



PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TEKNIK DASAR *SMASH* PERMAINAN BOLAVOLI UNTUK PESERTA EKSTRAKURIKULER SMK

Ergyan Subagio¹, Agus Tomi²

Universitas Negeri Malang, Jalan Semarang 5 Malang

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima September 2017
Disetujui Oktober 2017
Dipublikasikan Desember 2017

Keywords:

Buku Saku, Model Latihan,
Alat Bantu Bola Gantung,
Smash Bolavoli

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengembangkan model latihan teknik dasar *smash* menggunakan alat bantu bola gantung yang dikemas dalam buku saku. Data dikumpulkan dari angket justifikasi dan angket siswa. Justifikasi kepelatihan didapatkan 77,3% (Cukup Vaid) dan justifikasi ahli media didapatkan 83,3% (Cukup Valid). Ujicoba kelompok kecil didapatkan 76,7% (Cukup Valid) dan uji coba kelompok besar didapatkan 78,8% (Cukup Valid). Sehingga disimpulkan media buku saku cukup valid digunakan latihan *diekstrakurikuler* di SMK Negeri 12 Kota Malang.

Abstract

The purpose of this research is to developing exercise model of basic technic smash using hanging ball that packaged in pocket book. The data were collected from questionnaire form and students form. The justification from coach obtained 77,3% (enough valid) and justification from media adepter 83,3% (enough valid). From small group test were collected 76,7% (enough valid) and from large group test collected 78,8% (enough valid). The conclusion is the pocket book were enough valid to use in exercise at Vocation High School of 12 Malang's extracurricular.

© 2017 Universitas Negeri Malang

✉ Alamat korespondensi:
E-mail: agus.tomi.fik@um.ac.id

ISSN 0853-5043 (cetak)

PENDAHULUAN

Permainan bolavoli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Diperlukan pengetahuan tentang teknik-teknik dasar dan teknik-teknik lanjutan untuk dapat bermain bolavoli secara efektif. Teknik-teknik tersebut meliputi *service*, *passing*, *block*, dan *smash*. Salah satu teknik dalam permainan bolavoli yang susah untuk dilakukan yaitu teknik *smash*. "Permainan Bolavoli adalah permainan diatas lapangan persegi empat lebarnya 900 cm dan panjangnya 1.800 cm, dibatasi oleh garis

selebar 5 cm" (Robison,1989:12). Menurut Viera & Fergusson (2004:30) permainan bolavoli adalah "permainan yang dimainkan oleh dua tim beranggotakan enam orang dalam setiap lapangan berukuran 9 meter persegi bagi setiap tim, dan kedua tim dipisahkan oleh sebuah net". Menurut pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa permainan bolavoli adalah permainan yang dimainkan dalam regu dengan lapangan berukuran 9 meter persegi untuk setiap tim dengan dipisahkan dengan net.

Teknik *smash* bentuk serangan yang paling banyak dipergunakan untuk memperoleh

angka oleh suatu tim. *Smash* adalah bentuk serangan yang paling banyak dipergunakan dalam upaya memperoleh nilai oleh suatu tim. *Smash* merupakan “suatu keahlian yang esensial, cara yang termudah untuk memenangkan angka” (Beutelstahl, 2008:24-25). Proses dalam melakukan *smash* yaitu awalan, tolakan, sikap saat perkenaan, dan sikap akhir. Sikap tangan pada saat melakukan *smash* yaitu dengan cara gerakan tangan harus melecut, dari lengan maupun tangan. Hasil pukulan akan lebih sempurna lagi apabila lecutan tangan dan lengan juga diikuti gerakan membungkuk dan tegak. Dalam teknik *smash* terdapat macam-macam pukulan yang dapat dilakukan. Berdasarkan pendapat Beutelstahl (2008: 25) terdapat 4 jenis *smash* yaitu, “1) *Smash* depan, 2) Pukulan berputar, 3) *Smash* dari pergelangan tangan, dan 4) *dump* atau *smash* tipuan”. Memperhatikan jenis-jenis *smash* tersebut dalam permainan bolavoli, perlu penguasaan teknik dalam melakukan *smash* sehingga perlu bagi seorang pelatih untuk melatih siswa dengan baik yaitu dengan menguasai teknik yang benar dalam melakukan *smash*.

Dari hasil observasi tersebut maka dalam proses pembinaan kepada siswa tentang *smash* pada permainan bolavoli diharapkan pelatih mempunyai beberapa variasi dan model dalam mengajarkan teknik dasar *smash* kepada siswa. Dalam pelatihan perlu adanya model latihan baru yang diterapkan dalam proses latihan di ekstrakurikuler permainan bolavoli.” Menurut Harsono (1988:121) “variasi latihan dilakukan untuk mencegah kemungkinan timbulnya kebosanan pelatih. Pelatih harus kreatif dan pandai-pandai dalam mencari dan menerapkan variasi latihan”. Hal ini selaras dengan hasil angket analisis kebutuhan yang diberikan kepada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMKN 12 Kota Malang. Dari 19 siswa ekstrakurikuler bolavoli di SMKN 12 Kota Malang dengan menyebarkan angket kepada 19 siswa didapatkan 3 siswa sangat setuju dengan adanya model latihan baru dengan persentase 15,8%, 14 siswa menyatakan bahwa setuju dengan adanya model latihan baru dengan persentase 73,7%, 2 siswa tidak setuju dengan adanya model latihan baru dengan persentase 10,5%, dan dari pelatih didapatkan hasil 100% sangat setuju dengan adanya pengembangan model latihan baru. Model latihan baru ini bisa berupa latihan teknik dasar *smash* dengan alat bantu bola gantung.

Salah satu media yang dapat digunakan untuk mengajarkan teknik dasar *smash*, pelatih dapat menggunakan media berupa bola gantung. Agar siswa dapat menggunakan alat bantu bola gantung dan melakukan latihan dengan baik secara mandiri dan memudahkan pelatih, perlu adanya media yang dapat digunakan siswa yang berisi petunjuk-petunjuk dalam melakukan latihan *smash* dengan alat bantu bola gantung. Media ini bisa berupa buku saku dimana buku ini bisa dibawa siswa kemanapun dan dapat berlatih sendiri dengan baik dengan bantuan alat yaitu bola gantung untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar *smash*.

Menurut Budiwanto (2012:22) “dalam upaya mengatasi kebosanan dan latihan yang monoton diharapkan seorang pelatih kreatif dengan memiliki banyak pengetahuan dan berbagai jenis latihan yang memungkinkan dapat bervariasi dan berganti-ganti secara periodik”. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan teknik dasar *smash* permainan bolavoli dengan menggunakan alat bantu bola gantung yang dikemas dalam bentuk buku saku yang nantinya dapat membantu pemain maupun pelatih dalam mempelajari teknik-teknik dasar *smash* permainan bolavoli yang diharapkan dapat meningkatkan kualitas dalam bermain bolavoli dan menjadikan *team* yang berprestasi.

Peneliti merancang 7 model latihan *smash* untuk kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMKN 12 Kota Malang diantaranya:

- 1) Model latihan *smash shadow*
- 2) Model latihan *smash* dengan satu awalan
- 3) Model latihan *smash* dengan dua awalan
- 4) Model latihan *smash* dengan awalan lari zig-zag menggunakan pola lingkaran
- 5) Model latihan *smash* dengan awalan lari melewati kun dan meloncati halangan berupa pipa
- 6) Model latihan *smash* dengan meloncati halangan pipa dan mengarahkan bola pada sasaran
- 7) Model latihan *smash* lari berbentuk segitiga dan loncat zig-zag

Dalam *smash* terdapat beberapa komponen fisik yang terlibat diantaranya; kekuatan, kecepatan reaksi, koordinasi, daya ledak dan kelincahan.

Berdasarkan pendapat Sukadianto (2011:149) koordinasi merupakan hasil perpaduan kinerja dari kualitas otot tulang dan persendian dalam menghasilkan satu gerak yang efektif dan efisien. Selaras dengan pendapat Harsono (1988: 221) kecepatan,

kekuatan, daya tahan, kelentukan, *kinesthetic sense*, *balance*, dan ritme semuanya menyumbang dan berpadu didalam koordinasi gerak. Demikian juga dengan selaras dengan Budiwanto (2012:44) Koordinasi merupakan sederetan kegiatan yang rumit dan kompleks. Kegiatan tersebut meliputi mereaksi terhadap rangsangan, memilih dan memproses program gerakan yang sesuai berdasarkan ketrampilan yang dipelajari, dan mengambil keputusan untuk melakukan gerakan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa koordinasi merupakan perpaduan gerak, kekuatan, kelentukan dan reaksi terhadap rangsangan dalam mengambil suatu keputusan yang akurat.

Menurut pendapat Sukadianto (2011:90) kekuatan merupakan salah satu komponen dasar biomotor yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga. Menurut Ahmadi (2007:65) kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja maksimal. Selaras dengan pendapat Harsono (1988:177) kekuatan adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Sehingga dapat disimpulkan kekuatan adalah komponen dasar yang berguna dalam setiap latihan.

Berdasarkan pendapat Harsono (1998: 216) menambahkan kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu sesingkat-singkatnya. Selaras dengan pendapat Budiwanto (2012: 38) Istilah cepat berkaitan dengan tiga unsur yaitu waktu reaksi, frekuensi gerakan persatuan waktu, dan kecepatan menempuh jarak tertentu. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kecepatan merupakan melakukan gerak tertentu atau menempuh jarak tertentu dengan waktu secepat dan seefisien mungkin.

Budiwanto (2012) kelincahan merupakan kemampuan seorang atlet mereaksi terhadap rangsangan, mampu melakukan start dengan cepat dan efisien, bergerak dengan benar, selalu siap untuk mengubah atau berhenti secara cepat untuk bermain dengan cepat, lembut, efektif dan dapat melakukan berulang-ulang. Harsono (1998:172) orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Sehingga dapat disimpulkan

kelincahan adalah kemampuan gerak dengan cepat, tepat dan efisien.

Menurut Ahmadi (2007: 66) ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan-gerakan terhadap suatu sasaran. Sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau suatu objek yang langsung harus dikenai dengan salah satu bagian tubuh. Dari hasil observasi dengan penyebaran angket kepada siswa yang terdiri dari 9 siswa dan 10 siswi yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli didapatkan bahwa 4 siswa sudah menguasai teknik dasar *smash* dengan persentase 21,05%, 9 siswa kurang menguasai teknik *smash* dengan persentase 47,37%, dan 6 siswa belum menguasai teknik *smash* dengan persentase 31,58%. Produk variasi model latihan *smash* dapat digunakan dan dapat meningkatkan keterampilan *smash* Bolavoli (Istanto, 2014). pengembangan program latihan keterampilan gerak dasar *smash* bolavoli siswa ekstrakurikuler bolavoli MAN Bangil Kabupaten Pasuruan merupakan produk yang valid dan layak digunakan dalam proses pembelajaran di ekstrakurikuler (Setiawan, 2013). Sehingga dapat disimpulkan bahwa pengembangan pembelajaran *smash* bolavoli dapat diterapkan pada siswa ekstrakurikuler bolavoli di SMK Kartika IV-1 Malang dan merupakan produk yang valid digunakan untuk proses pembelajaran di ekstrakurikuler.

Peneliti mengadakan penelitian dan pengembangan dengan judul yaitu Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar *Smash* Permainan Bolavoli Dengan Menggunakan Alat Bantu Bola Gantung untuk Peserta Ekstrakurikuler Di SMK Negeri 12 Kota Malang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengembangkan model latihan teknik dasar *smash* permainan bolavoli dengan menggunakan alat bantu bola gantung yang dikemas dalam bentuk buku saku yang nantinya dapat membantu pemain maupun pelatih dalam mempelajari teknik-teknik dasar *smash* permainan bolavoli yang diharapkan dapat meningkatkan kualitas dalam bermain bolavoli dan menjadikan *team* yang berprestasi.

METODE

Penelitian dan pengembangan ini menggunakan model konseptual yang bersifat analitis dan terkonsep yaitu menggariskan atau menjelaskan langkah-langkah yang harus diikuti untuk menghasilkan produk. Langkah-langkah penelitiannya adalah sebagai berikut: (1) Melakukan penelitian awal, pengumpulan

data dan informasi termasuk kajian pustaka dan observasi di SMK Negeri 12 Kota Malang, (2) Mengembangkan produk awal berupa rancangan produk, (3) Evaluasi oleh para ahli yaitu ahli permainan bolavoli dan ahli media, (4) Uji coba kelompok kecil dengan melibatkan 10 dari 40 peserta kegiatan ekstrakurikuler permainan bolavoli di SMK Negeri 12 Kota Malang, (5) Revisi produk awal (sesuai dengan hasil uji coba kelompok kecil), (6) Uji coba kelompok besar yang berjumlah 30 dari 40 peserta kegiatan ekstrakurikuler permainan bolavoli di SMK Negeri 12 Kota Malang, (7) Revisi produk setelah uji coba kelompok besar (revisi akhir untuk penyempurnaan produk). Desain uji coba dilakukan melalui dua tahapan yaitu: evaluasi ahli dan uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar. Tujuan dari kedua tahap tersebut adalah untuk memperoleh keefektifan produk dalam penggunaannya.

Subjek uji coba pengembangan model latihan teknik dasar *smash* permainan bolavoli dengan alat bantu bola gantung pada ekstrakurikuler SMK Negeri 12 Kota Malang digunakan subyek uji coba sebagai berikut: Subjek evaluasi ahli terdiri dari satu ahli bolavoli dan satu ahli media. Subjek uji coba kelompok kecil dengan menggunakan 10 siswa, uji coba kelompok besar dengan menggunakan 30 orang dari ekstrakurikuler SMK Negeri 12 Kota Malang, pengambilan subjek menggunakan metode acak (*random sampling*).

Instrumen pengumpulan data yang digunakan pada penelitian dan pengembangan ini dengan menggunakan kuesioner atau angket. Kuesioner digunakan untuk menganalisis data awal (analisis kebutuhan), data dari evaluasi para ahli, uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar. Teknik yang di gunakan dalam menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif dan deskriptif kuantitatif berupa persentase.

HASIL

Tabel 1. Hasil Uji coba kelompok terbatas (kecil) pertemuan 1

No	Aspek	Skor jawaban		Persentase
		Skor hasil	Skor maksimal	
1	Kemudahan	221	280	78,93%
2	Kemenarikan	215	280	76,79%
3	Kemanfaatan	209	280	74,64%
4	Keefektifan	214	280	76,43%
Skor Total		859	1120	76.70%

Dari uji coba kelompok kecil didapatkan beberapa saran yaitu: (1) Model latihan no 7 terlalu panjang (intensitasnya) (2) Halangan

Penelitian yang dilakukan dimulai dari tahap analisis kebutuhan dilanjutkan dengan pengembangan produk, uji coba produk, revisi hasil uji coba serta prototype produk. Pada penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil sebagai berikut:

Hasil Analisis Kebutuhan

Dari hasil observasi dengan penyebaran angket kepada siswa yang terdiri dari 9 siswa dan 10 siswi yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli didapatkan bahwa 4 siswa sudah menguasai teknik dasar *smash* dengan persentase 21,05%, 9 siswa kurang menguasai teknik *smash* dengan persentase 47,37%, dan 6 siswa belum menguasai teknik *smash* dengan persentase 31,58%.

Hasil Pengembangan dan Uji coba

Dari evaluasi ahli permainan diperoleh skor 102 dari total skor 132 dengan persentase 77,3% (cukup valid) sehingga model latihan *smash* permainan bolavoli dapat diuji cobakan dengan revisi. Adapun simpulan dari masukan beberapa ahli antara lain langkah-langkah pelaksanaan harus dijelaskan dan disajikan secara efektif, penjelasan materi latihan langsung pada inti.

Dari evaluasi ahli media diperoleh persentase 83,3% (cukup valid) sehingga model latihan *smash* permainan bolavoli dapat diuji cobakan dengan revisi. Masukan terkait dengan tampilan buku harus di desain kembali dengan tampilan yang lebih menarik.

Hasil uji coba kelompok

Pada tahap uji coba kelompok ini dilakukan dua tahapan yaitu dengan kelompok terbatas (kelompok kecil) dan kelompok yang lebih luas (kelompok besar). Adapun hasil uji coba kelompok didapatkan data hasil sebagai berikut:

pipa untuk model terlalu banyak. (3) Seharusnya untuk pelaksanaan dari model latihan yang sederhana ke yang kompleks.

Tabel 2. Hasil uji coba kelompok luas (besar)

No	Aspek	Skor jawaban		Persentase
		Skor hasil	Skor maksimal	
1	Kemudahan	195	240	81,25%
2	Kemenarikan	189	240	78,75%
3	Kemanfaatan	188	240	78,33%
4	Keefektifan	188	240	78,33%
Skor Total		761	960	79,27%

Berdasarkan data yang diperoleh pada tahap-tahap pengembangan tersebut dapat disimpulkan bahwa produk valid dan layak untuk digunakan sebagai media pendukung kegiatan latihan bolavoli.

PEMBAHASAN

Media buku saku dengan alat bantu bola gantung teknik dasar *smash* permainan bolavoli untuk siswa ekstrakurikuler bolavoli SMKN 12 Kota Malang yang terdiri dari 7 model latihan dapat mempermudah siswa dalam mempelajari teknik dasar *smash* secara mandiri dan efisien, dengan media yang ada dapat mengatasi keterbatasan media dalam mempelajari teknik dasar *smash*. Model latihan *smash* bolavoli antara lain: (1) bola dilambungkan dari posisi 3, kemudian bola di *smash* oleh pemain pada posisi 4. (2) bola dilambungkan dengan *higt set* ke posisi 2 dan 4 secara bergantian, dengan ataupun tanpa *block*. (3) pelatih melambungkan bola ke *setter*, yang berdiri diantara posisi 2 dan 3. Bola dilambungkan tinggi-tinggi oleh *setter*, ditujukan pada posisi 4, 3, dan 2. (4) latihan pada situasi-situasi yang lebih sulit yaitu *setter* melambungkan bola lebih jauh dari net, *setter* mempergunakan seluruh lebar net tersebut, bola ditempatkan secara berpindah-pindah di sepanjang net, kemudian penyerang diberi target tertentu, misalnya berupa suatu area disisi lawan yang diberi tanda. (5) latihan yang mencakup tiga latihan kemampuan dasar yaitu, *set* atau memberi bola, *smash* atau memukul bola, *block* atau menahan bola. Tujuan yang utama adalah memberikan pukulan *smash* pada bola-bola jenis *short set*, yang ditempatkan di atas kepala *setter* itu sendiri. (6) pemain diharuskan memukul *smash* dari kedua sisi net (Beutelstahl, 2009).

Model latihan *smash* antara lain: (1) menguatkan otot-otot yang diperlukan untuk melompat dan memukul bola. (2) memperbaiki teknik memukul bola. (3) menyempurnakan kemampuan mengarahkan bola dan meningkatkan daya loncat. (4) menaksir gerak lambungan bola. (5) belajar memukul bola

dengan putaran kedepan/menyempurnakan teknik pukulan. (6) menyempurnakan irama langkah pengambilan awalan menambah ketahanan melompat ke atas berulang-ulang (Kleinmann dan Kruber 1982). Model latihan *smash* adalah suatu latihan yang digunakan oleh pelatih atau guru untuk memberikan suatu materi yang berbeda-beda kepada siswa atau juga kepada siswa untuk menghindari suatu kebosanan dan juga kejenuhan dalam latihan. Setiap pelatih dalam menyusun program latihan harus memikirkan tentang variasi dalam pemberian menu latihan. Karena model latihan sangatlah penting untuk menjaga minat dan keaktifan siswa dalam mengikuti proses kegiatan latihan. Dalam pelatihan perlu adanya model latihan baru yang diterapkan dalam proses latihan di ekstrakurikuler permainan bolavoli.

Produk pengembangan buku saku dengan alat bantu bola gantung teknik dasar *smash* bolavoli melalui proses yang cukup panjang, dimulai dengan membuat alat bantu bola gantung, penyusunan model latihan, penyusunan buku saku dan percetakan. Dari proses yang telah dilakukan media yang dikembangkan masih perlu di berikan masukan untuk menyempurnakan produk serta memaksimalkan penggunaan terhadap media. Sehingga masih perlu masukan dari para ahli sebelum diuji coba kepada siswa ekstrakurikuler bolavoli SMKN 12 Kota Malang.

KESIMPULAN

Kesimpulan yang diperoleh dari penelitian dan pengembangan model latihan teknik dasar *smash* bolavoli dengan menggunakan alat bantu bola gantung pada kegiatan ekstrakurikuler di SMKN 12 Malang dapat disimpulkan bahwa (1) berdasarkan hasil evaluasi ahli kepelatihan bolavoli, pelatih bolavoli dan ahli media produk pengembangan model latihan teknik dasar *smash* bolavoli dengan menggunakan alat bantu bola gantung dalam buku saku untuk siswa ekstrakurikuler dinyatakan telah memiliki ketepatan, keme-

narikan, kejelasan dan kegunaan bagi peserta ekstrakurikuler bolavoli (2) berdasarkan hasil uji coba kelompok besar produk yang dihasilkan tujuh model latihan *smash* bolavoli yang dikemas dalam bentuk buku saku, menunjukkan telah memiliki ketepatan, kemenarikan kejelasan dan kegunaan bagi peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMKN 12 Kota Malang.

DAFTAR PUSTAKA

Beutelstahl. 2008. *Belajar Bermain Volley*. Bandung: CV. Pioner Jaya.

Borg, W.R & Gall, M.D. 1983. *Educational Research and Introduction. Fourth Edition*. New York: Longman.

Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan

Istanto, Agung. R. 2014. *Pengembangan Model-Model Latihan Smash Bolavoli untuk Ekstrakurikuler Bolavoli Putri SMK Kartika IV-1 Malang*. Malang.

Robison. 1981. *Bola Voli: Bimbingan, Petunjuk, dan Teknik Bermain*. Semarang: Dahara Prize.

Budiwanto, S. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang (UM PRESS).

Tim UM. 2010. *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*. Malang: Universitas Negeri Malang.

Viera & Ferguson. 2004. *Bolavoli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.