

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN SERVIS BOLA VOLI

Agung Yuda Aswara
(STKIP Pasundan)

=====

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan model latihan servis. Penelitian dan pengembangan ini menggunakan metode Penelitian pengembangan *Research & Development* (R&D). Instrumen yang digunakan dalam adalah angket, kuisisioner, serta instrumen tes servis bola voli yang digunakan untuk mengumpulkan data dari kemampuan servis bola voli putra. Adapun tahapan dalam penelitian dan pengembangan ini yaitu; (1). analisis kebutuhan, (2). evaluasi ahli (evaluasi produk awal), (3). uji coba terbatas (ujicoba kelompok kecil), dan (4). ujicoba utama (*field testing*). Subjek penelitian ini adalah atlit Porprov Kabupaten Pasuruan. Uji efektifitas model menggunakan tes servis bola voli untuk mengetahui kemampuan *jump serve* bola voli putra sebelum pemberian *treatment* berupa model latihan *jump serve* yang dikembangkan dan untuk mengetahui kemampuan *jump serve* bola voli putra setelah perlakuan model latihan *jump serve* yang dikembangkan. Teknik analisis data dengan menggunakan teknik "uji-t" dari *pre test* diperoleh data dengan rata-rata 29,7 dan rata-rata *post test* 44,7, total *pre test* dan *post test* adalah dengan *standar deviasi pre test* 4,4 dan *post tes* 4,8 dan nilai t -14,84 dari data yang di analisis menunjukkan nilai signifikansi dengan taraf signifikansi 0,05. Ini berarti pengembangan model latihan *jump serve* efektif untuk meningkatkan keterampilan *jump serve* bola voli. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa model latihan *jump serve* bola voli dapat diterapkan dan memiliki efektifitas yang signifikan.

Kata kunci: *Pengembangan, Model, dan Latihan Jump Serve.*

PENDAHULUAN

Servis adalah bentuk serangan pertama, maka dalam melakukannya harus penuh konsentrasi dan adanya keinginan untuk membuat angka hanya pada servis saja (Yamin Nuriman 2011, hlm. 49). *Jump serve* adalah salah satu istilah tehnik memulai permainan bola voli dengan melakukan lompatan. *Jump serve* adalah tehnik *serve* yang dilakukan dengan melompat seperti gerakan *smash*. Hasil pukulan ini akan menghasilkan pukulan *top spin*. Nilai seni dari tehnik *jump serve* ini ialah menggabungkan kekuatan, keseimbangan, tekanan, *timing*, dan *feeling* pemain terhadap bola yang akan di pukul. *Jump serve* merupakan tehnik *serve* dalam olahraga bola voli modern yang perlu dilatihkan dan dapat digunakan untuk memulai serangan dalam permainan bola voli.

Menurut Elaine Roque & Jacqueline Hansenservis bahwa, "pukulan pertama yang dilakukan dengan melompat merupakan pukulan yang tergolong sulit untuk dikuasai meski banyak pemain berusaha melakukannya." (2012, hlm. 84). *Jump serve* merupakan teknik dasar dalam permainan bola voli yang sulit dilakukan, karena mempunyai gerakan yang kompleks. Gerakan itu terdiri dari unsur loncatan, kekuatan, dan kecepatan. Kesalahan yang sering terjadi atau yang dilakukan oleh pemain adalah tidak adanya kekuatan loncatan atau daya ledak secara maksimal.

Dalam melakukan gerakan *Jump Serve* kekuatan loncatan yang diwujudkan dalam daya ledak sangat mempengaruhi hasil *service*. Sedangkan kekuatan, kecepatan tangan untuk memukul bola agar laju bola cepat dan keras tepat pada sasaran, karena dengan loncatan disertakan dengan raihan yang tinggi akan mempermudah pelaksanaan *service*. Pemain yang mempunyai kekuatan loncatan dan daya ledak maksimal, maka waktu diudara akan lebih lama, sehingga seorang pemain akan lebih mudah dalam melakukan *Jump Serve*.

Jump serve merupakan salah satu istilah dalam permainan bola yang berarti, sikap meloncat waktu melakukan gerakan *smash*, yang maksudnya adalah bergerak kearah yang lebih tinggi atau vertikal, waktu melakukan gerakan *Jump Serve* yang dapat dilakukan bila seseorang mempunyai *strength*, *power* atau daya ledak pada otot tungkai. *Jump serve* tergolong efektif jika pelaku *serve* dapat mengarahkan bola untuk merepotkan penerima bola (pemain lawan), sehingga bola yang dikembalikan tidak mengarah tepat pada si pengumpan, atau pelaku *serve* mampu memukul bola dengan kecepatan tertentu sehingga menyebabkan *control* bola dari penerima *serve* menjadi tidak menentu arahnya (Kinda, 2006, hlm. 26). Untuk penguasaan keterampilan jump serve yang baik perlu adanya latihan yang dapat meningkatkan keterampilan tersebut.

Latihan yang baik adalah latihan yang memiliki perencanaan dan target yang akan dicapai. Menurut Bompa (2009, hlm. 2) mengatakan bahwa, "latihan

adalah proses di mana seorang atlet dipersiapkan untuk performa tertinggi." Untuk tercapainya *performance* yang diharapkan pelatih harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan. (Dalam Johansya lubis, 2013, hlm. 11). latihan ada beberapa prinsip yang dianut agar latihan mendapatkan hasil yang optimal diantaranya:

1. Prinsip Beban lebih

Peningkatan beban latihan yang optimal harus menganut prinsip latihan beban lebih (*overload*) seperti beban latihan cukup berat yang diberikan kepada atlet haruslah cukup menambah, serta harus diberikan berulang-ulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi. Prinsip latihan yang paling dasar adalah prinsip *overload*, penerapan sistem *overload* apabila atlet sudah merasa ringan dengan beban yang diberikan maka beban latihan harus ditingkatkan. Menurut Sajoto bahwa "Dengan latihan beban bertambah penyesuaian fisiologis dalam tubuh yang mendorong meningkatkan power otot tingkat menjadi optimal."

2. Prinsip Perkembangan Menyeluruh

Prinsip perkembangan menyeluruh itu perlu dibutuhkan latihan dan untuk memperoleh hasil maksimal. Prinsip perkembangan menyeluruh atau *multilateral development* didasarkan pada fakta bahwa selalu ada interdependensi (saling ketergantungan) antara semua organ dan sistem tubuh manusia dan antara proses-proses lahiriah dengan psikolog. Perkembangan fisik merupakan satu syarat untuk memungkinkan tercapainya perkembangan fisik khusus dan penguasaan keterampilan yang sempurna dari setiap cabang olahraga.

3. Prinsip Spesialisasi

Prinsip Spesialisasi yaitu latihan yang mengarah kesuatu tujuan yang khusus untuk meningkatkan kekuatan power otot tungkai. Menurut O'shea dalam bukunya Sajoto, menyatakan bahwa: semua program latihan harus berdasarkan *SAID* yaitu *Spesific Adaptation To Imposed Demands*, yang berarti bahwa latihan hendaknya bersifat khusus, sesuai dengan sasaran yang akan dicapai.

4. Prinsip Intensitas Latihan

Program latihan dengan beban dalam beberapa hal hendaknya memperhatikan kemampuan atlet, ukuran latihan atau intensitas latihan tidak boleh lebih dan tidak boleh kurang. takaran yang menunjukkan kadar atau tingkat pengeluaran energi, alat dalam aktifitas jasmani baik dalam latihan maupun pertandingan.

5. Kualitas Latihan

Kualitas latihan atau mutu latihan bukan hanya latihan yang menggunakan waktu lama, mengeluarkan keringat yang banyak tetapi kualitas latihan adalah mutu latihan yang diberikan sesuai kebutuhan atlet, memberikan koreksi atau pengawasan yang begitu detail kepada atlet. Mengacu pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan yang bermutu adalah latihan yang memperhatikan kebutuhan atlet itu sendiri. Berikut ini gambar kualitas latihan dan faktor- faktor pendukung untuk mendapatkan hasil yang optimal.

6. Prinsip Variasi dalam Latihan

Seseorang yang ingin menuai hasil dari sebuah latihan bukanlah hal yang instan tetapi memerlukan waktu yang lama dan pekerjaan yang banyak pula. Agar atlet tidak merasa terlalu lama dan menimbulkan kebosanan maka pelatih harus memberikan program latihan yang bervariasi. Untuk mencegah kemungkinan timbulnya kebosanan berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai-pandai mencari dan menerapkan variasi- variasi dalam latihan.

Menurut James Tangkudung (2012, hlm. 42) bahwa, "latihan adalah proses yang sistematis dan berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan serta intensitas latihannya." Sistematis yaitu kegiatannya berencana dan metodis dari mudah ke sukar. Dan berulang-ulang maksudnya ialah gerakan yang semula sukar dilakukan menjadi semakin mudah mudah, sehingga efektif pelaksanaanya dan menghemat energi. Latihan sebagai peran serta sistematis dalam latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik dan daya tahan latihan,

lebih lanjut dikatakan bahwa tujuan akhir latihan adalah meningkatkan penampilan olahraga (Harsono, 2008, hlm. 35).

Tujuan latihan Menurut Johansyah Lubis (2013 hlm. 11) mengatakan bahwa, "tujuan utama dari latihan adalah untuk meningkatkan kinerja atlet." Tujuan *jump serve* bola voli pada hakekatnya merupakan proses belajar dalam upaya penyempurnaan keterampilan gerak yang mengarah pada kemampuan seseorang dalam bertujuan meningkatkan kemampuan fisik dan psikis serta pengembangan teknik. Latihan bertujuan memberikan pondasi yang kuat untuk gerakan-gerakan yang lebih kompleks dengan baik dan benar.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan penelitian ini adalah pengembangan *Research & Development (R&D)*. berikut tahapan yang dilakukan pengembangan model Penelitian riset dan pengembangan model ini menggunakan langkah-langkah yang dikembangkan oleh Borg and Gall. Adapun penjelasan langkah-langkah pengembangan model tersebut sebagai berikut: 1). Dilakukan pengumpulan informasi sebagai landasan pemikiran untuk membuat konsep, 2). Pembuatan model pembelajaran (rancangan produk) berupa model pembelajaran keseimbangan, 3). Validasi desain, dilakukan oleh ahli yang bersangkutan, 4). Revisi, dari hasil uji ahli (validasi desain) 5). Ujicoba produk, dilakukan dengan mempraktekkan model pembelajaran keseimbangan di sekolah, 6). Revisi hasil uji coba produk, 7). Ujicoba pemakaian atau uji kelompok yang lebih besar sebanyak 30 orang anak, 8). Revisi produk kedua, revisi dilakukan oleh ahli guna memperoleh hasil yang sempurna, dan 9). Model dapat diproduksi.

Dari tahapan-tahapan penelitian dan pengembangan yang di dijelaskan peneliti mengembangkan model-model latihan *jump serve* bola voli yang dapat digunakan dalam metode latihan dan memberikan inovasi dan kreasi baru dalam pembelajaran *jump serve* bola voli.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Secara umum hasil dari penelitian pengembangan adalah menghasilkan produk baru yang nantinya akan dipakai dalam kegiatan pembelajaran untuk mempermudah tenaga pengajar atau pelatih dalam menyampaikan materi pembelajaran atau latihan serta mempermudah tenaga pengajar atau pelatih untuk mencapai hasil belajar dan melatih yang diharapkan.

Secara keseluruhan terdapat dua tujuan umum yang hendak diungkap dalam studi pendahuluan atau analisis kebutuhan, yaitu; 1). Seberapa penting pengembangan model latihan *jump serve* bola voli putra, 2). Kendala dan dukungan apakah yang dijumpai dalam pengembangan model latihan *jump serve* bola voli putra.

Selanjutnya, model latihan *jump serve* bola voli yang akan dikembangkan merupakan hasil dari permasalahan yang ditemukan oleh peneliti dilapangan melalui observasi dan wawancara terhadap pelatih club bola voli. Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti maka di peroleh tujuan umum dari pengembangan model pengembangan model latihan *jump serve* bola voli bola voli putra, disamping beberapa tujuan umum peneliti juga dapat mengetahui beberapa karakteristik subjek dari model latihan *jump serve* bola voli yang akan dikembangkan.

Hasil data yang telah dikumpulkan peneliti melalui wawancara dan angket kepada 30 atlit kemudian dianalisis. Hasil analisis tersebut dapat diketahui bahwa; (1). Atlit senang dengan olahraga bola voli, (2). Atlit pernah mendapatkan model latihan *jump serve* bola voli, (3). Atilit bosan dengan model latihan *jump serve* bola voli yang monoton, (4). Atlit setuju apabila dikembangkan model-model latihan *jump serve* bola voli.

Setelah melakukan tahap pengumpulan data dan pembuatan draf model latihan *jump serve* bola voli putra, langkah selanjutnya adalah dengan melakukan uji ahli dimana tujuan yang ingin dicapai yaitu mendapatkan kelayakan atau validitas model yang dibuat dengan penilaian langsung dari ahli.

Berdasarkan uji ahli yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa, variasi model latihan *jump serve* bola voli putra layak dan dapat digunakan dalam metode latihan *jump serve* bola voli putra.

Uji ahli yang dilakukan oleh peneliti terhadap tiga ahli ini terdapat beberapa saran yang membangun untuk menyempurnakan model latihan *jump serve* bola voli putra; 1). Petunjuk pelaksanaan harus dibuat secara detail agar mudah untuk dipahami, 2). Model yang di gunakan dalam gambar adalah atlit bola voli putra, 3). Item Model latihan *jump serve* bola voli item 1,2,3,4,5 dan 6 tidak harus dilakukan di dalam lapangan, bisa juga dilakukan diluar lapangan sehingga memberikan kesempatan yang lebih untuk atlit dalam melakukan latihan tanpa harus menunggu giliran masing masing, 4). Model latihan *jump serve* bola voli yang menggunakan bola, atlit diberi kebebasan untuk mengarahkan bola kearah mana saja yang mereka inginkan dengan catatan bola yang dipukul tetap keras dan menukik dan harus melewati net (penghalang), 5). Item model latihan *jump serve* bola voli item 16 dan 17 dilakukan dalam bentuk game dengan durasi permainan yang singkat, 6). Item model latihan *jump serve* bola voli item 18,19, dan 20 diusahakan menggunakan *cone* di area lapangan yang sulit untuk diterima oleh penerima *serve* sebagai sasaran tembak atlit yang melakukan *jump serve*.

Berdasarkan evaluasi ujicoba kelompok kecil yang dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan bahwa; 1). Penerapan model dan variasi latihan pada umumnya sudah bisa dijalankan dengan baik, akan tetapi dalam pelaksanaanya harus dilakukan secara sistematis dari tingkatan yang mudah ke tingkat yang lebih sulit, sehingga latihan lebih efektif dan kemampuan atlit akan meningkat dengan baik. 2). Tingkat kesulitan teknik *jump serve* ini sangat tinggi sehingga memerlukan fokus dan konsentrasi dari atlit untuk melakukannya, oleh karena itu pelatih harus mengarahkan atlit agar pada saat melakukan *jump serve* jangan terlalu terburu-buru. Hal ini sangat penting agar latihan yang diharapkan bisa dicapai secara optimal.

Setelah hasil pengembangan produk Model latihan *jump serve* bola voli putra ini diuji cobakan dalam skala kecil dan telah direvisi, maka selanjutnya adalah melakukan ujicoba kelompok besar. Berdasarkan hasil ujicoba terbatas (ujicoba kelompok kecil) yang telah dievaluasi oleh para ahli, kemudian peneliti melakukan revisi produk awal dan memperoleh 25 model Model Latihan *jump serve* bola voli putra yang akan digunakan dalam ujicoba kelompok besar.

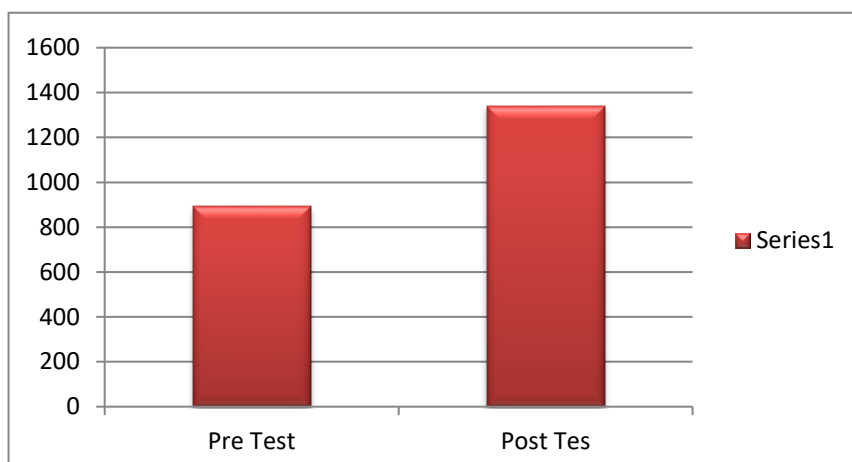
Selanjutnya setelah model mengalami revisi tahap II dari ahli maka dilanjutkan dengan menguji cobakan produk kepada kelompok besar dengan menggunakan subyek penelitian sebanyak 40 atlit.

Pengembangan model latihan *jump serve* bola voli menghasilkan 25 variasi latihan *jump serve* bola voli di antaranya; 1). Model latihan *jump serve* bola voli putra dengan bola. Model yang pertama atlet berbaris bersaf dan melakukan gerakan *jump serve* dari garis belakang lapangan sampai ke net. Berdiri di belakang garis lapangan dan melakukan *jump serve* dengan perkenaan tangan yang pas dan dilakukan secara individu maupun berpasangan serta berkelompok.

Latihan *jump serve* tanpa menggunakan net dan dengan menggunakan net secara bagian-perbagian maupun keseluruhan. Latihan *jump serve* bola voli menggunakan awalan maupun tanpa awalan dengan memanipulasi ketinggian bola. Memanipulasi jarak awalan melakukan *jump serve*. latihan *jump serve* dengan permainan yang di modifikasi serta *jump serve* dari berbagai sudut lapangan. 2). Model latihan *jump serve* bola voli tanpa bola, variasi dalam latihan *jump serve* dapat dilakukan dengan melakukan *squat rush* secara individu, berpasangan maupun berkelompok di depan net dengan manipulasi gerakan ke kanan ataupun ke kiri, dengan melakukan beberapa gerakan seperti Lompat katak, Lompat gawang, dan untuk kelentukan, meletakkan bola di ujung kaki dan berusaha menyentuhnya dengan tangan.

Model latihan yang dikembangkan kemudian dilakukan *Pre Test* dan *Post Test* yang dilakukan pada atlit bola voli putra, sebelum penerapan model-model latihan *jump serve* bola voli di terapkan kepada para atlit peneliti

melakukan *Pre Test* untuk mengetahui kemampuan *jump serve* bola voli yang dimiliki oleh subjek yang akan diteliti. Berikut perbandingan hasil dari latihan *jump serve* bola voli putra sebelum pemberian *treatment* dan sesudah pemberian *treatment* dengan model-model latihan *jump serve* bola voli dengan diagram batang terlihat pada Gambar 1.1.



Gambar 1.1. Diagram batang (Uji Coba Kelompok Besar)

Pada gambar 1.1. tampak jelas perbandingan antara *pretest* dan *post test* setelah di lakukannya *treatment*. Berikutnya, Efektifitas penerapan model latihan *jump serve* ini menggunakan teknik analisis dengan didukung SPSS 16 untuk melakukan "uji-t" dari *pre test* diperoleh data dengan rata-rata 29,7 dan rata-rata *post test* 44,7, total *pre test* dan *post test* adalah dengan *standar deviasi pre test* 4,4 dan *post tes* 4,8 dan nilai t -14,84. Dari data yang di analisis menunjukkan nilai signifikansi dengan taraf signifikansi 0,05, maka data tersebut dapat disimpulkan bahwa, model latihan *jump serve* bola voli putra dapat dan layak untuk digunakan dalam pengembangan model latihan *jump serve* serta efektif untuk meningkatkan kemampuan *jump serve* bola voli putra.

KESIMPULAN

Berdasarkan data yang diperoleh, dari hasil ujicoba lapangan dan pembahasan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa, model latihan *jump*

serve bola voli putra dapat dikembangkan dan diterapkan dalam upaya meningkatkan kemampuan teknik *jump serve* bola voli putra.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa Tudor O, G.Gregory Haff, *Periodization* .(2009). *theory and methodology of training*. Human Kinetics.
- _____. (2003). *Power Training For Sport*, Canada: Mocaic Press Hudayat.
- Borg, W.R. & Gall, M.D. Gall. (1983). *Educational Research: An Introduction, 4th Edition* (New York: Longman).
- Don Gordon. (2009). *Coaching Science*. Great Britain by: TJ International Ltd.
- Elaine Roque & Jacqueline Hansen. (2012). *VolleyBall Coaching Manual*, Foundation VolleyBall Coaching Manual.
- James Tangkudung, Wahyuningtyas, P. (2012). *Kepeleatihan Olahraga "Pembinaan Prestasi Olahraga" Edisi II*, Jakarta :Cerdas Jaya.
- Johansyah Lubis. (2013). *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Kinda S. Lenberg. (2006). *Volleyball Skills and Drills*, American Volleyball Coaches Association.
- Nuriman, Yamin., *et al.* (2011). *Buku Panduan Penataran Pelatih dan Wasit Bola Voli Tingkat Nasional*. Jakarta: PBVSI.

=====
Untuk korespodensi artikel ini dapat dialamatkan ke Sekretariat Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Departemen Pendidikan Kepeleatihan FPOK UPI. Jl. Dr. Setiabudhi Nomor. 229 Bandung, 40154 Telp/Fax. (022) 2004750, atau menghubungi penulis Agung Yuda Aswara.