

MENGEMBANGKAN MODEL LATIHAN SERVIS ATAS BOLA VOLI

Tri Sutresna Maliki

Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta
e-mail: trisutresna46@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan dan menerapkan model latihan servis atas bolavoli bagi siswa SMA dan memperoleh data empiris tentang efektivitas hasil pengembangan model servis atas bolavoli untuk siswa SMA. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah model penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) dari Borg dan Gall yang terdiri dari sepuluh langkah. Efektivitas penerapan item model latihan service atas bola voli pada siswa SMA ini digunakan teknik “uji-t”. Uji signifikansi perbedaan menggunakan SPSS 20 menunjukkan t_{hitung} sebesar $|-7,197|$ dengan tingkat probabilitas kesalahannya sebesar 0.000. Sedangkan nilai t_{tabel} pada signifikansi $\alpha=0,05$ dan derajat kebebasan $df=59$ diperoleh nilai sebesar 2,0010. Sehingga, nilai t_{hitung} sebesar $|-7,197| > t_{tabel}$ sebesar 2,0010 dan probabilitas kesalahannya menunjukkan angka sebesar $0,000 < 0,05$ yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan setelah adanya model pembelajaran servis atas bola voli pada siswa SMA. Hasil tersebut menyatakan bahwa mengembangkan model latihan servis atas bola voli dengan pendekatan bermain untuk siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) efektif untuk meningkatkan kemampuan servis bola voli.

Kata Kunci: Bola Voli, Model Latihan, Servis Atas

Abstract

The purpose of this research is to develop and apply the service training model top volley Ball service for senior high school students and get empirical data about the strategy of developing the service model on volley Ball for senior high school students. The Method used in this research is research and development model from Borg and Gall which consists of ten steps. The effectiveness of applying the model of the volleyball service training exercise to senior high school students used "t-test." This test of significance difference with SPSS 20 shows t-value of $|-7,197|$ with an error probability level of 0.000. While the t-table value on the significance of $\alpha = 0.05$ and degrees of freedom $df = 59$ obtained by 2,0010. We, the t-value of $|-7,197| > t$ -table of 2,0010 and the probability of error shows the number $0.000 < 0.05$ which showed the difference which is significant before and after the existence of the volleyball service-learning model on high school students. The results suggested that developing a volleyball service training model with a games approach for senior high school students is effective in improving the ability of volleyball services.

Keywords: Volley Ball, Models of Exercise, Top Service.

I. PENDAHULUAN

Olahraga bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan. Dalam permainan bola voli, pemain membutuhkan kelincahan serta kerja sama tim yang baik. Setiap pemain memulainya dengan melakukan servis, baik itu menggunakan servis atas maupun servis bawah. Kemampuan menyerang dan bertahan sangat diperlukan untuk mengantisipasi serangan lawan. Hal tersebut menjadikan permainan olahraga bola voli dapat dimodifikasi, sehingga dapat dilakukan oleh seseorang yang tidak mampu sama sekali. Dalam permainan bola voli, tercapainya suasana gembira, kepuasan, serta persaudaraan adalah yang paling penting demi kelancaran pembelajaran.

Sejarah olahraga perkembangan *fausball* pada tahun 1895 Wiliams G Morgan seorang Pembina pendidikan jasmani pada *Young Man Christian Asocsociation* (YMCA) di Kota Hollyoke Negara bagian Masachusset di Amerika Serikat menemukan sebuah permainan yang bernama “Minotte”. Kemudian pada tahun 1896, Dr Halstead dari Springfield, Masachusset merubah permainan “Minonette” menjadi nama “volley ball”.

Ahmadi (2007: 20) mengatakan Bola Voli merupakan salah satu cabang olahraga yang populer dikalangan masyarakat Indonesia dari kalangan bawah hingga atas olahraga. Permainan bola voli merupakan permainan yang tidak mudah dilakukan bagi setiap orang. Kekuatan dalam bertahan dari gempuran lawan menjadikan permainan bola voli ini

membutuhkan para pemain yang memiliki koordinasi gerak dengan *timing* yang pas untuk dapat mengempur lawan ataupun melakukan pertahanan dari gempuran lawan. Meskipun demikian, permainan ini bahkan dijadikan sebagai ladang bisnis oleh sebagian masyarakat dan digunakan sebagai program intramural sekolah. Permainan ini membutuhkan beberapa aturan dasar dan keterampilan yang tidak dibatasi oleh peralatan, bahkan kita bisa menemui permainan bolavoli di lakukan antar desa atau yang dikenal dengan gala desa yang membuat permainan bolavoli begitu populer di kalangan masyarakat.

Lembaga pendidikan seperti sekolah merupakan wadah pendidikan formal. Permainan bola voli termasuk olahraga yang paling disukai di mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan baik di tingkat SMP maupun tingkat SMA dan sederajat. Hasil yang harus dicapai oleh siswa tingkat SMA sederajat adalah siswa mampu bermain bola voli dengan peraturan permainan yang sudah dimodifikasi.

Setiap cabang olahraga memiliki karakteristik yang berbeda, begitu juga dengan permainan bola voli. Perbedaan tersebut memiliki konsekuensi perlunya persyaratan untuk dapat memainkannya dengan baik. Penguasaan teknik dasar baik dan benar dalam permainan bola voli merupakan faktor penting dalam peningkatan dan pengembangan. Berbagai usaha telah dilakukan oleh sekolah-sekolah untuk mencapai tujuan manfaat dari permainan bola voli diantaranya adalah dilaksanakannya ekstrakurikuler, penataran guru penjasorkes, dan memperbanyak frekuensi pertandingan-pertandingan baik berupa persahabatan maupun resmi. Namun perkembangan permainan bola voli belum mencapai prestasi yang membanggakan dibandingkan dengan gairah bermain bola voli masyarakat dalam kegiatan sehari-hari. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengembangkan suatu model latihan *service* atas bola voli bagi siswa SMA agar dapat memberikan suatu alternatif yang lebih baik dan lebih menarik dalam melakukan *service* atas bola voli.

Konsep Pengembangan Model

Menurut Sugiyono (2013:297) didalam bukunya mengatakan bahwa penelitian dan pengembangan adalah penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut.

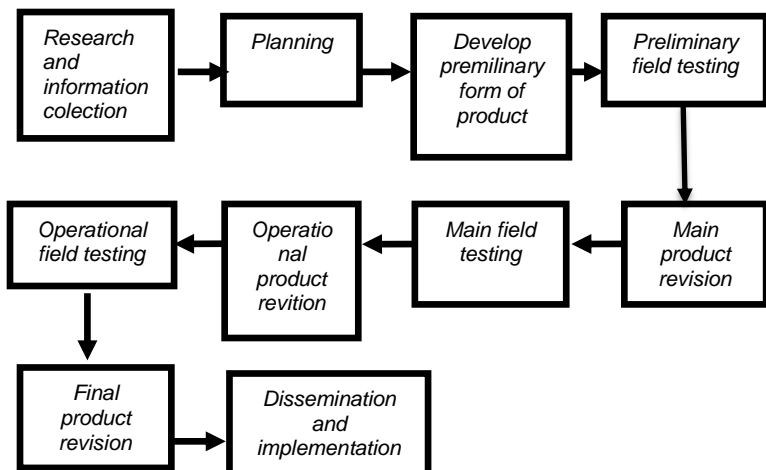
Sukmadinata (2008:190) mengatakan hal yang serupa bahwa penelitian dan pengembangan merupakan suatu pendekatan dalam penelitian untuk menghasilkan produk baru atau menyempurnakan produk yang telah ada. Penelitian pengembangan (*development research*) merupakan kajian secara sistematis untuk merancang, mengembangkan, dan mengevaluasi program-program proses dan hasil-hasil pembelajaran yang harus memenuhi kriteria, konsistensi dan keefektifan secara internal.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan pada SMA yang ada di kota Tasikmalaya. Teknik pengambilan sampel menggunakan *random sampling* yaitu SMAN 1 Tasikmalaya, SMAN 2 Tasikmalaya, dan SMAN 7 Tasikmalaya.

Pengembangan model dalam penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif serta menggunakan model pengembangan *Research & Development (R & D)* dari Borg dan Gall yang terdiri dari sepuluh langkah yaitu : 1) *Research and information collecting* (Melakukan penelitian pendahuluan, kajian pustaka, pengamatan lapangan) untuk mengidentifikasi permasalahan yang dijumpai di lapangan, 2) *Planning* (melakukan perencanaan berupa identifikasi, definisi keterampilan, perumusan tujuan, penentuan urutan tes, uji ahli, uji coba skala kecil, dan uji coba kelompok besar), 3) *Development of the preliminary form of product* (mengembangkan jenis/bentuk produk awal meliputi: penyiapan materi, penyusunan buku/modul/video dan perangkat evaluasi), 4) *Preliminary field testing* (melakukan uji coba lapangan tahap awal dari 1-3 sekolah menggunakan 6-12 subjek, pengumpulan data ini menggunakan lembar observasi, lembar kuisioner dan wawancara serta dilanjutkan dengan analisis data), 5) *Main product revision* (melakukan revisi produk berdasarkan masukan dan saran-saran dari hasil uji coba lapangan tahap awal), 6) *Main field testing* (melakukan uji lapangan utama 5-15 sekolah dengan 30-100 subjek), 7) *Operational product revision* (melakukan revisi terhadap produk operasional, berdasarkan masukan dan saran-saran hasil uji coba lapangan utama), 8) *Operational field testing* (melakukan uji produk utama dengan subjek sebanyak 40-200 subjek atau 10 sampai 30 sekolah.), 9) *Final product revision* (melakukan revisi terhadap produk akhir, berdasarkan saran dalam uji coba lapangan), 10) *Dissemination and implementation* (mendesiminasikan dan mengimplementasikan produk, melaporkan dan menyebarluaskan produk melalui pertemuan dan jurnal ilmiah, bekerjasama dengan

penerbit untuk sosialisasi produk untuk komersial, dan memantau distribusi dan kontrol kualitas).



Gambar 1. Model Pengembangan R&D
Sumber: Borg. W. R & Gall, M. D, *Educational Research An Introduction* (New York: Longman,1983), h. 775.

Langkah yang dilakukan dalam uji coba ini antara lain; (1) menetapkan kelompok subjek penelitian; (2) melaksanakan *pre test* (O_1); (3) mencoba model yang telah dikembangkan; (4) melaksanakan *post-test* (O_2); (5) mencari skor rata-rata *pre test* dan *post-test* dan dibandingkan antar keduanya; (6) membandingkan rata-rata pres test dan post test kemudian dilakukan uji-t untuk mengetahui pengaruh perbedaan dari model tersebut

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Kelompok Kecil

Model-model latihan servis atas bola voli untuk siswa SMA yang peneliti buat setelah dievaluasi ahli, kemudian mengalami uji kelompok kecil revisi tahap I dengan jumlah siswa sebanyak 15 siswa. Data yang diperoleh digunakan sebagai acuan dalam melaksanakan revisi pada tahap selanjutnya, yaitu tahap uji coba tahap 2 kelompok besar. Berikut di sajikan ringkasan hasil revisi dari ahli terhadap model servis atas bola voli

Tabel 1 Hasil Revisi dari Ahli Terhadap Model Service Atas Bola Voli

No	Model Latihan Service Atas Bola Voli	Saran dan Masukan
1	Model Latihan 1 Pengenalan Bola	Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan

2	Model Latihan 2 Bola Lempar Berpasangan	Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan
3	Model Latihan 3 Bola Lempar Segitiga	Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan
4	Model Latihan 4 Bola Lempar 1 Lawan 3	Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan
5	Model Latihan 5 Bola Lempar Jarak 3 Meter Kedinding	Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan
6	Model Latihan 6 Bola Lempar Jarak 6 Meter Kedinding	Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan
7	Model Latihan 7 Bola Pantul Kelantai	Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan
8	Model Latihan 8 Bola Melambung Satu Tangan	Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan
9	Model Latihan 9 Bola Lempar Kearah Net Jarak 3 Meter	Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan
10	Model Latihan 10 Bola Lempar Kearah Net Jarak 6 Meter	Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan
11	Model Latihan 11 Bola Lempar Melewati Net Jarak 3 Meter	Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan
12	Model Latihan 12 Bola Lempar Melewati Net Jarak 6 Meter	Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan
13	Model Latihan 13 Servis Berpasangan	Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan

14	Model Latihan 14 Servis Segitiga	Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan
15	Model Latihan 15 Servis 1 Lawan 3	Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan
16	Model Latihan 16 Servis Lengket Kedinding	Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan
17	Model Latihan 17 Servis Jarak 3 Meter Kedinding	Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan
18	Model Latihan 18 Servis Jarak 6 Meter Kedinding	Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan
19	Model Latihan 19 Servis Bola Kearah Net Jarak 3 Meter	Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan
20	Model Latihan 20 Servis Bola Kearah Net Jarak 6 Meter	Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan
21	Model Latihan 21 Servis Melewati Net Jarak 3 Meter	Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan
22	Model Latihan 22 Servis Melewati Net Jarak 6 Meter	Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan
23	Model Latihan 23 Servis Melewati Net Jarak 9 Meter	Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan

Hasil Uji Coba Kelompok Besar

Setelah hasil pengembangan produk model latihan servis atas bola voli yang akan dikembangkan untuk siswa SMA ini diuji cobakan dalam skala kecil dan telah direvisi, maka tahap selanjutnya adalah melakukan ujicoba kelompok besar. Berdasarkan hasil ujicoba terbatas (ujicoba kelompok kecil) yang telah dievaluasi oleh para ahli, kemudian peneliti

melakukan tidak ada revisi produk awal dan memperoleh 23 sehingga model tetap model latihan *servis atas bola voli* akan digunakan dalam uji coba kelompok besar.

Langkah selanjutnya setelah model mengalami revisi tahap II dari ahli maka dilanjutkan dengan mengujicobakan produk kepada kelompok besar dengan menggunakan subyek penelitian sebanyak 60 siswa SMA di Kota Tasikmalaya.

Uji Efektifitas

a. Nilai Rata-rata

Tabel 2 Nilai Rata-rata Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair1 Pretest	65,02	60	14,742	1,903
Pair1 Post test	74,38	60	12,872	1,662

Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan aplikasi SPSS 20, menunjukkan peningkatan perolehan nilai rata-rata sebelum dan setelah dilakukan *treatment*. Nilai rata-rata pada saat test awal (*pretest*) menunjukkan perolehan angka sebesar 65,02. Sedangkan pada tes akhir (*post test*) menunjukkan peningkatan yaitu perolehan nilai rata-rata sebesar 74,38.

b. Uji Signifikansi Perbedaan

Tabel 3 Signifikansi Perbedaan Paired Samples Test

Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
			Lower	Upper			
-9,367	10,081	1,301	-11,971	-6,762	-7,197	59	,000

Hasil analisis data menggunakan SPSS 20 di atas menunjukkan t_{hitung} sebesar $|-7,197|$ dengan tingkat probabilitas kesalahannya sebesar 0.000. Sedangkan nilai t_{tabel} pada signifikansi $\alpha=0,05$ dan derajat kebebasan $df=59$ diperoleh nilai sebesar 2,0010 . Sehingga, nilai t_{hitung} sebesar $|-7,197| > t_{tabel}$ sebesar 2,0010 dan probabilitas kesalahannya menunjukkan angka sebesar $0,000 < 0,05$ yang menunjukkan

bahwa terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan setelah adanya model pembelajaran servis atas bola voli pada siswa SMA.

Berikut perbandingan rata-rata dari tingkat tes servis atas sebelum pemberian treatment dan sesudah pemberian perlakuan dengan model-model pembelajaran servis atas dengan diagram batang pada gambar berikut ini:



Gambar 2. Diagram Batang Uji Coba Kelayakan Produk

Hasil ujicoba kelompok kecil dan ujicoba kelompok besar dapat disimpulkan bahwa model servis atas bolavoli siswa SMA dan dapat digunakan dalam proses pembelajaran servis atas bolavoli untuk siswa SMA serta layak dan efektif untuk meningkatkan pembelajaran servis atas siswa.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Model model latihan servis bola voli untuk siswa SMA yang di kembangkan dan di buat oleh peneliti merupakan produk yang bertujuan untuk membantu pelatih dalam memberikan inovasi dalam permainan olahraga bola voli. Selain itu untuk mempermudah penghafalan servis atas yang dapat digunakan dalam materi cabang olahraga bola voli, dan sebagai referensi model model latihan servis atas untuk siswa SMA bola voli ini dibuat berdasarkan tingkat kebutuhan dan kemampuan siswa SMA pada cabang olahraga Bola Voli.

Produk ini setelah dikaji mengenai beberapa kelemahan dan perlu pembenahan, maka dapat disampaikan beberapa keunggulan produk ini antara lain:

1. Memberikan latihan yang menyenangkan
2. Model-model latihan *servis atas* efektif dan efisien
3. Membantu pelatih dalam meningkatkan servis atas bola voli
4. Sebagai referensi model latihan
5. Sumbangan bagi ilmu pengetahuan khususnya kepelatihan olahraga .

6. model latihan *Servis atas* untuk siswa SMA bola voli ini dilakukan dari hal yang mudah ke yang sulit.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan data yang diperoleh, dari hasil ujicoba lapangan dan pembahasan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa dengan:

1. Model latihan Servis Atas Bola voli untuk siswa SMA dapat memberikan peningkatan dalam kemampuan servis atas bola voli sehingga dapat diterapkan untuk melatih kemampuan servis atas bola voli
2. Model latihan servis atas bola voli untuk atlet SMA secara efektif dan efisien dapat meningkatkan kemampuan servis atas bola voli

B. SARAN

Saran yang dapat dikemukakan oleh peneliti berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diantaranya adalah:

1. Saran Pemanfaatan

Model latihan servis atas bola voli pada siswa SMA diharapkan dapat dilakukan dengan mempertimbangkan segala situasi dan kondisi lingkungan serta karakter siswa/atlet yang akan diuji dengan model latihan tersebut.

2. Saran Deseminasi

Saran lain yang dapat peneliti berikan untuk aspek dan sasaran yang lebih luas adalah :

- a) Model latihan servis atas bola voli yang telah terbentuk, sebaiknya secara terus-menerus dilakukan uji coba dan pengembangan sehingga dapat secara tepat memberikan peningkatan pada siswa SMA Bola Voli
- b) Adanya model latihan servis atas bola voli diharapkan dapat terus dilakukan pengembangan dan disebarluaskan agar dapat digunakan atau dipraktikkan oleh para pelatih bola voli serta para pihak lainnya seperti masyarakat luas yang menyenangi permainan olahraga bola voli sehingga hal tersebut akan dapat memberikan kontribusi yang baik dan diaplikasikan secara tepat.

3. Saran Pengembangan Lebih Lanjut

Saran untuk pengembangan lebih lanjut mengenai model latihan servis atas bolavoli untuk atlet SMA diantaranya adalah:

- a) Penelitian selanjutnya diharapkan untuk terus dilakukan uji coba terhadap model latihan servis atas bola voli dengan subjek dan sampel yang lebih variatif sehingga penggunaan model ini dapat dibandingkan misalnya untuk antar club, siswa SMP, dan siswa SMA
- b) Selanjutnya, diharapkan model latihan servis atas bolavoli terus dilakukan pengembangan yang lebih bervariasi dengan tujuan agar para pemain tidak jenuh dalam melakukan model servis atas bola voli

DAFTAR PUSTAKA

- Ade Husnul. 2011. *Bergembira melakukan senam Irama*. Jakarta:Wadah Ilmu.
- Ahmadi, Nuril. (2007). *Panduan Olahraga BolaVoli*. Solo: Era Pustaka Utama.
- Athanasious Papageorgiou. 2002. *Volleyball a Handbook for Choach and Player*. USA: Meyer and Meyer Sport.
- Barbara L Viera & Bonnie Jill Ferguson. 2010. *Volleyball Step to Succes Second Edition*. Canada: Human Kinetics.
- Borg. W. R & Gall, M. D, *Educational Research An Introduction*. 1983. New York: Longman.
- Deborah A. Wuest and Charles A. Bucher. 2009. *Physical Education, Exercise Science, and Sport*, 16th Edition. New York: McGraw-Hill Co., Inc.
- Dennis Jcaine Keith Russell and Lisabeth Lim. 2013 *Handbook of Sports medicine and scientific Gymnastic*. International Olympic Committee: Wiley-Black A John Wiley & Sons, Ltd Publication,
- Fitt dan Posner Dalam Richard A. Magill. 2011. *Motor Learning and Control: Concepts and Aplications*. New York: McGraw-Hill, 2011
- Ginangjar Atmasubrata. 2012. *Serba Tahu Dunia Olahraga*. Surabaya: Dafa Publishing.
- Heri Rahyubi. 2012 *Teori-teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik*. Bandung: Nusamedia.
- Nuril Ahmadi. 2007. *Panduan Olahraga Bolavoli* Solo: Era Pustaka Utama.
- Permana, Yoga Asepta. 2008. *Bermain dan Olahraga Bola Voli* Surabaya: Insan Cendekia.
- Richard A. Schmidt & Timothy D. Lee. 2011. *Motor Control And Learning 5th* . Champaign, IL: Human Kinetics Books.
- Rita Sobowo. 2014. *Peraturan Permainan Bolavoli Indoor*. Jakarta: Bidang Perwasitan PP PBVSI
- Satrio Ahmad Y. 2009 *Senam*. Bandung: Indah Jaya Adipratama.
- Schutz, *Instructional Product Research*, New York: D. Van Nostrand Company, 1972
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Bisnis*. Bandung: Alfabeta
- Sukmadinata, Nana Syaodih. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Vladimir Kotev. 2015. National Sports Academy “VasilLevski”, Sofia, Bulgaria Researchin Kine silogy Vol. 43, No. 2,*ebSCO jurnal*
- Widiastuti. 2014. *Belajar Keterampilan Gerak*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta
- William H. Edward. 2010. *Motor Learning and Control*. USA: Wadworth.