

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN SMASH PERMAINAN BOLA VOLI BERBASIS DRILL UNTUK ATLET PEMULA

Dheva Chandra Dewi^{1*}, Domi Bustomi², Yogha Zulvian Iskandar³

^{1,2}FKIP/PJKR Universitas Islam 45 Bekasi, Indonesia, ³PIAUD STIT Rakeyan Santang, Indonesia
dhevachandra08@gmail.com

ABSTRAK

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan smash berbasis drill untuk para atlet pemula club bola voli putri kencana jaya yang belum mengetahui banyak tentang latihan model latihan smash agar dapat dikembangkan dan memberikan kemudahan dalam menyampaikan materi kepada atlet bola voli pemula. Metode penelitian yang digunakan adalah Research and Development. Uji validitas model latihan smash permainan bola voli dilakukan oleh 3 ahli, yaitu ahli kepelatihan, ahli bola voli dan ahli analisis gerak motorik. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data uji kelayakan model latihan smash adalah kuesioner atau angket dengan skala penilaian atau rating scale. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa “Pengembangan Model Latihan Smash Permainan Bola Voli Berbasis Drill untuk Atlet Pemula” ini layak diterapkan. Hal ini ditunjukkan dari beberapa penilaian yang dilakukan oleh ahli kepelatihan, ahli bola voli dan ahli analisis gerak motorik. Hasil akhir penilaian produk oleh ahli kepelatihan menunjukkan bahwa model latihan smash berbasis drill ini dinyatakan “layak diterapkan” dengan persentase kelayakan 95%, hasil akhir dari penilaian ahli bola voli menunjukkan “layak diterapkan” dengan presentasi kelayakan “100%” dan hasil akhir penilaian produk oleh ahli analisis gerak motorik menunjukkan “layak diterapkan” dengan persentase kelayakan 90%. Sehingga dapat di kalkulasikan secara menyeluruh, yaitu 95% dimana skor tersebut termasuk kategori “ Layak/Baik untuk Diterapkan” kepada atlet pemula.

Kata Kunci: Model Latihan Smash, Permainan Bola Voli Berbasis Drill, Atlet Pemula.

Abstract: This research to develop a drill-based smash training model for beginner athletes of the female volleyball club Kencana Jaya who do not know much about the practice of the smash training model so that it can be developed and provide convenience in conveying material to beginner volleyball athletes. The method used is Research and Development. The validity test of the volleyball smash training model was carried out by 3 experts, namely coaching experts, volleyball experts and motor movement analysis experts. The instrument used to collect data on the feasibility test of the smash practice model is a questionnaire or questionnaire with a rating scale. The results of this study showing indicate that the "Development of Drill-Based Volleyball Smash Training Model for Beginner Athletes" is feasible. This is shown from several assessments carried out by coaching experts, volleyball experts and motor analysis experts. The final result of the product assessment by the coaching expert shows that the drill-based smash training model is declared "feasible to apply" with a 95% feasibility percentage, the results the end of the volleyball expert's assessment showed "feasible to apply" with a "100%" feasibility presentation and the final result of the product assessment by a motorist analysis expert showed "feasible to apply" with a 90% feasibility percentage. So that it can be calculated thoroughly, which is 95% where the score is included in the "Eligible/Good to Apply" category for beginner athletes.

Keywords: Smash Training Model, Drill-Based Volleyball Game, For Beginner Athletes.

Article History:

Received: 18-07-2023

Revised : 21-08-2023

Accepted: 21-09-2023

Online : 28-09-2023

A. LATAR BELAKANG

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari semua lapisan masyarakat di Indonesia. Olahraga ini dapat dimainkan mulai dari tingkat anak-anak sampai orang dewasa, baik pria maupun wanita. Menurut (Subroto, 2010) bahwa pada awal mulanya bermain bola voli untuk tujuan rekreasi untuk mengisi waktu luang atau sebagai selingan setelah lelah bekerja atau belajar.

Selain tujuan-tujuan tersebut banyak orang berolahraga khususnya bermain voli untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani atau kesehatan. Permainan bola voli diciptakan oleh William G. Morgan pada tahun 1895. Ia adalah seorang pembina pendidikan jasmani pada *Young Men Christian Association (YMCA)* di kota Holyoke, Massachusetts, Amerika Serikat. Nama permainan ini semula disebut “Mintonette” yang hampir serupa dengan permainan badminton. Kemudian melanjutkan idenya untuk mengembangkan permainan tersebut agar mencapai cabang olahraga yang dipertandingkan. Nama permainan tersebut kemudian diganti menjadi volley ball yang artinya kurang lebih volley bola berganti-ganti (Maraya, 2022).

Cabang olahraga bola voli merupakan permainan bola besar yang menggunakan net, bola dan lapangan sebagai peralatan dan fasilitas lainnya, cabang olahraga bola voli dimainkan oleh dua tim yang saling berlawanan masing-masing tim terdiri enam orang. Dalam permainan bola voli memerlukan kerja sama yang sangat baik antar anggotanya, selain kekompakan dan respon yang cepat permainan bola voli juga membutuhkan kondisi fisik yang prima, mental bertanding, dan teknik permainan yang tinggi agar mampu bertahan dan melakukan serangan dengan efektif dan efisien (Fanani, 2020).

Secara sederhana permainan bola voli memiliki tiga teknik dasar untuk mempertahankan atau memenangkan game yaitu servis, smash, dan blok. Permainan bola voli mengalami perkembangan yang sangat jauh dari bentuk yang sederhana sampai bentuk yang modern baik secara tujuan atau secara peraturan permainan. Sekarang ini permainan bola voli bukan saja dimainkan untuk tujuan kesehatan dan kebugaran tubuh, tetapi sudah berkembang menjadi sebuah industri olahraga yang menuntut adanya prestasi. Olahraga dirancang dengan teratur, terencana dan secara sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya (Mutohir, 2013).

Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan untuk tujuan pencapaian prestasi setinggi-tingginya dimulai dari tingkat lokal sampai tingkat dunia, dari mulai tingkat pelajar sampai tingkat atlet profesional (De Backer dkk, 2018). Untuk mencapai prestasi yang tinggi membutuhkan proses yang sangat panjang dan hanya bisa dilakukan dengan melalui pembinaan dan latihan-latihan secara maksimal bahkan diperlukan pembinaan sejak usia dini. Dengan program yang terencana dan terstruktur dan dilakukan secara terus menerus dalam waktu yang lama (Wergin dkk, 2020).

Salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli yang memang mencirikan olahraga ini yaitu smash. Oleh karena smash merupakan salah satu teknik yang penting untuk dikuasai oleh seorang pemain bola voli. Dalam pengertian lain smash merupakan serangan yang paling efektif untuk menghasilkan poin. Meskipun smash merupakan ciri dari permainan bola voli, namun teknik ini terkadang belum bisa dikuasai dengan baik oleh atlet atau pemain Bola voli (Nurfalah dkk, 2019).

Masalah dari judul yang saya ambil masih ada pelatih yang tidak terlalu memperhatikan gerakan smash atlet itu sendiri. Hal ini bisa dilihat ketika pemain melakukan smash namun gerakan awalan ketika tolakan smash kaki masih salah dan tidak optimal dalam memukul bola, lalu arah bola tidak tepat sasaran sehingga bola tersebut ke luar dan menghasilkan poin bagi lawan. Bahkan terkadang smash yang dilakukan pemain sangat mudah terbaca oleh lawan sehingga mempermudah lawan membendung atau block.

Maka dari itu penelitian ini ditujukan untuk mengatasi masalah diatas, penulis berkonsultasi dengan pelatih club bola voli kencana jaya untuk mengembangkan dengan latihan smash berbasis drill untuk pemula ini dapat meningkatkan keterampilan dan ketangkasan dalam permainan bola voli pada atlet pemula di Club Bola Voli Kencana Jaya Kota Bekasi.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, cukup beralasan jika penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengembangan Model Latihan Smash Permainan Bola Voli Berbasis Drill Untuk Atlet Pemula”.

B. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah *Research and Development*. Menurut Gay sebagaimana dikutip (Arifudin, 2023) bahwa penelitian pengembangan adalah suatu usaha untuk mengembangkan suatu produk yang efektif untuk digunakan sekolah, bukan untuk menguji teori. Sedangkan Borg and Gall sebagaimana dikutip (Haris, 2023) mendefinisikan penelitian pengembangan sebagai berikut proses yang digunakan untuk mengembangkan dan memvalidasi produk pendidikan. Langkah-langkah dari proses ini biasanya disebut sebagai siklus R&D, yang terdiri dari mempelajari temuan penelitian yang berkaitan dengan produk yang akan dikembangkan, mengembangkan produk berdasarkan temuan ini, bidang pengujian dalam pengaturan di mana ia akan digunakan akhirnya, dan merevisinya untuk memperbaiki kekurangan yang ditemukan dalam tahap mengajukan pengujian.

Seals dan Richey sebagaimana dikutip (Ulfah, 2023) mengemukakan bahwa penelitian pengembangan sebagai suatu pengkajian sistematis terhadap pendesainan, pengembangan dan evaluasi program, proses dan produk pembelajaran yang harus memenuhi kriteria validitas, kepraktisan, dan efektivitas. Lebih lanjut Van den akker dan plomp sebagaimana dikutip (Rahayu, 2020) mengemukakan bahwa penelitian pengembangan berdasarkan dua tujuan yaitu : Pengembangan prototipe produk dan Perumusan saran-saran metodologis untuk pendesainan dan evaluasi prototipe produk tersebut.

Menurut Richey dan Nelson sebagaimana dikutip (Supriani, 2020) mengemukakan bahwa ada dua tipe dalam pengembangan sebagai berikut: 1) Tipe pertama difokuskan pada pendesaianan dan evaluasi atas produk atau program tertentu dengan tujuan untuk mendapatkan gambaran tentang proses pengembangan serta mempelajari kondisi yang mendukung bagi implementasi program tersebut, dan 2) Tipe kedua fokus pada pengkajian terhadap program pengembangan yang dilakukan sebelumnya. Tujuan tipe kedua ini adalah untuk memperoleh gambaran tentang prosedur pendesainan dan evaluasi yang efektif.

Dari beberapa pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa penelitian pengembangan adalah metode dan langkah untuk menghasilkan produk baru atau

mengembangkan serta menyempurnakan produk yang telah ada untuk menguji keefektifan produk tersebut sehingga produk tersebut dapat dipertanggungjawabkan.

Langkah-langkah penelitian ini mengadopsi dari langkah penelitian Sugiyono yang menggunakan 10 langkah, namun karena status Pandemi Covid-19 di Indonesia maka penelitian ini hanya menggunakan 5 langkah penelitian *Research and Development* yang dikemukakan oleh Sugiyono. Langkah penelitian pengembangan menurut (Sugiyono, 2015),



Gambar 1.1 Langkah – Langkah Penggunaan Metode R&D
(Sumber : Sugiyono, 2015)

Namun karena terkait status Pandemi Covid-19 di Indonesia, pada penelitian hanya menggunakan lima langkah penelitian dan pengembangan seperti yang dikemukakan adalah sebagai berikut:



Gambar 1.2 Langkah-Langkah Penelitian Pengembangan
(Sumber : Sugiyono, 2015)

1. Potensi dan Masalah

Pada tahap ini masalah yang telah di observasi oleh peneliti ialah smash menggunakan metode drill, di mana model latihan ini yang digunakan kurang bervariasi. Menurut Sugiyono sebagaimana dikutip (Hanafiah, 2021) mengemukakan bahwa potensi adalah segala sesuatu yang memiliki kemampuan atau kapasitas untuk dikembangkan. Sedangkan masalah menurut Sugiyono sebagaimana dikutip (Tanjung, 2023) merupakan area yang menjadi perhatian peneliti, suatu kondisi yang ingin diperbaiki, atau suatu kesulitan yang ingin dieliminasi atau dihilangkan.

2. Pengumpulan Informasi

Pada tahap ini dilakukan proses pengumpulan informasi serta mengobservasi potensi masalah yang akan diteliti sehingga mampu mengembangkan suatu bentuk yang mampu memecahkan masalah. Setelah potensi dan masalah ditemukan, maka langkah selanjutnya perlu dikumpulkan berbagai informasi terkait yang dapat digunakan sebagai

bahan untuk merencanakan pembuatan rencana strategi atau model yang diharapkan dapat mengatasi masalah tersebut. Menurut (Ulfah, 2022) bahwa studi literatur dilakukan untuk mencari teori-teori tentang strategi yang akan digunakan. Sedangkan menurut (Hanafiah, 2022) bahwa pengumpulan informasi dilakukan melalui FGD untuk mengkonfirmasi faktor-faktor internal dan eksternal sekolah yang telah diidentifikasi berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan studi dokumentasi. Selanjutnya di dalam FGD tersebut dilakukan penentuan bobot dan rating dari setiap hasil identifikasi.

3. Desain Produk

Rancangan produk dalam penelitian ini disusun oleh peneliti berdasarkan hasil kajian studi literatur dan pengumpulan informasi. Desain produk model latihan daya tahan ini diuji para pakar sehingga diketahui kelemahannya. Menurut (Hoerudin, 2022) bahwa seorang peneliti harus menguji rancangan rencana strategi atau model yang telah disusun dengan pakar yang menguasai bidang pengembangan produk dan pembuatan rencana strategis atau model.

Dalam tahap ini peneliti melakukan perencanaan desain produk model latihan daya tahan yang akan dikembangkan meliputi : *Throw Catch One Step, Throw Catch Two Step, Throw Catch Three Step, Ball Rebound Wall, Ball Rebound Floor, Smash Without Jump, Smash Two Step Without Jump, Three Step With Jump, Smash Move to Position, Smash Jump to Under Net.*

4. Validasi Desain

Hasil dari pengembangan desain dan pembuatan produk tersebut terlebih dahulu produk awal dinilai (divalidasi) ke para ahli. Rancangan produk rencana strategi atau model yang telah dikembangkan kemudian dinilai oleh validator dengan menggunakan lembar penilaian yang berbentuk angket. Menurut (Arifudin, 2021) bahwa tujuan dari validasi desain produk adalah untuk menilai kelayakan produk rencana strategi atau model yang dikembangkan.

5. Revisi Desain

Setelah desain produk, divalidasi melalui diskusi dengan pakar dan para ahli lainnya, maka akan dapat diketahui kelemahannya. Menurut (Hoerudin, 2023) bahwa revisi desain merupakan tahapan yang dilakukan untuk memperbaiki kelemahan yang ditemukan berdasarkan hasil validasi desain produk. Dalam penelitian ini, saran dan masukan yang diberikan oleh ahli atau pakar (validator) dijadikan sebagai bahan revisi desain produk. Lebih lanjut menurut (Fitria, 2023) bahwa desain produk berupa model akan dikembangkan lebih lanjut sesuai saran dan masukan dari validator untuk diuji coba secara terbatas pada langkah selanjutnya.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian yang telah dilakukan berupa observasi dan penilaian oleh para ahli terhadap pengembangan model yang telah di ujikan. Metode penelitian ini menggunakan metode Research and Development yaitu dengan membuat model latihan smash permainan bola voli berbasis drill untuk atlet pemula.

Pada tahap validasi rancangan produk awal ini untuk mendapatkan data penilaian ahli, peneliti menyebarkan lembaran kuesioner atau angket yang menggunakan rating scale dan video model latihan smash berbasis drill kepada ahli kepelatihan, ahli bola

voli dan ahli analisis gerak motorik untuk mengetahui apakah model latihan ini dapat dinyatakan layak atau tidak layak untuk diterapkan.

Tabel 1.1 Berikut Nama Para Ahli Dalam Uji Validasi

| NO. | Nama | Validator |
|-----|---------------------------|--------------------------------|
| 1. | Andini Dwi Intani M.Pd | Ahli Analisis Gerak Motorik |
| 2. | Bujang M.Si | Ahli Kepeleatihan |
| 3. | Krisna Ade Gunawan | Ahli Bola Voli |

Penelitian ini menggunakan instrumen dengan rating scale yang dimana peneliti menyusun instrumen penilaian ahli dengan rentang skor penilaian 1 sampai 4 di setiap item variasi model latihan smash permainan bola voli untuk menentukan apakah variasi model latihan smash permainan bola voli ini dinyatakan oleh ahli layak atau tidak layak untuk diterapkan. Adapun skor 1 dinyatakan tidak layak, skor 2 kurang layak, skor 3 cukup layak dan skor 4 dinyatakan layak. Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil uji coba lapangan dan pembahasan hasil analisis persentase data dari uji validasi ahli kepeleatihan memperoleh 95% dengan kategori valid, untuk ahli bola voli memperoleh 100% dengan kategori valid dan untuk ahli motorik memperoleh 90% dengan kategori valid.

$$\begin{aligned}
 \text{Rata - Rata Penilaian} &= \frac{95\% + 100\% + 90\%}{3} \\
 &= \frac{285}{3} \\
 &= 95\%
 \end{aligned}$$

Keterangan :

95% = Hasil nilai Ahli Kepeleatihan

100% = Hasil nilai Ahli Bola Voli

90% = Hasil nilai Ahli Gerak Motorik

3 = Jumlah Data

Setelah mengetahui hasil rata-rata penilaian ahli kepeleatihan, ahli gerak motorik dan ahli bola voli serta kategori kelayakan yang digunakan dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan bawa model smash permainan bola voli berbasis drill ini memperoleh nilai 95% dimana skor tersebut termasuk kategori layak/baik untuk diterapkan kepada atlet pemula.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan pada data-data dari hasil penelitian dilapangan serta pada saat pembelajaran, maka peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa penelitian “Pengembangan Model Latihan Smash Permainan Bola Voli Berbasis Drill untuk Atlet

Pemula” menggunakan variasi permainan setiap gerakannya. Produk akhir berupa video yang berisikan materi model latihan smash permainan bola voli berbasis drill. Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil uji coba lapangan dan pembahasan hasil analisis persentase data dari uji validasi ahli kepelatihan memperoleh 95% dengan kategori valid, untuk ahli bola voli memperoleh 100% dengan kategori valid dan untuk ahli motorik memperoleh 90% dengan kategori valid. Sehingga dapat di kalkulasikan secara menyeluruh, yaitu 95% dimana skor tersebut termasuk kategori “ Layak/Baik untuk Diterapkan” kepada atlet pemula.

Saran peneliti adalah khususnya untuk Guru yang menggunakan model ini, perlu dipelajari secara komprehensif sebelum pada proses pembelajaran pada siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya ucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi, sehingga saya dapat menyelesaikan penelitian ini samapai akhir dengan baik, terlebih khususnya kepada:

1. Pimpinan Universitas Islam 45 Bekasi dan STIT Rakeyan Santang, yang telah mengizinkan kegiatan penelitian ini sehingga terlaksana dengan baik
2. Ketua Lembaga Pengabdian Pada Masyarakat (LPPM) Universitas Islam 45 Bekasi dan STIT Rakeyan Santang yang telah mengizinkan kegiatan penelitian ini sehingga terlaksana dengan baik.
3. Ketua Program Studi yang telah mengizinkan kegiatan penelitian ini sehingga terlaksana dengan baik.

DAFTAR RUJUKAN

- Arifudin, O. (2021). *Manajemen Strategik Teori Dan Implementasi*. Banyumas : Pena Persada.
- Arifudin, O. (2023). Pendampingan Meningkatkan Kemampuan Mahasiswa Dalam Submit Jurnal Ilmiah Pada Open Journal System. *Jurnal Bakti Tahsinia*, 1(1), 50–58.
- De Backer dkk. (2018). Do coaching style and game circumstances predict athletes’ perceived justice of their coach? A longitudinal study in elite handball and volleyball teams. *PLoS ONE*, 13(10), 1–20.
- Fanani. (2020). Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Passing Permainan Bola Voli Melalui Metode Drill. *Education Journal: Journal Educational Research and Development*, 4(2), 111–126.
- Fitria, N. (2023). Manajemen Pengelolaan Media Pembelajaran Pendidikan Islam. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 12(03), 2239–2252.
- Hanafiah, H. (2021). Pelatihan Software Mendeley Dalam Peningkatan Kualitas Artikel Ilmiah Bagi Mahasiswa. *Jurnal Karya Abdi Masyarakat*, 5(2), 213–220. <https://doi.org/https://doi.org/10.22437/jkam.v5i2.15334>
- Hanafiah, H. (2022). Penanggulangan Dampak Learning Loss dalam Meningkatkan Mutu Pembelajaran pada Sekolah Menengah Atas. *JIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(6), 1816–1823.
- Haris, I. (2023). Pengenalan Teknis Penggunaan Software Turnitin Dan Mendeley Dekstop Untuk Meningkatkan Kualitas Karya Ilmiah Mahasiswa Baru. *Journal Of Human And Education (JAHE)*, 3(2), 172–178.
- Hoerudin, C. W. (2022). Pedagogical Social Interaction Communication Model in Developing Islamic National Education. *ITALIENISCH*, 12(1), 526–532.
- Hoerudin, C. W. (2023). Penerapan Media Flash Card Pada Mata Pelajaran Bahasa

- Indonesia Sebagai Upaya Meningkatkan Kemampuan Membaca Siswa. *Jurnal Primary Edu*, 1(2), 235–245.
- Maraya. (2022). *Permainan Bola Voli: Pengertian, Sejarah, Peraturan & Teknik Dasar*. Jakarta: Salamadian.
- Mutohir, T. C. (2013). *Permainan Bola Voli*. Surabaya : Graha Pustaka Media Utama.
- Nurfalah dkk. (2019). Model Latihan Smash Dalam Permainan Bola Voli Untuk Pemula. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(1), 15–30.
- Rahayu, Y. N. (2020). *Program Linier (Teori Dan Aplikasi)*. Bandung : Widina Bhakti Persada.
- Subroto. (2010). *Permainan Bola Voli*. Bandung: FPOK UPI.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung : CV. Alfabeta.
- Supriani, Y. (2020). Upaya Meningkatkan Motivasi Peserta Didik Dalam Pembelajaran. *Jurnal Al-Amar: Ekonomi Syariah, Perbankan Syariah, Agama Islam, Manajemen Dan Pendidikan*, 1(1), 1–10.
- Tanjung, R. (2023). Pendampingan Meningkatkan Kemampuan Mahasiswa Dalam Menulis Jurnal Ilmiah. *Jurnal Karya Inovasi Pengabdian Masyarakat (JKIPM)*, 1(1), 42–52.
- Ulfah, U. (2022). Peran Guru Dalam Upaya Pengembangan Bakat Dan Minat Peserta Didik. *Jurnal Al-Amar: Ekonomi Syariah, Perbankan Syariah, Agama Islam, Manajemen Dan Pendidikan*, 3(1), 9–16.
- Ulfah, U. (2023). Analisis Teori Taksonomi Bloom Pada Pendidikan Di Indonesia. *Jurnal Al-Amar: Ekonomi Syariah, Perbankan Syariah, Agama Islam, Manajemen Dan Pendidikan*, 4(1), 13–22.
- Wergin dkk. (2020). Investigating cumulative effects of pre performance routine interventions in beach volleyball serving. *PLoS ONE*, 15(1), 1–11.