

Pengaruh Bentuk Sasaran Terhadap Tingkat Akurasi Smash Bolavoli

Donny Setiawan¹, Wawan Setiawan², Ach Jayul. M³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas PGRI Banyuwangi Jl. Ikan Tongkol No. 01 Kertosari Telp. (0333) 4466937, 4466721 Banyuwangi 68416
E-mail: donnysetiawaneva@gmail.com

Abstrak—Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masih rendahnya kemampuan mahasiswa dalam melakukan smash. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kemampuan akurasi smash bolavoli dengan menggunakan model target bentuk sasaran pada mahasiswa prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Penelitian dilakukan secara eksperimen dengan memberikan sasaran dengan bentuk berbeda tetapi luasnya sama. Bentuk sasaran terdiri dari lingkaran, bujursangkar, dan segi enam sama sisi. Penelitian menggunakan 5 orang atlet mahasiswa. Setiap atlet diberikan kesempatan smash sebanyak 10 kali. Bola yang mengenai sasaran diberi skor 1 (satu) dan yang tidak mengenai sasaran diberi skor 0 (nol). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan akurasi smash bolavoli dengan menggunakan model target sasaran pada mahasiswa prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi mengalami peningkatan, yaitu perkenaan kepada bentuk bulat 18 kali, perkenaan bentuk kotak 2 kali, dan perkenaan kepada gambar segi lima 6 kali. Dengan tingkat ketercapaian sasaran 92%.

Kata Kunci— *bolavoli, akurasi smash, target sasaran.*

I. PENDAHULUAN

Olahraga bola voli berkembang di berbagai negara termasuk di Indonesia pada tahun 1928 yang di bawa oleh orang-orang Belanda, kemudian permainan tersebut diterima di tengah-tengah masyarakat [1]. Permainan bola voli sangat banyak diminati oleh lapisan masyarakat baik itu dari anak-anak, remaja, dewasa, bahkan orang tua sekalipun sangat menyukai olahraga ini [2]. Bukti bahwa olahraga ini sangat populer setelah cabang sepakbola dan bulutangkis, yang tampak dari sarana yang ada di pedesaan maupun di perkotaan serta kegiatan yang diselenggarakan dalam kejuaraan antar sekolah, antar instansi, dan antar perusahaan dan lain-lain [3].

Olahraga bola voli adalah olahraga permainan bola besar yang dimainkan oleh dua tim dimana tiap tim beranggotakan dua sampai enam orang dalam suatu lapangan berukuran 30 kaki persegi (9 meter persegi) bagi setiap tim [2]. Bola voli merupakan olahraga yang atraktif, menarik, rumit (*complex*) dan dinamis dengan perpindahan konstan dan cepat dari separuh bagian lapangan ke bagian yang lain [4]. Permainan bola voli merupakan serangkaian kegiatan atau gerak memasukan bola ke daerah lawan melewati suatu rintangan berupa tali atau net dan berusaha memenangkan permainan dengan memantulkan bola di daerah lawan [5]. Tim memiliki 3 perkenaan untuk mengembalikan bola (ditambah dengan perkenaan blok). Permainan diawali dengan pukulan pertama (*service*). Dipukul oleh pemukul pertama melewati net ke lawan. Permainan terus

berlangsung sampai bola jatuh ke bawah pada lapangan permainan, keluar atau regu gagal mengembalikan bola [6].

Seorang pemain harus menguasai teknik dasar dan teknik-teknik lanjutan untuk dapat bermain bola voli secara efektif. Teknik dasar bola voli antara lain adalah servis, passing, dan smash [3]. Dalam pertandingan bola voli faktor yang berpengaruh terhadap kemenangan adalah kualitas dan kuantitas dalam menyerang lawan, spike/smash adalah sebuah teknik pukulan atau serangan yang bertujuan agar bola dapat mendarat di area lawan, tanpa bisa diblok atau ditahan [6].

Penguasaan teknik dasar smash dalam permainan bola voli sangat penting, keberhasilan suatu regu dalam memenangkan bola voli banyak ditentukan oleh smash. Sebab smash merupakan cara termudah untuk memenangkan angka [3]. Teknik smash adalah teknik paling susah dalam permainan bola voli karena memerlukan kondisi fisik yang baik dan koordinasi gerak yang maksimal. Smash memerlukan power yang kuat dan timing yang tepat [7].

Teknik smash sudah mengalami banyak perkembangan. Dalam permainan bolavoli, bukan hanya pemain depan saja yang berfungsi melakukan serangan, tetapi pemain belakang pun melakukannya [8]. Teknik smash ini dapat dilakukan dengan baik memerlukan latihan-latihan khusus dengan tingkat kesulitan yang tinggi [9]. Teknik tergolong smash sulit karena banyak faktor yang mendukungnya, seperti tinggi lompatan, kekuatan pukulan, akurasi

pukulan dan perhitungan yang matang saat memukul bola semua itu merupakan teknik yang harus dimiliki setiap pemain apabila ingin menjadi smasher atau spiker yang baik dan handal [2].

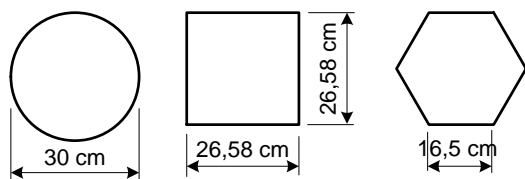
Berbagai upaya telah dilakukan untuk pengembangan teknik smash melalui aktivitas penelitian. Penelitian yang mengkaji upaya peningkatan kemampuan smash siswa atau pemain smash telah banyak dilakukan. Penelitian-penelitian ini dilakukan untuk pengembangan model latihan [1][2][5][6][8][10], aplikasi metode permainan [9], model pembelajaran [7, 11], penerapan media audio visual [12][13][14].

Penelitian-penelitian smash bola voli umumnya dilakukan dengan metode skoring untuk ketepatan sasaran di daerah lawan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan membidik target terhadap kemampuan akurasi smash peserta ekstrakurikuler bolavoli. Ketepatan atau akurasi smash diukur dengan penerapan permainan target (*target games*) dimana lapangan daerah lawan diberi garis-garis batas sebagai sasaran dengan tingkat penilaian berbeda [14].

Peningkatan akurasi smash dengan target atau sasaran masih dapat dikembangkan. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan pengaruh bentuk sasaran terhadap tingkat akurasi smash bola voli.

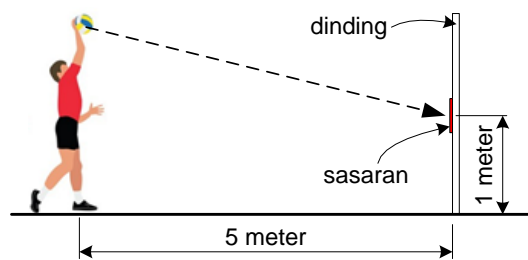
II. METODOLOGI

Penelitian dilakukan secara eksperimen dengan memberikan sasaran dengan bentuk berbeda tetapi luasnya sama. Bentuk sasaran terdiri dari lingkaran, bujursangkar, dan segi enam sama sisi. Penelitian menggunakan 5 orang atlet mahasiswa. Setiap atlet diberikan kesempatan smash sebanyak 10 kali. Bola yang mengenai sasaran diberi skor 1 (satu) dan yang tidak mengenai sasaran diberi skor 0 (nol). Diameter bola voli adalah 18-20 cm [15]. Berdasarkan ukuran luasan ini maka sasaran ditentukan sebesar 706,5 cm² dimana luasan ini adalah lingkaran dengan diameter 15 cm.



Gambar 1. Skema sasaran

Sasaran di tempel di dinding dengan tinggi 1 meter pada garis sumbu. Atlet diposisikan sejauh 5 meter dari sumbu. Dinding dan sasaran dikondisikan memiliki perbedaan warna yang kontras yaitu dinding putih dan sasaran merah. Smash dilakukan sendiri oleh atlet tanpa adanya pemain pengumpan (*tosser*).



Gambar 2. Pelaksanaan Tes

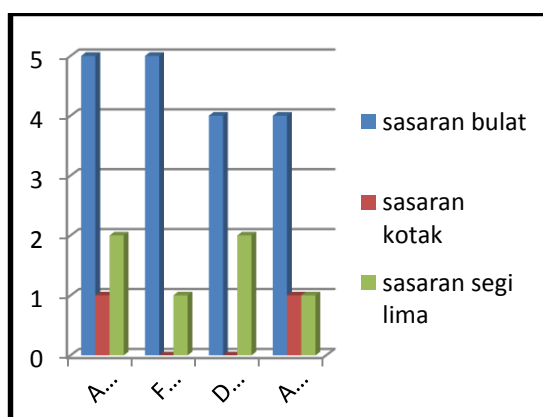
III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi hasil penelitian adalah hasil yang diperoleh dari penelitian yang berupa data yang merupakan gambaran umum tentang masing-masing variabel yang terkait dalam penelitian. Melalui gambaran umum ini akan nampak kondisi awal dan kondisi akhir dari setiap yang diteliti dengan melakukan pengolahan data setelah data berhasil dikumpulkan selama periode latihan yang telah ditentukan. Deskripsi hasil analisis dan tes hasil keterampilan melakukan smash bolavoli yang dilakukan dalam ruang terbuka di kampus Universitas PGRI Banyuwangi, diterapkan perlakuan dengan menggunakan model sasaran satu tujuan. Dilakukan sesuai dengan yang dibandingkan

Berikut hasil smash menggunakan model target dengan sasaran :

Tabel 1. Hasil Tes Akurasi melakukan smash bola voli menggunakan media sasaran

No.	Nama	Target Sasaran			T
		Bulat	Kotak	Segi 5	
1.	Agung	5	1	2	8
2.	Feri	5	0	1	6
3.	Danang	4	0	2	6
4.	Andik	4	1	1	6
Jumlah		18	2	6	26



Gambar 3. Histogram Hasil Tes Akurasi melakukan smash bolavoli menggunakan media sasaran.

Hasil yang diperoleh pada penelitian ini terdiri dari data tes berupa tingkat kemampuan akurasi

smash bolavoli dengan metode *target sasaran*. Hasil tersebut digunakan untuk mengetahui peningkatan ketuntasan belajar mahasiswa prodi PJKR Fakultas Olahraga Kesehatan, Universitas PGRI Banyuwangi.

Data yang diperoleh sebelum dan setelah dilaksanakannya tindakan menunjukkan adanya peningkatan katagori ketuntasan belajar mahasiswa yang ditunjukkan dengan hasil kemampuan dalam melakukan gerakan *smash* bolavoli dengan sasaran tertentu, yang menunjukkan hasil akurasinya.

Berdasarkan penelitian di atas menunjukkan bahwa dengan pengemasan bentuk sasaran yang disesuaikan dengan kemampuan dan tingkat kesulitan teknik dasar akan mampu memberikan perubahan yang signifikan pada peningkatan kemampuan akurasi *smash* bolavoli. Yaitu adanya perbedaan pengenaan sasaran antara titik serang berbentuk bulat, kotak, dan segi lima.

Disini guru/pelatih harus lebih fokus terhadap titik serang yang bisa merangsang mahasiswa/atlet dalam melakukan latihan-latihan yang akan berdampak pada sebuah hasil atau target tertentu. Tidak dipungkiri bahwa target sasaran yang berbentuk bulat lebih banyak dijadikan titik serang atau tumpuan serang oleh mahasiswa. Sehingga dalam pelaksanaannya dilapangan, harus banyak memberikan umpan balik (*feedback*), terhadap sesuatu yang sudah terbaca.

Hal ini mengingat pada dewasa ini sebagian besar guru dalam melak-sanakan kegiatannya masih menggunakan metode yang monoton dan kurang mengarah pada karakteristik materi yang akan disampaikan. Selain itu, guru/pelatih harusnya mampu menjembatani tingkat kesulitan materi ajar dengan memberikan metode dan pengemasan materi yang mudah diterima dan dipraktekkan oleh siswa.

Bentuk sasaran yang dikemas dengan sedemikian rupa yang mampu memberikan kesempatan bagi siswa mengenali seberapa jauh penguasaan teknik dasarnya dan memberikan kesempatan siswa untuk memperbaiki ini akan memberikan peluang siswa untuk lebih memiliki teknik dasar yang baik. Dengan memberikan pemahaman sasaran bentuk yang baik akan memudahkan guru menyampaikan teknik dasar yang memiliki tingkat kesulitan tinggi. Teknik *smash* merupakan teknik dasar bermain bolavoli yang paling sulit dilakukan oleh siswa. Sehingga perlu adanya kegiatan yang dikemas dengan metode yang disesuaikan dengan ke-butuhan.

Menurut Mitchell, Oslin, dan Griffin (2003) menjelaskan bahwa permainan target (*target games*) adalah permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain yang sejenis dilempar atau dipukul terarah mengenai sasaran yang telah ditentukan dan semakin sedikit pukulan menuju sasaran semakin baik. Pengemasan materi ajar akurasi *smash* pada bolavoli dapat dilakukan

dengan menggunakan metode target games. Di mana metode tersebut secara tepat mampu melatih teknik *smash* dengan memiliki akurasi yang baik. Situasi yang menyenangkan akan menumbuhkan motivasi belajar siswa yang menambah semangat siswa untuk mengikuti pembelajaran dengan baik. Pemilihan metode yang tepat akan mampu memiliki kontribusi yang maksimal terhadap peningkatan kemampuan akurasi *smash* bola voli

Tingkat kesulitan materi yang ajarkan juga akan mempengaruhi cepat lambatnya siswa dalam menguasai teknik tersebut sehingga guru harus mampu menjembatani keterbatasan tersebut. Disamping itu, lingkungan sekolah juga dapat mempengaruhi tingkat penguasaan siswa terhadap materi yang diajarkan. Hal ini seperti kualitas sarana dan prasarana yang dimiliki oleh sekolah. Dengan memiliki sarana yang lengkap maka guru akan mudah untuk memberikan materi pembelajaran dengan mudah untuk memodifikasi permainan yang didukung oleh kelengkapan sarana dan metode mengajar.

Secara khusus model *target smash* merupakan model menyampaikan materi ajar dengan permainan yang dirancang dengan memberikan target sehingga model ini bertujuan untuk melatih teknik *smash* yang memiliki akurasi yang baik. Menurut M. Yunus (1992: 68) teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif. Sejalan dengan pendapat tersebut maka dapat dinyatakan bahwa dengan memberikan model belajar yang tepat akan membantu siswa dalam menguasai teknik bermain yang baik. Dengan memiliki teknik bermain yang maka teknik tersebut dapat digunakan secara efektif dan efisien dalam permainan.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan akurasi *smash* bola voli dengan model *target menggunakan sasaran* pada mahasiswa PJKR Universitas PGRI Banyuwangi, mengalami peningkatan, yaitu dari Hasil tes dengan penerapan model *target menggunakan sasaran* hasil pertemuan mengemukakan bahwa, hasil target berbentuk bulat 18 kali perkenaan, berbentuk kotak 2 kali perkenaan, dan hasil dari sasaran berbentuk segi lima 6 kali perkenaan.

Berdasarkan hasil penelitian pada penerapan yang dilakukan. Disini menunjukkan bahwa mahasiswa semakin merasa nyaman dengan tingkat pelaksanaan kegiatan dilapangan, ketika menggunakan targer sasaran yang telah ditentukan. Disini akan semakin terlihat nyata bila pada akhir pelaksanaan akan diterapkan tambahan media target sasaran yang ditambahkan dengan warna-warna tertentu, sehingga mem-buat pemain/mahasiswa

atau atlet semakin bersemangat dengan pola warna-warna yang telah tersedia.

Dengan diketahuinya peningkatan kemampuan akurasi *smash* bola voli dengan menggunakan model target menggunakan sasaran kepada mahasiswa PJKR Fakultas Olahraga Kesehatan, Universitas PGRI Banyuwangi hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait utamanya bagi pelaku pendidikan jasmani, yaitu:

1. Hasil penelitian ini sebagai sarana mengevaluasi keberhasilan dalam pembelajaran yang mampu memperhatikan keaktifan dan hasil belajar pada mahasiswa.
2. Peningkatkan ketuntasan belajar mahasiswa melalui model belajar akan memudahkan mahasiswa dalam memahami dan menguasai keterampilan yang diajarkan guna diterapkan.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian mengenai peningkatan kemampuan akurasi *smash* bola voli dengan model target menggunakan sasaran pada mahasiswa PJKR Fakultas Olahraga Kesehatan, Universitas PGRI Banyuwangi, maka penulis dapat mengemukakan beberapa saran yang sekiranya dapat dijadikan masuk-an/pertimbangan:

1. Untuk guru/pelatih, dalam proses pembelajaran sebaiknya harus mengemas pembelajaran yang mudah dimengerti, dipahami dan dipraktikkan oleh siswa agar peningkatan hasil belajar siswa dapat dimaksimalkan.
2. Perlu dilakukan penelitian dengan menggunakan metode pembelajaran, modifikasi media dan pengemasan pembelajaran yang lebih beragam dalam setiap materi ajar agar pembelajaran dapat berjalan dengan baik.
3. Dalam penerapannya model sasaran sangatlah banyak macam dan kegunaannya, terlebih guru/pelatih harus bisa memberikan rangsangan yang lebih terhadap macam dan pola titik serang dan gambar-gambar yang terbaru. Sehingga atlet/mahasiswa bisa semakin mudah dalam menentukan target/titik tertentu.
4. Kedepan harus ada penerapan lanjutan yang bisa membuat pola yang sama, hanya saja harus menambahkan warna dalam setiap titik gambar serangan target yang dimaksudkan. Sehingga bisa membuat mahasiswa/atlet semakin tertarik untuk menuju pada gambar/target tertentu.

DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Srianto W, 2018, Pengembangan Model Latihan Teknik Smash Dalam Olahraga Bola Voli, Trihayu: Jurnal Pendidikan Ke-SD-an 4(3): 436-444
- [2]. Mahendra A, 2017, Pengaruh Latihan Barrier Hop Terhadap Hasil Smash pada Permainan Bola Voli

- Ekstrakurikuler di SMA Negeri 11 Palembang Tahun 2015, Wahana Didaktika 15(2): 23-34
- [3]. Ikbar R, Saifuddin, Bustaman, 2017, Kontribusi Tinggi Badan dan Tinggi Lompatan Terhadap Smash Bola Voli Pemain Bola Voli Klub Lavendos VC Kecamatan Jaya Kabupaten Aceh Jaya Tahun 2016, Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unsyiah 3(3): 242 - 247
- [4]. Milić V, Nešić G, Trajković N, Radenković O, 2012, Differences in The Situational-Motor Skills (Precision) and Effectiveness of Serbian Volleyball Players of the First and Second League, Physical Education and Sport 10(3): 267-275
- [5]. Arrahman Z, 2017, Pengaruh Latihan Depth Jump Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bola Voli, Jurnal Pendidikan Rokania II(3): 322 - 332
- [6]. Sholeh T, 2011, Perbedaan Hasil Latihan Smash Bola Voli Menggunakan Alat Pelontar dan Tosser pada Pemain Junior Klub "Putra Demak" Tahun 2011, Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang
- [7]. Prasetyo K, 2017. Pengembangan Model Pembelajaran Smash Bola Voli Terhadap Keterampilan Smash Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Muaro Jambi. Skripsi. Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jambi.
- [8]. Kartikaningtyas E, 2011, Pengaruh Metode Latihan Quick Smash Dengan Awalan dan Tanpa Awalan Terhadap Hasil Quick Smash Dalam Permainan Bolavoli pada Atlet Putra Klub Porvit Kabupaten Kudus Tahun 2010, Pendidikan Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang
- [9]. Fajri M, 2017, Kemampuan Dasar Smash Dalam Permainan Bola Voli Menggunakan Metode Permainan pada Siswa Ekstrakurikuler SMAN 1 Kedung Waringin, Lentera STKIP-PGRI Bandar Lampung, Vol. 2: 223-227
- [10]. Pranopik MR, 2017, Pengembangan Variasi Latihan Smash Bola Voli, Prestasi 1(1): 31-33
- [11]. Fallo IS, Hendri, 2016, Upaya Meningkatkan Keterampilan Smash Permainan Bola Voli Melalui Pembelajaran Gaya Komando, Jurnal Pendidikan Olahraga 5(1): 10-19
- [12]. Rahman A, Sahputra R, Wakidi, 2014, Peningkatan Ketepatan dan Kecepatan Smash Bola Voli dengan Penerapan Media Audio Visual pada Kelas VIII SMP Negeri 1 Pinoh Utara, Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi 1(1): 8-14
- [13]. Rhoads MC, 2012, Learning to Spike in Volleyball with Verbal and Visually-Enhanced Feedback, Dissertations.Paper 233, University of Northern Colorado
- [14]. Wahyu VR, 2017, Pengaruh Latihan Membidik Target Terhadap Kemampuan Akurasi Smash Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMPN 2 Berbah Sleman, Skripsi, Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta
- [15]. Anonim, 2018, Ukuran Bola Voli Standar Nasional dan Internasional Berserta Gambarnya, <http://www.olahraga.pro>, diakses tanggal 11 Juli 2018