermain *creative dance* mengalami peningkatan. Grafik tersebut menunjukkan bahwa kecerdasan kinestetik mahasiswa setelah perlakuan bermain *creative dance* dengan rata-rata 81, 96%. Pada siklus II ini mahasiswa sudah menunjukkan penampilan gerak yang aktif, keluesan dan mampu mengatur posisi tubuh dalam kegiatan bermain. Peningkatan ini sesuai dengan harapan peneliti, dimana pada siklus ke II ini sudah sesuai dengan indikator kecerdasan kinestetik.

Berikut ini adalah grafik rata-rata hasil penilaian proses kecerdasan kinestetik mahasiswa melalui bermain *creative dance* pada prasiklus, siklus I dan siklus II.



Grafik 3. Peningkatan Keterampilan Smash Bolavoli Melalui Permainan Tim 4 on 4 Siklus I dan II

Berdasarkan data grafik diatas, hasil proses kecerdasan kinestetik mahasiswa usia dini melalui *creative dance* dari prasiklus ke siklus I mendapatkan rata-rata 16,24%. Selanjutnya pada siklus I ke siklus II mendapatkan rata-rata 18,20%.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksmahasiswaan pada mahasiswa yang mengikuti mata kuliah bola voli di prodi Pendidikan Olahraga yang dilakukan sebanyak 2 siklus, maka dapat disimpulkan bahwa permainan 4 on 4 yang telah dilakukan peneliti efektif untuk meningkatkan smash bola voli pada tiap siklusnya. Jenis permainan 4 on 4 yang dilakukan mahasiswa tersebut yakni melakukan gerakan smash berpasangan dengan variasi permainan 4 on 4 mahasiswa belajar percaya diri, keaktifan gerak dan aktifitas tubuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, S. (2017). Internalisasi Nilai Sportivitas Melalui Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar. *Jurnal Sosioreligi*, 15(2), 20–29.
- Fadilah, M., & Wibowo, R. (2018). Kontribusi Keterampilan Gerak Fundamental Terhadap Keterampilan Bermain Small-Sided Handball Games. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(1), 60–68. Retrieved from <http://ejournal.upi.edu/index.php/penjas/article/view/2018-04-07/pdf>.
- Hanief, Y. N., & Sugito, S. (2015). Membentuk Gerak Dasar Pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Permainan Tradisional. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1), 100–113. https://doi.org/https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v1i1.575.
- Suherman, A. (2016). Pengaruh Penerapan Model Kooperatif Tipe Jigsaw Dan Tgt (Teams Game Tournament) Terhadap Keterampilan Sosial Dan Keterampilan Bermain Bolavoli. *JURNAL PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA*, 1(2), 8–15. Retrieved from <http://ejournal.upi.edu/index.php/penjas/article/view/2216/3884>