

PENGEMBANGAN ALAT BANTU UNTUK MELATIH AKURASI *SMASH* DALAM PERMAINAN BOLA VOLI

Aji Pangestu¹, Anung Probo Ismoko², Nofa Arief Wibowo³

^{1,2,3} Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP PGRI Pacitan

Email : ajidamansari@gmail.com¹, ismokoanung@gmail.com², nofanwg@yahoo.co.id³

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan sebuah produk berupa alat bantu untuk melatih akurasi *smash* bola voli. Pengembangan alat ini dapat membantu latihan akurasi *smash* bola voli sehingga dapat menunjang atlet dalam proses meningkatkan akurasi *smash* bola voli. Penelitian ini menggunakan desain pengembangan. Prosedur pengembangannya adalah sebagai berikut: (1) studi pendahuluan, (2) menyusun perencanaan, (3) mengembangkan produk awal, (4) mengembangkan instrumen penelitian, (5) melakukan uji coba, (6) menyusun produk akhir. Subjek penelitian ini adalah 10 orang atlet dari klub Jantan VBC untuk uji skala kecil sedangkan untuk uji coba skala besar melibatkan 20 orang atlet dari klub Wirati. Instrumen pengumpulan data menggunakan teknik observasi, wawancara, dan angket kuisioner. Validasi penelitian ini adalah ahli materi, dan ahli media. Teknik analisis data dari penelitian ini menggunakan skala likert. Hasil penelitian ini mendapatkan penilaian 4,60 dari ahli materi yang masuk dalam kategori “Sangat Baik”. Sedangkan dari ahli media mendapatkan penilaian 4,19 yang masuk kategori “Baik”. Uji coba skala kecil mendapatkan penilaian 4,31 yang masuk dalam kategori “Sangat Baik”. Sedangkan hasil uji skala besar mendapatkan penilaian 4,36 yang masuk dalam kategori “Sangat Baik”.

Kata Kunci: Alat Bantu, Latihan, Akurasi, *Smash*, Bola Voli

PENDAHULUAN

Permainan bola voli yang awal mulanya diberi nama *Minonette* ini merupakan salah satu cabang permainan olahraga yang sangat memasyarakat, artinya permainan bola voli ini banyak diminati berbagai kalangan, mulai dari kalangan masyarakat baik pria maupun wanita, dan anak-anak. Permainan bola voli merupakan permainan olahraga yang dimainkan oleh 2 tim secara berlawanan dengan masing-masing tim memiliki 6 orang pemain, di dalam tim antar pemain juga harus mampu bekerjasama secara baik. Menurut 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 kini telah mengalami perkembangan yang cukup pesat, hal ini ditandai dengan banyaknya kejuaraan yang telah digelar, baik tingkat nasional maupun tingkat internasional. Permainan bola voli ini memiliki peraturan serta teknik-teknik dasar yang sudah semestinya dikuasai baik untuk kalangan pemula maupun kalangan profesional salah satunya adalah teknik *smash* atau pukulan. Menurut Marta Dinata (2004:8) pada dasarnya prinsip bermain boal voli adalah memantul-mantulkan

bola di udara agar jangan sampai bola menyentuh lantai, bola dimainkan sebanyak-banyaknya tiga sentuhan dalam lapangan sendiri dan mengusahakan bola hasil sentuhan itu diseberangkan ke lapangan lawan melewati jaring sesulit mungkin.

Smash atau pukulan merupakan salah satu teknik yang sering digunakan oleh pemain bola voli untuk melakukan serangan terhadap lawan dan mendapatkan point guna untuk memenangkan sebuah pertandingan. Menurut Pranatahadi (2007: 31) *smash* adalah tindakan memukul bola ke lapangan lawan, sehingga bola bergerak melewati atas jaring atau net sehingga mengakibatkan pihak lawan sulit mengembalikan. Dalam proses latihan masih banyak atlet atau pemain yang belum bisa menguasai teknik *smash* karena disebabkan kurangnya pemahaman dan kurangnya modifikasi pengembangan model latihan dan juga pengembangan alat bantu. Sering kali atlet dalam melakukan *smash* bola tidak mampu menyeberangkan bola dan tidak mampu menempatkan bola ke sasaran yang telah ditentukan pada daerah permainan bola voli atau meleset keluar dari lapangan bola voli. Hal tersebut di karenakan perkenaan bola dengan tangan masih belum tepat sehingga tidak tepat pada sasaran atau target.

Model latihan *smash* adalah suatu latihan yang digunakan oleh pelatih auntuk memberikan suatu materi yang berbeda-beda kepada atlet untuk menghindari suatu kebosanan dan juga kejenuhan dalam melakukan latihan. Menurut Sukadiyanto (2011:13) Latihan adalah proses untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya. Setiap pelatih dalam menyusun program latihan harus memikirkan tentang variasi dalam pemberian menu latihan atau materi. Karena model latihan sangat penting untuk menjaga minat dan keaktifan seorang atlit dalam mengikuti proses latihan, maka dari itu perlu adanya modifikasi latihan yang variatif untuk melatih akurasi *smash* pada permainan bola voli.

Akurasi merupakan faktor yang diperlukan seorang untuk mencapai target yang diinginkan. Semakin bagus kemampuan akurasi seorang, semakin terampil seorang pemain untuk memberi arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu Untuk meningkatkan kemampuan akurasi *smash* pada permainan bola voli perlu adanya modifikasi pengembangan alat agar tujuan dari latihan dapat dicapai dengan maksimal dan membantu para pelatih dalam melaksanakan proses latihan bola voli. Menurut

Wahjoedi (2001:61) akurasi adalah kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti mempunyai gagasan untuk mengembangkan sebuah alat bantu untuk melatih akurasi *smash* pada permainan bol voli. Sehingga produk yang dihasilkan dapat dijadikan sebuah refrensi untuk melakukan kegiatan lthian bola voli.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian pengembangan (research and devevopment). Disebut pengembangan berbasis penelitian (research-based development). Menurut sugiyono, (2010: 297) metode penelitian pengembangan adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan mengkaji keefektifan produk tersebut. Lain halnya, untuk menghasilkan produk tertentu diperlukan analisis kebutuhan dan untuk menguji keefektifan produk tersebut.

Produk tersebut tidak selalu berbentuk benda atau perangkat keras (handware), seperti buku, modul, alat bantu pembelajaran dilapangan, tetapi bisa juga dll. Untuk dapat menghasilkan produk tertentu digunakan penelitian yang bersifat analisis kebutuhan dan untuk menguji keefektifan produk tersebut upaya dapat berfungsi dimasyarakat luas, maka diperlukan penelitian untuk menguji keefektifan produk tersebut.

Metode penelitian dan pengembangan banyak digunakan dibidang ilmu alam dan teknik. Namun penelitian dan pengembangan juga biasa digunakan dalam bidang ilmu-ilmu sosial, manajemen, dan pendidikan. Dalam bidang pendidikan, penelitian ini pengembangan salah satunya menghasilkan sebuah produk. Dalam penelitian dan pengembangan ini difokuskan untuk menghasilkan produk alat untuk latihan *smash* dalam cabang olahraga bola voli.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Produk awal yang dihasilkan dalam penelitian ini adalah sebuah alat yang memiliki ketinggian dan kemiringan papan untuk memamtuakan bola agar kepraktisan tetap terjaga serta pantuilan bola yang dihasilkan bisa mantul sempurna. Walaupun alat ini terbilang sederhana namun memiliki beberapa keunggulan, yaitu papan pantul yang lebar dan pada panggung bagian belakang bisa digunakan untuk melatih para *blocker*,

dan kepraktisan dalam penggunaan alat tersebut. Selanjutnya, peneliti melakukan validasi produk dengan ahli materi dan ahli media.

Dari validasi dari ahli materi, ada dua aspek yang dinilai yaitu aspek materi dan fungsional. Pada penilaian dari aspek materi oleh ahli materi diperoleh data sebesar 60,00% termasuk dalam kriteria “Sangat Baik” dan 40,00% termasuk dalam kriteria “Baik”.

Kriteria	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik	6	60,00 %
Baik	4	40,00 %
Cukup	0	0,00 %
Kurang Baik	0	0,00 %
Sangat Kurang	0	0,00 %
Jumlah	10	100,00 %

Dan pada Penilaian aspek fungsional oleh ahli materi diperoleh data sebesar 60,00% termasuk dalam kriteria “Sangat Baik” dan 40,00% termasuk dalam kriteria “Baik”.

Kriteria	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik	6	60,00 %
Baik	4	40,00 %
Cukup	0	0,00 %
Kurang Baik	0	0,00 %
Sangat Kurang	0	0,00 %
Jumlah	10	100,00 %

Berikut dibawah Tabel hasil rekapitulasi validasi dari ahli materi pada aspek materi sebesar 4,6 termasuk dalam kategori ”Sangat Baik”. Rerata penilaian hasil validasi dari ahli materi pada aspek fungsional sebesar 4,6 termasuk dalam kategori ”Sangat Baik”. Rerata keseluruhan hasil validasi ahli materi sebesar 4,6 termasuk dalam kategori “Sangat Baik”.

Aspek Penilaian	Jumlah Rerata	Rerata	Kategori
Aspek Materi	46	4,6	Sangat Baik
Aspek Fungsional	46	4,6	Sangat Baik
Jumlah		9,2	
Rerata Keseluruhan		4,6	Sangat Baik

Dari valiasi ahli media, ada 2 aspek yang dinilai yaitu aspek tampilan lat dan aspek desain petunjuk penggunaan alat. Hasil distribusi kedua aspek dapat dilihat pada tabel berikut dibawah ini :

Kriteria	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik	5	25,00 %
Baik	15	75,00 %
Cukup	0	0,00 %
Kurang Baik	0	0,00 %
Sangat Kurang	0	0,00 %
Jumlah	20	100,00 %

Selanjutnya dari kedua aspek penilaian tersebut dicara rata-rata agar mudah dalam menganalisis hasil dari validasi ahli media. Hasil rekapitulasi dapat dilihat pada tabel berikut ini :

No.	Aspek yang dinilai	Hasil Penilaian	Kriteria
1	Aspek Tampilan Alat	4,38	Sangat Baik
2	Aspek Desain Petunjuk Penggunaan	4,00	Baik
	Jumlah	4,19	Baik

Dari validasi ahli media di atas, ada 2 aspek yang dinilai yaitu aspek tampilan alat dan aspek tampilan desain petunjuk penggunaan. Dari dua aspek yang dinilai, masing-masing mendapatkan penilaian 4,38 dan 4,00. Jika dirata-rata, hasil validasi ahli media adalah 4,19 yang masuk dalam kriteria “Baik”.

Dalam uji coba skala kecil ini melibatkan 10 orang atlet yang ikut dalam peserta uji coba produk tersebut yang dilakukan di klub bola voli Wirati. Khususnya atlet yang berposisi sebagai *spiker* untuk mencoba produk tersebut. Selanjutnya, peneliti membagikan angket peneliti dan menjelaskan terkait bagaimana teknis pengisian angketnya.

Dari uji coba skala kecil dan setelah di konversi ke dalam tabel, dapat dilihat rata-rata penilaian dari subjek uji coba. Dari 15 poin penilaian yang ada di angket 8 poin menyatakan rata-rata “Baik” dan 7 poin menyatakan “Sangat Baik”. Dari hasil di atas kemudian rerata dijumlahkan dan dicari rata-rata penilaian akhir. Rata-rata dari keseluruhan poin penilaian adalah 4,31 yang berarti alat tersebut “Sangat Baik”.

Kriteria	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik	7	46,66 %
Baik	8	53,33 %
Cukup	0	0,00 %
Kurang Baik	0	0,00 %
Sangat Kurang	0	0,00 %
Jumlah	15	100,00 %

Setelah melakukan uji coba skala kecil, kemudian peneliti melakukan uji coba produk atau alat di uji coba skala besar. Uji coba pada skala besar ini melibatkan 20 atlet yang ada di klub Jantan VBC. Selanjutnya, peneliti membagikan angket peneliti dan menjelaskan terkait bagaimana teknis pengisian angketnya.

Dari uji coba skala besar dan setelah di konversi ke dalam tabel, dapat dilihat rata-rata penilaian dari subjek uji coba. Dari 15 poin penilaian yang ada di angket 4 poin menyatakan rata-rata “Baik” dan 11 poin menyatakan “Sangat Baik”. Dari hasil di atas kemudian rerata dijumlahkan dan dicari rata-rata penilaian akhir. Rata-rata dari keseluruhan poin penilaian adalah 4,36 yang berarti alat tersebut “Sangat Baik”.

Kriteria	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik	11	73,33 %
Baik	4	26,66 %
Cukup	0	0,00 %
Kurang Baik	0	0,00 %
Sangat Kurang	0	0,00 %
Jumlah	15	100,00 %

SIMPULAN DAN SARAN

Penggunaan alat ini cukup mudah untuk dipahami, karena alat ini dirancang dengan desain model yang tepat. Untuk harga kemungkinan besar juga relative karena bahan yang dibuat menggunakan kerangka besi dan papan triplek, karena alat ini di desain agar kuat saat dipakai untuk latihan bola voli.

SARAN

Bagi pengguna alat ini semoga alat ini dapat dimanfaatkan dalam proses latihan baik di klub bola voli maupun individual *training* sehingga mendapatkan hasil yang memuaskan. Selain itu alat ini juga bias digunakan secara personal. Alat ini selain melatih akurasi dalam melakukan smash juga dapat digunakan untuk melatih arah smash agar smashnya tidak terbendung oleh blok dan juga melatih receive, deffent baik passing atas maupun passing bawah.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. *Panduan Olahraga Bolavoli*. Surakarta: Era Pustaka Utama, 2007
- Dinata Marta. (2004). *Belajar Bola Voli*. Jakarta: Pada Penerbit Cerdas Jaya
- Pranatahadi. (2007). *Pedoman Pelatihan Bola Voli Nasional*. Yogyakarta: FIKUNY.
- Sukadiyanto, Muluk, D. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Sugiyono. (2010). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: Alfabet

