

PENGEMBANGAN ALAT UNTUK MELATIH SMASH DALAM BOLA VOLI

Farel Aldias Nasaruna¹, Danang Endarto Putro², Dicky Alfindana³

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

Email : farelnasaruna@gmail.com¹, juzz.juzz88@gmail.com², dickvalfindana1990@gmail.com³

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan berupa alat bantu yang dapat digunakan dalam membantu proses melatih *smash* dalam bola voli. Pengembangan alat ini dapat meningkatkan kemampuan dalam melatih *smash* bola voli. Penelitian ini menggunakan desain pengembangan. Prosedur pengembangan 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. Uji coba skala kecil dilakukan terhadap 15 pemain klub bola voli jantan BVC. Sedangkan uji coba skala besar dilakukan terhadap 40 pemain dari dua klub bola voli yaitu jantan BVC dan putra wirati. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan teknik observasi, wawancara dan angket kuesioner. Validasi penelitian ini menggunakan ahli materi dan ahli media. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan skala likert. Hasil penelitian adalah sebagai berikut;(1) data hasil validasi menurut ahli materi adalah “Sangat Baik” dengan rerata skor 4,45,(2) menurut ahli media adalah “Sangat Baik” dengan rerata skor 4,57,(3) selanjutnya diperoleh hasil uji coba skala kecil adalah “Baik” dengan rerata skor 4,02,dan (4) hasil uji coba skala besar adalah “Sangat Baik” dengan rerata skor 4,30.

Kata kunci: Alat Bantu, Latihan, Smash, Voli.

Abstract: This study aims to produce a tool that can be used in helping the process of training smash in volleyball. The development of this tool can improve the ability to train volleyball smash. This study is a research and development. The development procedure are as follows; (1) Preliminary studies, (2) Prepare plans, (3) Develop initial products, (4) Develop research instruments, (5) Conduct trials, (6) Develop final products. A small-scale trial was conducted on 15 player of Jantan BVC volleyball club. Meanwhile, a large-scale trial was carried out on 40 players from two volleyball clubs, namely the Jantan BVC and Putra Wirati. The technique in this study were observation, interviews and questionnaires. Validation of this study was done by material experts and media experts. The data analysis technique in this study used a Likert scale. The results of the study are as follows; (1) the validation data according to material experts is "Very Good" with a mean score of 4.45, (2) according to media experts is "Very Good" with an average score of 4.57, (3) then the results of small-scale trials are "Good" with a mean score of 4.02, and (4) the results of large-scale trials are "Very Good" with a mean score of 4.30.

Keywords: Tools, Exercise, Smash, Volleyball

PENDAHULUAN

Pembangunan generasi muda bangsa pada dasarnya mengarah pada peningkatan kualitas manusia Indonesia. Olahraga mempunyai peranan yang penting dalam kehidupan manusia. Dalam kehidupan moderen sekarang ini manusia tidak bisa dipisahkan dengan kegiatan olahraga, baik untuk meningkatkan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Salah satu cabang olahraga yang digemari dikalangan masyarakat saat ini yaitu cabang olahraga bola voli, karena olahraga ini dapat dilakukan oleh semua kalangan, baik laki-laki maupun perempuan.

Dengan olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani serta mempunyai watak disiplin dan pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas. Dalam usaha pembentukan generasi muda yang mampu menjadi tulang punggung penerus perjuangan bangsa, pembinaan melalui olahraga sudah lama dipandang sebagai sarana yang paling berdaya guna dan berhasil guna.

Karena pembangunan manusia pada hakikatnya menuju manusia Indonesia seutuhnya yang sehat jasmani dan rohani ini baru dapat dicapai apabila manusia sadar dan mau melaksanakan gerakan hidup sehat melalui pendidikan jasmani dan olahraga. Oleh karena itu gerakan memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat perlu semakin gencar dilaksanakan di seluruh pelosok tanah air Indonesia. Dengan adanya gerakan tersebut, maka akan muncul bibit-bibit olahragawan yang bermutu yang kemudian dapat dibina lebih lanjut secara khusus agar dapat menjadi bintang-bintang olahraga yang dapat mengharumkan nama bangsa dan negara Indonesia.

Bola voli masuk ke Indonesia pada tahun 1928 dibawa oleh penjajah Belanda. Guru-guru pendidikan jasmani didatangkan dari negara Belanda untuk mengembangkan olahraga pada umumnya dan bola voli pada khususnya. Tentara Belanda banyak andilnya dalam pengembangan permainan bola voli di Indonesia dengan mengadakan pertandingan-pertandingan bola voli.

Dalam satu tim setidaknya ada lima karakter bermain atau keahlian yang berbeda, yaitu *setter*, *libero*, *middle blocker*, *outside hitter*, dan *opposite hitter*. Bola voli sendiri dimainkan dengan beberapa teknik dasar, seperti yang diungkapkan teknik dasar dalam permainan bola voli antara lain *serve*, *pass*, *set*, *attack*, *block*, dan *dig*.

Smash merupakan salah satu modal utama bagi atlet bola voli. Karena dengan *smash* yang bagus pemain voli dapat melakukan pukulan *smash* yang maksimal. *Smash* yang bagus didukung oleh beberapa faktor, salah satunya adalah power otot-otot tungkai. Bola voli masuk ke Indonesia pada tahun 1928 dibawa oleh penjajah Belanda. Guru-guru pendidikan jasmani didatangkan dari negara Belanda untuk mengembangkan olahraga pada umumnya dan bola voli pada khususnya. Tentara Belanda banyak andilnya dalam pengembangan permainan bolavoli di Indonesia dengan mengadakan pertandingan-pertandingan bola voli.

Di Indonesia, bola voli merupakan salah satu cabang olahraga bola besar yang memiliki banyak peminat. Terbukti dengan kompetisi bola voli menjadi kompetisi

olahraga dan mendapatkan penghargaan bergengsi pada tahun 2019. Kompetisi bola voli di Indonesia sendiri sudah dikelola dengan baik dan mengedepankan pembinaan usia muda. Kejuaraan kelompok umur sangat diperhatikan dan diikuti oleh klub-klub dari berbagai daerah di Indonesia.

Didalam dalam bola voli, *smash* menjadi salah satu hal yang perlu dikuasai dan dilatih untuk menunjang permainan yang baik. Selama ini bola voli cukup digemari dikalangan remaja. Diusia yang memasuki fase remaja ini, latihan untuk memaksimalkan pukulan *smash* perlu dilakukan. Hal ini bertujuan untuk memaksimalkan *smash* agar di fase-fase berikutnya mereka mempunyai pukulan yang berkualitas dan konsisten.

Selanjutnya, dalam upaya melatih *smash* bagi pemain bola voli diperlukan sebuah media yang dapat mendukung latihan tersebut. Media yang dimaksud adalah berupa alat bantu yang dapat digunakan untuk menunjang latihan melatih *smash* yang efektif dan efisien. Dengan alat ini, tentunya pemain dapat berlatih dengan aman dan nyaman.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti mempunyai gagasan dan tertarik untuk membuat sebuah pengembangan alat untuk melatih *smash* dalam cabang bola voli yang diperuntukkan bagi pemain maupun atlit bola voli. Penelitian ini dimaksudkan untuk membuat sebuah produk yang dapat digunakan untuk menunjang proses latihan meningkatkan *smash* dalam cabang bola voli.

Pengembangan merupakan salah satu langkah yang sangat mendukung dalam upaya meningkatkan kualitas. Menurut Iskandar Wiryokusumo dalam Muhammad Ali (2013: 05) pada hakikatnya pengembangan adalah upaya pendidikan baik formal maupun non formal yang dilaksanakan secara sadar, berencana, terarah, teratur dan bertanggung jawab dalam rangka memperkenalkan, menumbuhkan, membimbing, mengembangkan suatu dasar kepribadian yang seimbang, utuh, selaras, pengetahuan, keterampilan sesuai dengan bakat, keinginan serta kemampuan-kemampuan, sebagai bekal atas prakarsa sendiri untuk menambah, meningkatkan, mengembangkan diri ke arah tercapainya martabat, mutu dan kemampuan manusiawi yang optimal serta pribadi mandiri.

Selain ditunjang alat bantu yang memadai, bagi seorang atlit harus konsisten dalam menjalankan latihan. Menurut Anung Probo Ismoko & Danang Endarto Putro (2017: 22) secara sederhana latihan dapat dirumuskan, yaitu segala daya dan upaya

untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan, waktu atau intensitasnya.

Kondisi fisik pemain merupakan salah satu hal yang harus dimiliki seorang pemain bola voli. Menurut Hidayat Syarif (2014 : 53), komponen-komponen kondisi fisik adalah daya tahan, stamina, kelentukan, kelincahan, kekuatan, power, daya tahan otot, kecepatan, kecepatan reaksi, dan koordinasi. Komponen kondisi fisik yang disesuaikan seseorang apalagi seorang atlet terdiri atas komponen-komponen fisik dasar dan komponen tingkatannya, komponen fisik dasar meliputi, kekuatan, fleksibilitas dan daya tahan kardiovaskuler. Sedangkan kondisi fisik tingkatannya mencakup power, daya tahan otot, kelincahan stamina dan kecepatan. Dari berbagai komponen kondisi fisik yang telah dijelaskan, yang paling penting adalah kelincahan (agility).

Selanjutnya, dengan kondisi fisik pemain yang baik *smash* pemain pun akan bertambah dengan baik. Menurut Jaka Sunardi dan Rustamaji (2008: 24) *smash* atau pukulan serangan yaitu semua sikap yang dilakukan pemain untuk memukul bola ke daerah lawan dengan keras ataupun sedang. Saat meloncat / menolak (ledakan kaki) ujung telapak kaki menekan dan tangan mengayun.

METODE PENELITIAN

Jenis dan Desain Penelitian

Berdasarkan penjelasan Gall, Gall, & Borg (2003: 569) bahwa penelitian dan pengembangan menggunakan temuan penelitian untuk merancang prosedur dan produk baru, kemudian secara sistematis diuji di lapangan, dievaluasi, dan disempurnakan sampai memenuhi kriteria tertentu dari unsur efektivitas, kualitas, atau standar yang sama. Produk yang dihasilkan nantinya dapat digunakan untuk melatih *smash* bagi pemain pada cabang bola voli.

Prosedur Pengembangan

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan modifikasi alat bantu untuk melatih *smash* bagi pemain pada cabang bola voli. Pelaksanaan prosedur pengembangan dan penelitian dalam penelitian ini mengadaptasikan langkah-langkah penelitian dan pengembangan pendidikan yang dikembangkan oleh Walter Dick & Lou Carey (2003: 571).

Berdasarkan pendapat tersebut, maka prosedur pengembangan yang dilaksanakan dalam pengembangan ini mengacu langkah pengembangan Borg & Gall yang diringkas oleh peneliti menjadi: (1) studi pendahuluan, (2) menyusun perencanaan, (3) mengembangkan produk awal, (4) mengembangkan instrumen penelitian, (5) melakukan uji coba, (6) menyusun produk akhir.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 15 Juni sampai tanggal 20 Juli 2021. Sedangkan untuk lokasi penelitian adalah di Kabupaten Pacitan.

Subjek Penelitian

Adapun subjek penelitian dalam penelitian ini adalah 2 klub bola voli yang ada di Desa Kalak, Donorojo, Pacitan dengan pemain yang berjumlah 40 pemain. Adapun 2 klub bola voli tersebut adalah Jantan BVC dengan 20 pemain dan Putra Wirati dengan 20 pemain.

Instrumen Pengumpulan Data

Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi: (a) Observasi yang dilakukan pada awal sebelum produksi (kegiatan praktek mengajar) dan dilakukan ketika penggunaan media di kelas maupun di lapangan. Kegiatan ini dimaksudkan untuk mengetahui penggunaan media oleh pendidik dan peserta didik sudah benar dan peserta didik tertarik dalam penggunaannya. (b) Angket yang terdiri dari hasil uji kelayakan ahli materi, ahli media, dan pemain berupa kuisioner dan lembar evaluasi untuk mengetahui kualitas produk yang dihasilkan. (c) Wawancara yang dilakukan sebelum melakukan penelitian (selama waktu praktek) untuk mengidentifikasi masalah yang ada di lapangan.

Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh melalui kegiatan uji coba diklasifikasikan menjadi dua, yaitu data kuantitatif dan kualitatif. Data kualitatif berupa saran yang dikemukakan ahli dan pemain untuk perbaikan media pembelajaran.

Teknik analisis data kuantitatif dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif, yang berupa pernyataan sangat kurang, kurang, cukup baik, baik, sangat baik, yang diubah menjadi data kuantitatif dengan skala 5 yaitu dengan penskoran dari angka 1 sampai dengan 5. Berikut tabel kriteria penilaian tersebut.

Tabel 1. Kriteria Penilaian

Nilai	Kriteria	Skor	
		Rumus	Perhitungan
A	Sangat baik	$X + \bar{X}_i + 1,8 Sb_i$	$X > 4,21$
B	Baik	$\bar{X}_i + 0,6Sb_i < X \leq \bar{X}_i + 1,8 Sb_i$	$3,40 < X \leq 4,21$
C	Cukup baik	$\bar{X}_i - 0,6Sb_i < X \leq \bar{X}_i + 0,6 Sb_i$	$2,60 < X \leq 3,40$
D	Kurang baik	$\bar{X}_i - 1,8Sb_i < X \leq \bar{X}_i - 0,6 Sb_i$	$1,79 < X \leq 2,60$
E	Sangat kurang	$X \leq \bar{X}_i - 1,8 Sb_i$	$X \leq 01,79$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh melalui tahapan validasi dan uji coba produk menurut ahli materi, alat bantu yang sedang dikembangkan dinyatakan “Sangat Baik” dengan rerata akhir 4,45 dan dinyatakan layak digunakan/uji coba lapangan. Berikut ini ditampilkan tabel hasil validasi menurut ahli materi.

Tabel 2.
Hasil Penilaian Produk oleh Ahli Materi

Aspek Penilaian	Jumlah Rerata	Rerata	Kategori
Kualitas Produk	89	4,45	Sangat Baik
Rerata Keseluruhan		4,45	Sangat Baik

Menurut ahli media, alat bantu yang sedang dikembangkan dinyatakan “Sangat Baik” dengan rerata akhir 4,75 dan dinyatakan layak untuk digunakan/uji coba lapangan. Berikut ini ditampilkan tabel hasil validasi menurut ahli media.

Tabel 3.
Hasil Penilaian Produk oleh Ahli Media

Aspek Penilaian	Jumlah Rerata	Rerata	Kategori
Aspek Tampilan Alat	60	5,00	Sangat Baik
Aspek Desain Petunjuk Penggunaan Alat	29	4,14	Sangat Baik
Jumlah		9,14	
Rerata Keseluruhan		4,57	Sangat Baik

Menurut penilaian pemain melalui tahapan uji coba yang telah dilakukan diperoleh penilaian hasil uji coba skala kecil adalah “Baik” dengan rerata skor 4,02, dan hasil uji coba skala besar adalah “Sangat Baik” dengan rerata skor 4,30. Berikut ini ditampilkan tabel hasil uji coba skala kecil dan uji coba skala besar.

Tabel 4.
Hasil Penilaian Uji Coba Skala Kecil

Hasil Uji Coba	Rerata	Kategori
Uji Coba Skala Kecil	4,02	Baik
Rerata Keseluruhan	4,02	Baik

Tabel 5.
Hasil Penilaian Uji Coba Skala Besar

Hasil Uji Coba Skala Besar	Rerata	Kategori
Jantan BVC	4,19	Baik
Putra Wirati	4,42	Sangat Baik
Jumlah	6,61	Sangat Baik
Rerata Keseluruhan	4,30	

Hasil pengembangan alat bantu untuk melatih *smash* ini, diantaranya adalah: (1) Alat ini berfungsi sebagai alat bantu untuk melatih *smash* dalam bola voli. (2) Alat ini dapat digunakan dalam ruang lingkup latihan suatu klub bola voli maupun di instansi lain seperti sekolah dan perguruan tinggi. (3) Bahan dari alat ini menggunakan besi dan spons agar saat digunakan latihan tidak mudah rusak. (4) Penggunaan pengaturan tinggi loncatan digunakan untuk kenyamanan alat pada saat digunakan. (5) Desain alat yang dibentuk disesuaikan dengan fungsi dan kenyamanan alat. (6) Penggunaan warna dasar agar alat terlihat lebih menarik. (7) Penggunaan bahan raihan disesuaikan dengan keamanan dan kenyamanan untuk melindungi pemain atau atlet tidak cidera.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Data hasil validasi menurut ahli materi adalah “Sangat Baik” dengan rerata skor 4,45. Menurut ahli media adalah “Sangat Baik” dengan rerata skor 4,57. Selanjutnya, diperoleh hasil uji coba skala kecil adalah “Baik” dengan rerata skor 4,02, dan hasil uji coba skala besar adalah “Sangat Baik” dengan rerata skor 4,30.

Setelah melalui prosedur pengembangan tersebut, alat bantu untuk melatih *smash* dalam bola voli mempunyai kualitas yang lebih baik setelah dilakukan revisi dan perbaikan. Penyusunan alat bantu ini telah disesuaikan dengan kebutuhan dan latar belakang permasalahan kekurangan media dalam melatih *smash* dalam bola voli. Alat ini dibuat dengan sederhana mungkin, akan tetapi memiliki manfaat yang sangat penting dalam proses latihan. Penggunaan alat ini juga termasuk dalam kategori mudah, serta

alat ini mudah dibawa kemana-mana. Bagi para pelatih, alat ini dapat dijadikan salah satu media dalam melatih anak didiknya agar mempermudah dalam latihan bola voli.

Saran

Saran Pemanfaatan, antara lain: (a) Bagi pengguna alat ini semoga alat ini dapat dimanfaatkan dalam proses latihan, baik mandiri maupun kelompok, sehingga mendapatkan hasil yang memuaskan. (b) Bagi para pendidik dikalangan latihan ataupun pendidik mata pelajaran atau mata kuliah pendidikan jasmani, alat ini dapat bermanfaat dalam membantu proses latihan atau pembelajaran. (c) Bagi para pengusaha, semoga alat ini bisa dijadikan salah satu lapangan bisnis dalam mencari rezeki yang halal dan bisa bermanfaat bagi pribadi, keluarga maupun orang lain.

Saran Pengembangan Produk dan Peneliti Lanjutan, antara lain (a) Dibutuhkan waktu untuk proses pengembangan, identifikasi, dan validasi yang lebih lama untuk meningkatkan kualitas produk yang dihasilkan. (b) Membutuhkan waktu yang lama untuk menentukan bahan alat, agar alat benar-benar layak untuk digunakan. (c) Hendaknya menggunakan alat yang canggih dalam proses pembuatan alat, agar alat terlihat lebih rapi dan menarik. (d) Dibutuhkan pemikiran yang inovatif untuk membuat alat tersebut lebih praktis dan dapat digunakan dengan nyaman.

DAFTAR PUSTAKA

- Anung P.I & Danang E.P 2017. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Pacitan: LPPM Press STKIP PGRI Pacitan
- Gall, Meredith D., Gall, Joyce P., & Borg, Walter R. 2003. *Educational research: an introduction*. United States of America: Pearson Inc.
- Hidayat Syarif. 2014. *Pelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Jaka Sunardi dan Rustamaji (2008) *Olahraga Kegemaranku Bola Voli*, Klaten: PT. Macanan Jaya Cemerlang.
- Muhammad Ali. 2013. Pengembangan Kurikulum di Sekolah. Online: <http://eprints.umm.ac.id/35500/3/jiptummpp-gdl-mustiari-47266-3-babii.pdf>. Diunduh Pada tanggal 14 November 2020