

Upaya Peningkatan Prestasi Belajar Bola Voli Dengan Penguasaan Spesialisasi Teknik Dasar Smash dan Kerjasama Mahasiswa Penjaskes Semester III STKIP- PGRI Pontianak

Adiyudha Permana

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP-PGRI Pontianak
Jalan Ampera No 88 Kotabaru Pontianak 78116

ABSTRAK

Bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam satu lapangan yang dipisahkan oleh sebuah net. Terdapat versi yang berbeda tentang jumlah pemain, jenis / ukuran, lapangan, angka kemenangan yang digunakan, untuk keperluan tertentu. Namun pada hakekatnya permainan bola voli bermaksud menyebarluaskan kemahiran bermain kepada setiap orang yang meminatinya. Tujuan dari permainan adalah melewatkan bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan dan untuk mencegah usaha yang sama dari lawan. Setiap tim dapat memainkan tiga pantulan untuk mengembalikan bola (di luar perkenaan blok).

Salah satu teknik dasar bermain bola voli adalah *smash*. *Smash* ini sangat menarik perhatian penulis untuk diteliti. Pada saat melakukan *smash*, sering terlihat seorang pemain melakukannya dengan pukulan yang keras dan tajam, padahal dilihat secara teknis, hal tersebut tidak harus melulu dilakukan. *Smash* merupakan taktik menyerang yang paling efektif untuk dilakukan karena dapat mematahkan perlawanan, dan yang paling penting adalah serangan (*smash*) merupakan pertahanan yang paling baik bagi setiap regu. Seiring dengan berkembangnya zaman, berbagai teknik dasar *smash* dalam permainan bola voli pun bermunculan, mulai dari alur bola dari seorang *tosser*, kurve bola, dan lain sebagainya.

Penelitian ini bertujuan : Untuk mengetahui peningkatan prestasi belajar bola voli melalui pendekatan spesialisasi teknik dasar smash dan kerjasama pada Mahasiswa Penjaskes Semester III STKIP- PGRI Pontianak.

KATA KUNCI : Peningkatan Prestasi Belajar Bola Voli Dengan Pendekatan Spesialisasi Teknik Dasar Smash dan Kerjasama Mahasiswa Penjaskes Semester III STKIP- PGRI Pontianak

A. Pendahuluan

Di era globalisasi ini, tidak bisa di pungkiri lagi betapa pesatnya perkembangan ilmu pengetahuan dari segala bentuk dan jenisnya. Demikian juga ilmu pengetahuan tentang gerak manusia, dalam hal ini ilmu pengetahuan tentang olahraga. Untuk membicarakan hal ini, tidak jarang ada orang yang berdiskusi kecil - kecilan, misalnya ketika orang itu sedang menonton suatu pertandingan olahraga, baik di lapangan maupun nonton di depan layar televisi. Biasanya diskusi ini dilakukan ketika dalam suatu pertandingan itu, ada salah seorang pemain yang gagal melakukan apa yang seharusnya dapat ia lakukan.

Melihat kenyataan seperti itu, alangkah baiknya jika diadakan suatu penelitian yang bersifat ilmiah. Hal ini memang sebaiknya dilakukan oleh para ahli atau pakar yang khusus menekuni bidang olahraga. Tetapi hal itu tidaklah mutlak dilakukan oleh pakar atau para ahli saja, namun juga bisa dilakukan oleh "orang lain" asalkan mereka bisa mengerti apa yang seharusnya mereka perbuat, supaya keraguan ini bisa ditekan seminimal mungkin. Oleh karena itu peran dari para siswa, khususnya adalah mahasiswa yang menekuni bidang ilmu keolahragaan, sangat diharapkan untuk dapat mewujudkannya. Tidak bisa disangka lagi, dengan semakin banyaknya hasil kajian yang seksama yang menyangkut masalah di atas, nantinya akan dapat meningkatkan kualitas suatu gerak manusia, baik secara langsung maupun tidak langsung dan akan berpengaruh juga terhadap kualitas kesehatan manusia baik jasmani maupun rohani, sehingga akan membentuk manusia Indonesia yang sehat jasmani maupun rohani.

Hal ini juga ditegaskan oleh mantan Presiden RI era orde baru, bapak H. M. Soeharto, dengan mottonya yang terkenal yaitu "memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat", yang mana motto ini ditegaskan lagi dalam GBHN (Garis-garis Besar Haluan Negara)

UU RI No. 3 tahun 2005, bahwa : Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa.

Sehubungan dengan itu, perlu ditingkatkan pendidikan jasmani dan olahraga di lingkungan sekolah dan Perguruan Tinggi. Pengembangan olahraga prestasi, supaya memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, serta menciptakan iklim yang lebih mendorong masyarakat untuk berprestasi secara aktif dan bertanggung jawab dalam membina dan mengembangkan olahraga. Khususnya, perlu ditingkatkan upaya pembibitan olahragawan, pembinaan pelatih, penyediaan sarana dan prasarana, pengembangan sistem olahraga, dan lebih efektif termasuk penghargaan bagi olahragawan dan pelatih yang berprestasi, serta pengembangan organisasi keolahragaan dan wadah-wadah pembinaan lainnya.

Dari uraian diatas, maka diharapkan semua warga negara Indonesia agar melakukan aktivitas baik itu sifatnya hanya untuk menjaga kesegaran jasmani semata maupun untuk jenis dan ragamnya.

Semua jenis cabang olahraga dapat dijadikan sebagai ajang untuk meningkatkan prestasi, salah satunya adalah cabang olahraga permainan bola voli.

Perkembangan cabang olahraga permainan bola voli di Indonesia dewasa ini mengalami kemajuan yang cukup baik. Itu bisa dilihat dari kiprah negara kita dalam event SEA GAMES yang dilaksanakan 2 tahun sekali itu selalu menjadi yang terkuat selama empat kali berturut-turut sejak tahun 1989 hingga 1995, walaupun SEA GAMES yang ke XVIII di Chiang Mai (Thailand) kita mengalami kegagalan.

Namun, apabila kita mau sedikit menoleh kebelakang ketika saat pertama kali jenis permainan bola voli ini masuk ke Indonesia, yang diperkenalkan oleh bangsa penjajah (Belanda), maka dari kurun waktu yang begitu lama itu, sudah sepantasnya negara kita dapat berbicara ditingkat yang lebih tinggi dari SEA GAMES.

Untuk menuju kejenjang yang lebih tinggi dari kawasan regional tersebut (dengan kata lain kawasan Internasional), maka dibutuhkan beberapa syarat untuk mencapainya. Salah satunya adalah teknik dasar bermain bola voli yang harus dimiliki oleh seorang pemain bola voli, sebab bagaimanapun juga teknik dasar bermain bola voli merupakan modal utama bagi setiap pemain untuk dapat bermain dengan baik dan berhasil dalam setiap pertandingan.

Bebicara tentang teknik dasar bermain bola voli, tentunya tidak terlepas dari pembicaraan seperti yang diungkapkan oleh (Engkos Kosasih, 1993:135) dalam sebuah bukunya, yaitu : “ teknik dasar bermain bola voli terdiri atas passing atas, passing bawah, service, smash dan membendung (block).

Berdasarkan uraian diatas, kita ketahui salah satu teknik dasar bermain bola voli adalah smash. Smash ini sangat menarik perhatian penulis untuk diteliti. Pada saat melakukan smash, sering terlihat seorang pemain melakukannya dengan pukulan yang keras dan tajam, padahal dilihat secara teknis, hal tersebut tidak harus melulu dilakukan. Smash merupakan taktik menyerang yang paling efektif untuk dilakukan karena dapat mematahkan perlawanan, dan yang paling penting adalah serangan (smash) merupakan pertahanan yang paling baik bagi setiap regu. Seiring dengan berkembangnya zaman, berbagai teknik dasar smash dalam permainan bola voli pun bermunculan, mulai dari alur bola dari seorang tosser, kurve bola, dan lain sebagainya.

Menurut alur bolanya, smash dapat dibedakan menjadi lima bagian (Engkos Kosasih , 1993:137), yaitu “ normal smash/open smash, semi smash, quick smash pool, push smash, dan pool straigh smash“. Sedangkan berdasarkan kurve bola, lebih jauh (Engkos Kosasih, 1993:137) mengungkapkan ada tiga macam, yaitu “ top spin smash, drive smash, dan lab smash”.

Teknik dasar smash yang paling sederhana adalah smash normal/open smash, sebab jenis smash ini sangat mudah dipelajari dan tidak mengandung resiko kecelakaan dan kesalahan yang besar, serta dapat ditekan seminimal mungkin. Oleh sebab itu penulis beranggapan bahwa smash normal relevan dengan pemain pemula apabila dijadikan bahan latihan dan materi keterampilan.

Selain harus memiliki teknik dasar yang baik, setiap pemain bola

voli dituntut memiliki kondisi fisik yang baik pula. Sebab unsur yang satu ini juga ikut mendukung dan menentukan menang atau kalahnya suatu regu, sebagaimana yang diungkapkan oleh (Engkos Kosasih 1993:135), yaitu : “penguasaan teknik dasar permainan bola voli merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang atau kalahnya suatu regu dalam suatu pertandingan disamping unsur-unsur kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental”.

Berdasarkan teori di atas, yang merupakan suatu alasan dilakukannya penelitian ini adalah karena mahasiswa semester III penjaskes belum menjurus ke arah prestasi yang diinginkan bahwasanya disebutkan bahwa teknik dasar saja tidak cukup bagi seorang pemain bola voli apabila pemain tersebut tidak memiliki kondisi fisik yang baik di samping taktik, teknik, dan mental bertanding. Hal demikian menjadi mungkin karena unsur di atas juga menunjang keterampilan individu dalam suatu pertandingan. Smash merupakan teknik yang digunakan untuk menyerang di atas net, dimana serangan ini sangat menentukan sekali dalam pembuatan nilai/angka dalam mencapai kemenangan. Bentuk serangan ini harus dilakukan dengan melompat setinggi -tingginya, kemudian memukul bola yang berada lebih tinggi dari net dengan sekuat tenaga ke daerah lawan. Gerakan yang penting dan perlu mendapat perhatian dalam melakukan smash adalah perubahan dari posisi menerima bola ke awalan untuk melakukan smash (spiking approach , and spiking form), cara mendarat dan bergerak dalam posisi untuk mempermainkan bola selanjutnya (landing form and moving into position for the next play).

B. Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang dapat diuraikan dalam penelitian ini adalah: “Bagaimana upaya peningkatan prestasi belajar bola voli melalui pendekatan spesialisasi teknik dasar smash dan kerjasama pada Mahasiswa Penjaskes Semester III STKIP-PGRI Pontianak”.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan peneliti adalah: “Untuk mengetahui peningkatan prestasi belajar bola voli melalui pendekatan spesialisasi teknik dasar smash dan kerjasama pada Mahasiswa Penjaskes Semester III STKIP- PGRI Pontianak ”.

D. Kajian Teori

1. Bola Voli Sebagai Olahraga Prestasi

Hampir semua lapisan masyarakat tahu bagai mana cara bermain bola voli dan pernah memainkan permainan ini dalam rangka pertandingan persahabatan (*friendly games*) atau pertandingan yang sesungguhnya untuk merebut suatu kejuaraan tertentu, mulai dari tingkat kampung sampai tingkat nasional, pertandingan mulai dari antar kelas sampai pertandingan antar sekolah untuk merebut tiket juara wilayah menuju puncak juara nasional.

Berbagai pendekatan modifikasi dilakukan untuk bisa memainkan permainan bola voli dengan lebih semangat dan menyenangkan

berupa ukuran lapangan, jumlah pemain, ukuran bola, dan tingginya net menjadi langkah awal untuk menjadikan anak-anak tertarik dengan olahraga permainan ini. Di sekolah mulai banyak penerapan modifikasi agar anak - anak bisa semakin senang bermain permainan ini sehingga sejak dini anak-anak bisa mengoptimalkan kemampuan dalam permainan bola voli yang pada akhirnya akan bermunculan pemain - pemain bola voli berbakat untuk merebut tiket menjadi pemain profesional yang berkualitas tinggi.

Kualitas pembelajaran di sekolah dan program ekstra kurikuler yang baik, klub - klub yang bagus menjadi sarana yang tepat bagi pembinaan untuk para calon atlet berprestasi, sejak dini anak-anak yang dianggap mampu mengikuti berbagai macam pertandingan dari tingkatan yang rendah sampai tingkatan yang tinggi. Ini akan memberikan pengalaman yang berharga bagi anak.

Pertandingan bola voli yang diselenggarakan di sekolah merupakan cikal bakal atau benih awal lahirnya pemain-pemain yang berkualitas tinggi di samping anak-anak berusaha mengasah kemampuannya dengan lebih baik melalui klub olahraga bola voli di sekolah, atau klub olahraga bola voli yang ada di lingkungan sekitarnya. Banyak pemain yang ingin berprestasi dengan jalur - jalur cepat tanpa mau berlatih dengan serius. Tidak ada prestasi yang bisa di dapat secara mendadak semua butuh proses, apalagi prestasi olahraga yang syarat utama adalah pengalaman bertanding yang cukup, didukung kebugaran tubuh yang baik meliputi kecepatan, kelincahan, kekuatan, dan daya tahan yang sangat baik kemudian didukung penguasaan teknik yang benar maka peluang mencapai prestasi bisa di dapat termasuk dalam olahraga permainan bola voli.

Pada saat ini kalau melihat berbagai pertandingan bola voli yang dilakukan di berbagai kota yang dikenal dengan istilah proliga mampu menunjukkan permainan berkualitas tinggi yang sebelumnya telah mereka lalui proses latihan dan pembinaan yang ketat serta disiplin tinggi, tanpa itu mereka tidak akan terseleksi dalam pertandingan semacam itu. Dalam dunia olahraga semua orang lebih suka melihat hasil dari pada proses, senang sekali melihat pemain yang menunjukkan prestasi hebat tidak mau tahu proses latihan yang dilalui untuk meraih prestasi tersebut. Semangat menjalani proses ini yang harus di tebarkan kepada semua calon atlet, semangat baru bagi calon - calon pemain muda untuk tampil berprestasi dengan maksimal sehingga pada proses perjalanannya bisa membawa prestasi yang dimilikinya sampai ke tingkat internasional dan itu bukan peluang tidak tertutup, justru terbuka lebar untuk menjadi yang terbaik dan terbiasa, apalagi membawa prestasi yang mengharumkan nama sekolah, daerah, bahkan negara.

Prestasi yang dimiliki oleh anak dibidang olahraga khususnya prestasi dalam permainan bola voli sama dengan prestasi di bidang akademik karena semua kecerdasan itu sama, dengan adanya 8 kecerdasan yang dimiliki oleh setiap anak maka kedudukan semua mata pelajaran itu sama dengan mata pelajaran yang lain. Anak - anak yang memiliki kecerdasan gerak (kinestetik - genius of movement) merupakan prestasi yang sejajar dengan prestasi lainnya

sehingga sekolah, keluarga perlu mendukung untuk mencapai prestasi ini dengan seoptimal mungkin. Guru dan sekolah serta orang tua harus memahami dan mengerti bahwa anak yang berprestasi di bidang olahraga adalah prestasi yang betul - betul memberikan kebanggaan dan harapan yang menjanjikan di masa mendatang.

Kebanggaan, kehormatan dan kebahagiaan yang tidak tara ketika si anak mampu menunjukkan dan memberikan prestasi terbaik apalagi di tingkat yang cukup bergengsi prestasi antar sekolah, antar daerah atau propinsi, apa lagi sampai tingkat nasional bahkan internasional. Prestasi harus dirancang, didesain sedemikian dengan pola-pola yang terarah karena pemerintah tidak akan pernah tinggal diam melihat pemuda - pemuda di negeri ini yang berprestasi tinggi untuk memberikan apresiasi atas apa yang telah di raihinya. Setiap prestasi yang diraih akan memberikan energi positif bagi anak atau calon atlet itu sendiri sehingga ia akan terus berpacu untuk mencapai prestasi yang lebih baik lagi. Prestasi sebenarnya merupakan motif, sesuatu yang berhubungan dengan ciri- ciri anak yang mempunyai motivasi untuk meningkatkan prestasinya. (W. S.Winkel, 1984:78) mendefinisikan motif berprestasi, sebagai berikut: "*Achievement motivation*, penggerak untuk mencapai prestasi belajar yang setinggi mungkin demi penghargaan terhadap diri sendiri".

Berkompetisi untuk berprestasi di bidang olahraga khususnya permainan dan olahraga bola voli adalah langkah positif bagi siapa saja, karena prestasi adalah pintu pembuka pencapaian kualitas kehidupan yang lebih baik. Beberapa langkah untuk mencapai prestasi yang lebih adalah pertama, harus berlatih dengan rajin, tekun penuh dengan kedisiplinan. Kedua, ikut semua instruksi dari guru atau pelatih dengan sebaik - baiknya. Ketiga, asah kemampuan diri dengan mengikuti berbagai pertandingan yang ada baik di lingkungan sekolah atau diluar lingkungan sekolah. Keempat. Dukung dengan semangat yang tinggi, haus akan prestasi. Kelima, kerjasama sebaik - baiknya dengan teman dalam satu tim agar mampu menjadi bagian dari tim yang baik karena permainan bola voli adalah permainan secara tim bukan perorangan.

2. Prestasi Dalam Permainan Bola Voli

Dalam bidang olahraga, untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi yaitu dengan mencetak hasil yang sebaik - baiknya, Selain itu juga olahraga merupakan kerja fisik, fisik atau jasmani mendapat pembebanan berat yang berbeda - beda sesuai dengan cabang olahraga yang dilakukan. Jadi setiap kegiatan fisik dibutuhkan suatu tingkat kesegaran jasmani yang didukung oleh fa'al tubuh. Dilain pihak, latihan fisik dengan pembebanan tertentu akan merugikan dan mengubah fa'al tubuh, selanjutnya akan mengubah tingkat kesegaran jasmani. dalam permainan bola voli persyaratan mutlak yang diperlukan adalah adanya kesegaran jasmani yang tinggi pada atlet atau olahragawan.

Menurut Theng K. H. dalam bukunya tentang permainan bola voli modern, bahwa : Keras, cepat, dan terarah atas suatu pukulan *smash* akan berhasil jika pemain melakukan pada tepat ketinggian. *Smash* atau *spike* pada umumnya dilakukan ketika bola berada diantara

ketinggian 20 hingga 100 cm di atas net (Thang K.H, 1972:98).

Berdasarkan beberapa pandangan tentang perlunya kesegaran jasmani yang tinggi untuk melakukan segala kegiatan olahraga khususnya pada permainan bola voli dalam meningkatkan prestasi dengan pendekatan spesialisasi teknik dasar smash dan kerjasama maka penulis simpulkan bahwa *smash* akan berhasil dengan baik jika pemain melakukan pada tempat ketinggian, antara 20 hingga 100 cm di atas net. Unsur - unsur kondisi fisik pemain yang dapat mendukung pendapat diatas adalah tinggi badan atau postur tubuh dan panjang lengan seorang pemain bola voli. Selain itu juga diperlukan kerjasama tim yang baik melalui latihan – latihan kombinasi permainan bola voli guna menjaga kestabilan kerjasama tim menjadi lebih baik

3. Smash Dalam Permainan Bola Voli

Smash adalah teknik dasar yang paling menonjol dan sangat efektif dalam upaya melakukan serangan hingga menjadi penting sekali keberadaannya. Smash secara harfiah berasal dari bahasa inggris berarti "menukik tajam". Sebagai mana dikemukakan oleh (Bonnie Robinson, 1985:28) yaitu: "Memukul bola kebawah dengan kekuatan keras". Selanjutnya (Roesdiyanto, 1985:51) menjelaskan bahwa smash adalah : "Suatu teknik melakukan serangan terhadap regu lawan dengan mengadakan pukulan diatas net". Dalam permainan bola voli, istilah smash sering juga disebut spike. Penggunaan istilah smash atau spike sebenarnya sama saja, selama tidak merubah atau menggeser pengertian yang ada di dalamnya. (Bonnie Robinson, 1985:28) menjelaskan tentang pengertian smash atau spike, bahwa "spike adalah memukul bola ke bawah dengan kekuatan yang keras". Pengertian smash tersebut hampir sama dengan yang ditulis dalam kamus istilah olahraga (1982:117), yaitu "smash adalah pukulan bola dengan keras dari yang tinggi (atas) ke yang rendah (bawah), jalannya menukik".

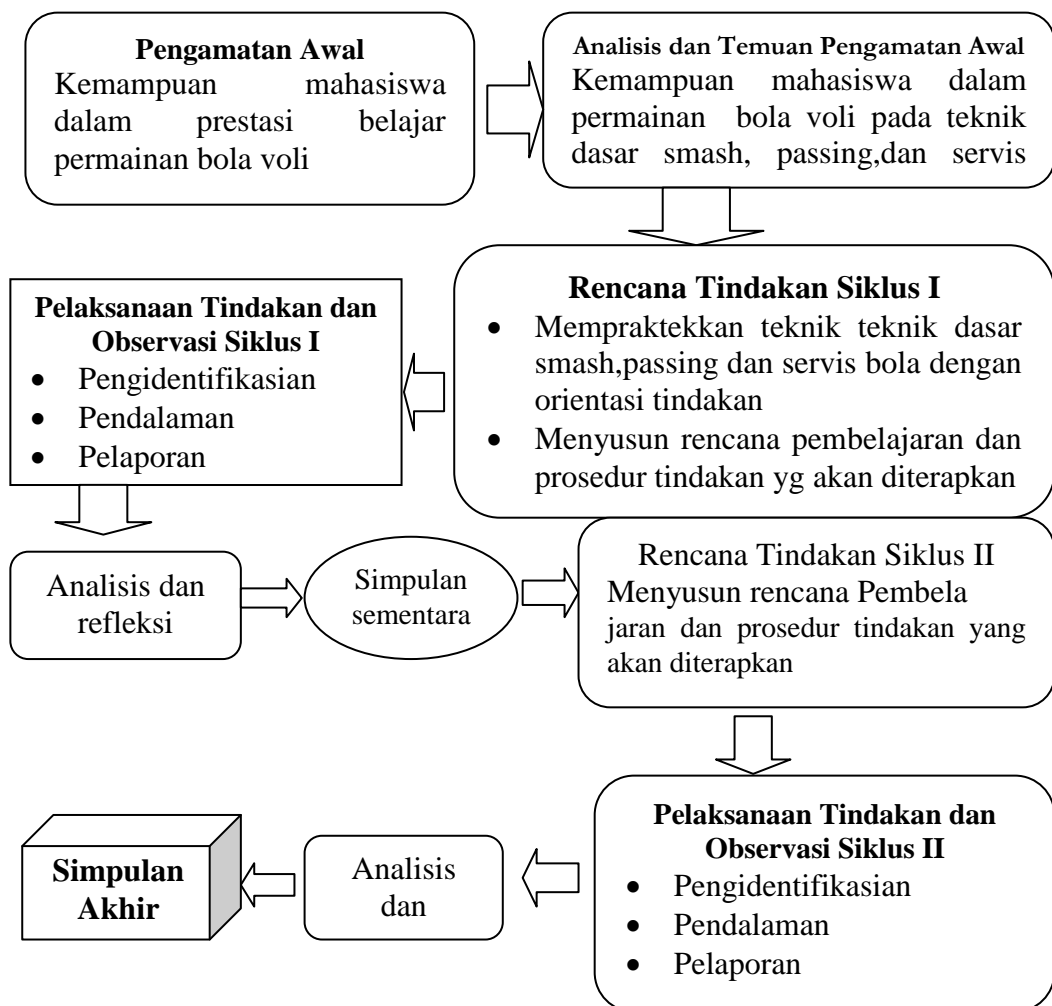
Beberapa ahli lain juga memiliki pendapat lain tentang pengertian Smash dalam permainan voli seperti pengertian smash yang lebih lengkap lagi dijelaskan oleh soekardjo, bahwa : "spike atau smash merupakan teknik yang digunakan untuk menyerang di atas net, dimana serangan ini sangat menentukan sekali dalam pencapaian nilai untuk kemenangan regu. Bentuk penyerangan ini dalam pelaksanaannya harus dilakukan dengan lompatan yang setinggi - tingginya, kemudian memukul bola yang posisinya lebih tinggi dari net dengan tenaga - tenaga ke daerah lawan".

Setelah kita mengetahui dan menguasai dasar - dasar bermain bola voli, maka langkah selanjutnya yang hendak dicapai adalah hasil yang baik setelah sebelumnya melakukan berbagai rutinitas latihan. Salah satu cara yang paling efektif adalah melakukan serangan bervariasi. Serangan smash bervariasi pada perkembangan selanjutnya ternyata berkembang sesuai dengan perkembangan dan kemajuan zaman. Perkembangan itu sesuai dengan alur dan putaran bola. Menurut alur bolanya, smash dapat dibedakan kedalam lima macam (Engkos Kosasih, 1993:137), yaitu "normal smash atau open smash, semi smash, quick smash pool, push smash, dan pool straight smash".

E. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas yang merupakan suatu siklus yang terdiri atas : adanya masalah - rencana tindakan - pelaksanaan tindakan - evaluasi dan refleksi. Subyek yang digunakan adalah seluruh Mahasiswa Penjaskes Semester III STKIP-PGRI Pontianak sebanyak 35 mahasiswa yang telah memiliki kriteria yang ditentukan untuk menjadi sample yakni yang memiliki nilai mata kuliah gerak dasar voli dibawah B.

Dalam pelaksanaan penelitian tindakan kelas untuk lebih jelasnya digambarkan alur penelitian tindakan kelas. Alur penelitian tindakan ini dapat digambarkan dalam bentuk bagan sebagaimana pada halaman berikutnya



Bagan 3.1 Alur Penelitian Tindakan Kelas
Diadaptasikan dari Kemmis dan Taggart (dalam Wiriaatmadja, 2005)

Pembahasan Hasil Penelitian

Format pengamatan tentang Pola aktifitas mahasiswa selama proses penelitian *Pra Tindakan (sebelum)*.

No	Nama Mahasiswa	Aspek Pola Aktivitas Siswa yang Diamati					Σ Skor	Ket .
		Smash	Pasing Bawah	Pasing atas	Servis	Kerja sama		
1	Okta H	3	2	2	3	2	12	D
2	Septian Adi	3	3	3	3	4	16	C
3	Debi Wahyu	2	4	4	3	3	16	C
4	Rizki A	3	4	4	3	3	17	C
5	Edo Aditia	3	3	2	2	3	13	D
6	Wahyu Joko	4	4	3	3	2	17	C
7	Lovi. A	4	3	3	3	3	16	C
8	Prima	3	3	2	2	2	12	D
9	Lendik A	2	3	2	4	3	14	C
10	M. Naffi	1	2	2	2	2	9	E
11	Kotin	3	2	3	3	3	14	C
12	Firman Y	3	4	3	3	3	16	C
13	Fitrianur	4	4	3	3	3	17	C
14	Ita Istanti	4	3	4	3	3	17	C
15	Een Aprilia	4	3	4	3	3	17	C
16	Ismi R	4	3	3	3	4	17	C
17	Gunawan S	4	1	2	3	2	12	D
18	Liswati	3	2	3	3	3	14	C
19	Nia Rista	4	2	2	2	4	14	C
20	Ahmad M	1	3	2	2	2	10	D
21	Lusi Yuliana	4	2	2	2	2	12	D
22	Mustika	4	4	2	2	2	14	C
23	Misnawati	3	2	4	3	3	15	C
24	Dana F	2	4	2	3	4	15	C
25	Lindi Lestari	2	2	2	2	2	10	D
26	Mukheni S	3	4	3	3	4	17	C
27	Ahmat Sahrul	4	3	4	3	3	17	C
28	Mega M	4	3	4	4	3	17	C
29	Mukhlas	3	2	3	3	3	14	C
30	Melinda S	4	3	4	3	2	16	C
31	Jerri Y	4	3	2	4	3	16	C
32	M Brilian	1	2	2	2	2	9	E
33	Silvi Anna	2	2	2	2	2	10	D
34	Ainur R	3	3	3	3	4	16	C
35	Nurul N	4	3	4	3	3	17	C

Keterangan:

- Kolom aspek penilaian diisi dengan angka yang sesuai dengan kriteria sebagai berikut:
 - Skor 1 = Sangat Kurang (SK)
 - Skor 2 = Kurang (K)
 - Skor 3 = Cukup (C)
 - Skor 4 = Baik (B)

- Skor 5 = Amat Baik (AB)

2. Pedoman penilaian

- Σ Skor Minimal = 5 (1 x 5)
- Σ Skor Maksimal = 25 (5 x 5)
- Skor Maksimal Setiap Item = 5
- Skor Minimal Setiap Item = 1
- Rentangan Nilai adalah $25 - 5 : 5 = 4$

Kolom Keterangan dapat diisi dengan :

- A = Amat Baik, apabila jumlah skor = 22 – 25
- B = Baik, apabila jumlah skor = 18 – 21
- C = Cukup, apabila jumlah skor = 14 – 17
- D = Kurang, apabila jumlah skor = 10 – 13
- E = Sangat Kurang, apabila jumlah skor = 5 – 9

Format pengamatan tentang Pola aktifitas mahasiswa selama proses penelitian *Pasca Tindakan*.

No	Nama Mahasiswa	Aspek Pola Aktivitas mahasiswa yang Diamati					Σ Skor	Ket .
		Smash	Pasing Bawah	Pasing atas	Servis	Kerja sama		
1	Okta H	4	3	4	4	4	19	B
2	Septian Adi	4	4	4	4	5	21	B
3	Debi Wahyu	3	4	4	3	4	18	B
4	Rizki A	4	5	4	4	4	21	B
5	Edo Aditia	4	4	3	3	4	18	B
6	Wahyu Joko	5	4	4	4	3	20	B
7	Lovi. A	4	3	4	4	4	19	B
8	Prima	4	4	3	3	3	17	C
9	Lendik A	3	4	3	4	4	18	B
10	M. Naffi	3	3	3	4	4	17	C
11	Kotin	3	3	4	4	4	18	B
12	Firman Y	4	4	4	4	3	19	B
13	Fitrianur	4	4	4	3	4	19	B
14	Ita Istanti	5	4	4	5	4	22	A
15	Een Aprilia	4	3	4	4	5	20	B
16	Ismi R	5	4	5	4	4	22	A
17	Gunawan S	4	3	3	4	3	17	C
18	Liswati	4	3	4	3	4	17	C
19	Nia Rista	5	4	3	3	5	20	B
20	Ahmad M	3	4	3	4	4	18	B
21	Lusi Yuliana	4	4	3	4	3	18	B
22	Mustika	5	4	4	3	4	20	B
23	Misnawati	4	3	5	4	4	20	B
24	Dana F	3	4	3	4	5	19	B
25	Lindi Lestari	3	4	3	4	4	18	B
26	Mukheni S	3	5	4	5	4	21	B
27	Ahmat Sahrul	5	4	5	4	5	23	A
28	Mega M	4	4	4	5	4	21	B
29	Mukhlas	5	3	4	3	4	19	B

30	Melinda S	4	4	5	3	4	20	B
31	Jerri Y	5	4	4	4	4	21	B
32	M Brilian	3	3	3	4	3	16	C
33	Silvi Anna	3	4	4	4	3	18	B
34	Ainur R	4	4	4	3	4	19	B
35	Nurul N	5	4	5	4	4	22	A

Keterangan:

1. Kolom aspek penilaian diisi dengan angka yang sesuai dengan kriteria sebagai berikut:

- Skor 1 = Sangat Kurang (SK)
- Skor 2 = Kurang (K)
- Skor 3 = Cukup (C)
- Skor 4 = Baik (B)
- Skor 5 = Amat Baik (AB)

2. Pedoman penilaian

Skor Maksimal Setiap Item = 10

Skor Minimal Setiap Item = 1

Rentangan Nilai adalah = 1 – 10

Kolom Keterangan dapat diisi dengan :

A = Baik Sekali, apabila jumlah skor = 9 – 10

B = Baik, apabila jumlah skor = 7 – 8

C = Sedang, apabila jumlah skor = 5 – 6

D = Kurang, apabila jumlah skor = 3 – 4

E = Kurang Sekali, apabila jumlah skor = 1 – 2

F. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil Penelitian Tindakan Kelas di STKIP- PGRI Pontianak pada Mahasiswa Penjaskes Semester III yang berjumlah 35 mahasiswa tentang Upaya Meningkatkan prestasi belajar dalam permainan bola voli melalui Pendekatan teknik dasar smash, passing dan servis dengan kerjasama. dilihat dari data dilapangan tentang tingkat kemampuan permainan bola voli maka dalam penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Tingkat prestasi belajar dalam permainan bola voli mahasiswa penjaskes semester III STKIP- PGRI Pontianak masih rendah , hal ini disebabkan karena proses penyampaian materi tentang spesialisasi teknik dasar smash, passing, servis dan kerjasama masih kurang sistematis. Dalam hal ini peneliti menggunakan rangkaian kegiatan untuk meningkatkan kemampuan smash, passing dan servis bola voli melalui sirkus 1. Dari rangkaian kegiatan observasi, perencanaan tindakan dan reflaksi dalam sirkus 1 kemudian didapat hasil peningkatan kemampuan mahasiswa dalam spesialisasi teknik dasar smash, passing dan servis dalam permainan bola voli.

2. Pemahaman mahasiswa terhadap penerapan di lapangan tentang teknik dasar dan kerjasama permainan bola voli masih kurang sehingga prestasi belajar mahasiswa dalam permainan bola voli cenderung rendah. Dalam hal ini peneliti melaksanakan penelitian tindakan terhadap mahasiswa penjaskes semester III STKIP- PGRI Pontianak dalam sirkus 2 yakni berupa menerapkan model – model kerjasama dalam permainan bola voli yang telah disesuaikan dengan

kemampuan mahasiswa guna melatih kemampuan kerjasama agar peningkatan prestasi belajar dalam permainan bola voli dapat dicapai

Daftar Pustaka :

- Depdiknas, 2003, Undang-Undang R.I Tahun 2002 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Jakarta : Depdiknas.
- Erlangga, 2006, KTSP SMP kelas IX, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Jakarta : Depdiknas.
- Kosasih Engkos, 1985., Olahraga Teknik Dan Program Latihan, Cetakan kedua Penerbit CV. AKADEMIKA PRESSINDO, Jakarta
- Kleinmann, Theo & Kruber, Dieter, Bola Volly Pembinaan Teknik, Taktik dan Kondisi, Jakarta: Penerbit PT. Gramedia
- Ngalim Purwanto. M, 2003, Ilmu Pendidikan Teori dan Praktik, Bandung : Remaja Rosdakarya
- Oemar Hamalik, 2008, Pendidikan Guru Berdasarkan Pendekatan Kompetensi, 2008, Jakarta, PT Bumu Aksa
- Viera Barbara L, 2004, Bola Voli Tingkat Pemula, Jakarta, PT RajaGrafindo Persada.
- Zainal Aqib, 2006, Penelitian Tindakan Kelas, 2006, Bandung: Yrama Widya
- .