

PENGEMBANGAN VARIASI LATIHAN SMASH BOLA VOLI

Muhammad Riza Pranopik *

muhammadrizapranopik@gmail.com

Abstrak: Penelitian pengembangan ini bertujuan untuk mengembangkan hasil teknik *smash* dalam permainan bola voli. Metode penelitian dan pengembangan *research and development* (R&D) ini disertai dengan pendekatan kualitatif. Subyek dalam penelitian pengembangan ini adalah atlet bola voli yang telah menguasai teknik dasar *smash*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian dan pengembangan ini adalah a. Telaah para pakar/ ahli. b. Uji coba kelompok kecil. c. Uji coba lapangan.

Berdasarkan hasil pengembangan dapat disimpulkan bahwa: Diperlukan teknik *smash* yang dikembangkan agar dapat meningkatkan kemampuan teknik *smash* atlet. Dengan variasi latihan *smash* yang dikembangkan atlet yang berlatih lebih efektif dan lebih efisien. Dengan variasi latihan *smash* yang dikembangkan atlet lebih termotivasi dalam suasana kompetitif. Dengan pengembangan variasi latihan *smash* ini atlet lebih termotivasi untuk mendapatkan teknik-teknik baru khususnya dalam *smash*. dengan adanya pengembangan variasi latihan *smash* ini diharapkan dapat mengembangkan variasi-variasi *smash* dalam berlatih atau bertanding. Dengan hasil penelitian ini diharapkan atlet harus lebih kreatif dan inovatif dalam memainkan variasi *smash*.

Kata kunci: analisis kebutuhan, variasi latihan *smash* dalam permainan bola voli.

PENDAHULUAN

Permainan bola voli adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing tim berjumlah 6 orang. Setiap pemain memiliki keterampilan khusus yakni sebagai pemukul, pengumpan, dan *libero*. Tujuan utama dalam permainan ini adalah memukul bola ke arah bidang lapangan lawan sedemikian rupa sehingga lawan tidak dapat mengembalikan bola.

Salah satu teknik yang sangat penting dalam permainan bola voli adalah *smash*. *Smash* adalah tindakan memukul bola ke bawah dengan tenaga penuh, biasanya meloncat ke atas, masuk ke bagian lapangan lawan (Robinson,1993: 13). Teknik *smash* adalah teknik paling sulit dan memiliki gerakan yang kompleks sehingga teknik *smash* harus dilatihkan pada atlet sejak dini karena pada usia dini merupakan tahap yang rentan dengan kesalahan gerak.

Dari ungkapan di atas diketahui bahwa keterampilan *smash* adalah keterampilan yang paling sulit dan paling penting dibandingkan keterampilan bola voli lainnya. Peneliti melanjutkan pengamatan ke beberapa *club* dan ekstrakurikuler yang masih aktif di Deli Serdang, *club* atau ekstrakurikuler pertama yang peneliti amati adalah *club* ekstrakurikuler YP Sinar Husni. YP Sinar Husni merupakan suatu wadah untuk tempat berlatih bola voli, khususnya pelajar putra dimana konsep yang diberikan sudah mengacu pada konsep latihan itu sendiri. Tetapi peneliti melihat dalam variasi latihan *smash* masih kurangnya variasi yang diberikan oleh pelatih.

Pernyataan pelatih dari hasil wawancara pelatih dengan peneliti mendapatkan pernyataan bahwa variasi latihan *smash* yang selama ini digunakan hanya variasi latihan biasa, yaitu si pemukul memberi bola kepada pengumpan, lalu pengumpan memberi bola kepada pemain *libero* dan setelah itu memberi umpan ke pemukul untuk dipukul.

Dari ungkapan-ungkapan di atas maka peneliti melakukan analisis kebutuhan. Setelah penulis melakukan analisis kebutuhan kepada atlet didapatkan informasi 100% atlet memahami penguasaan latihan *smash* akan sangat mendukung pencapaian prestasi yang tinggi. 50% yang menyatakan kesulitan dalam melakukan latihan *smash*. 100% atlet menginginkan dapat menguasai berbagai variasi latihan *smash* yang baik. 100% atlet menyatakan perlunya variasi latihan *smash* untuk dimasukkan dalam program latihan. Selanjutnya dilakukan membuat pernyataan kepada para pelatih dan atlet, hasil dari pernyataan tersebut telah dicantumkan dalam lampiran.

Berbagai ungkapan di atas diketahui bahwa seluruh masyarakat bola voli membutuhkan adanya variasi yang baru dalam melatih *smash* yang variasi tersebut diharapkan dapat meningkatkan prestasi. Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka peneliti membuat rumusan masalah sebagai berikut: (1) Bagaimanakah pengembangan variasi latihan *smash* bola voli dibutuhkan pada atlet bola voli yang baik dan dapat meningkatkan prestasi kedepannya, (2) apa sajakah bentuk variasi latihan *smash* bahu yang perlu untuk dikembangkan?

Produk yang dikembangkan pada penelitian pengembangan ini adalah variasi latihan *smash* yang baru pada atlet bola voli. Produk yang diharapkan dalam penelitian pengembangan ini berusaha untuk membuat variasi latihan *smash* yang efektif dan efisien, sehingga diharapkan dapat menjadi daya tarik untuk atlet dan pelatih.

Penelitian Pengembangan

Menurut Sugiyono (2008:297) penelitian pengembangan adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu dan menguji keefektifan produk tersebut. Menurut Sukmadinata (2002:7) penelitian dan pengembangan adalah suatu proses atau langkah-langkah untuk mengembangkan suatu produk baru atau menyempurnakan produk yang telah ada, yang dapat dipertanggungjawabkan.

Dari ungkapan di atas dapat disimpulkan bahwa metode penelitian pengembangan merupakan penelitian yang bertujuan untuk membuat suatu produk baru atau mengembangkan produk yang telah ada menjadi lebih luas lagi dengan kata kunci produk tersebut diuji keefektifannya.

Latihan *Smash*

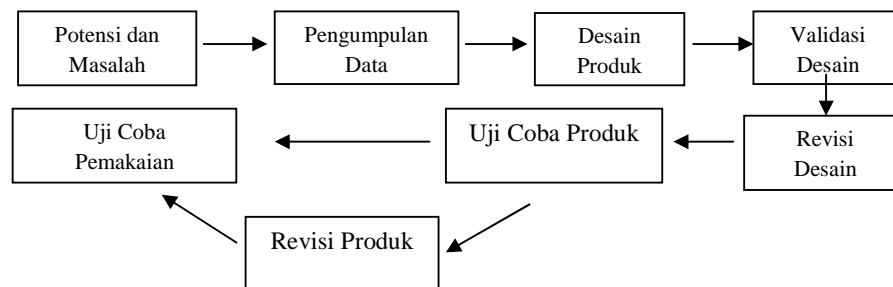
Smash adalah pukulan yang utama dalam penyerangan dalam upaya meraih kemenangan (M. Yunus, 1992: 108). Selanjutnya Soeharno HP (1982:16) menjelaskan bahwa tehnik *smash*

digolongkan menjadi *open smash*/normal *smash*, semi *smash*, *quick smash*, *push smash*, dan *pool straight smash*. Menurut Viva Pakarindo (2006 :08), *Smash* atau *spike* adalah tindakan memukul bola ke lapangan lawan ketika pertandingan sedang berlangsung. Pukulan ini harus melewati atas net dan membuat lawan sulit untuk mengembalikan bola. *Smash* merupakan suatu teknik yang memiliki gerakan yang terdiri dari: (1) Langkah awal, (2) Tolakan, (3) Memukul bola pada saat di udara, dan (4) Saat mendarat. Adapun variasi latihan *smash* bentuk sebelumnya yang digunakan yaitu : (1) latihan *open smash* sederhana, (2) latihan *smash* dengan menerima *passing*, (3) latihan *semi smash* biasa

METODE

Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian pengembangan yang mencakup mengembangkan produk, menguji keefektifan produk untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Hasil akhir dari kegiatan penelitian dan pengembangan ini adalah variasi latihan *smash* pada olahraga bola voli di tahun 2016. Produk ini sangat cocok untuk atlet yang telah menguasai teknik dasar *smash*. Namun variasi-variasi yang dikembangkan masih bersifat dasar. Pengujian kelengkapan teknik dilakukan dengan langkah-langkah berikut: (1) Analisis kebutuhan, (2) Uji coba produk, (3) Penyempurnaan produk, (4) Penyebaran produk.



Gambar 1. Langkah-langkah penggunaan metode *Research and development* (R&D).
(Sumber: Sugiyono, 2008)

Penyusunan sampel uji coba pada penelitian ini dengan tahap uji tahap I (kelompok kecil) dan uji tahap II (kelompok besar) ditujukan pada atlet : (1) Pada uji coba tahap I (kelompok kecil) disarankan dapat melibatkan subyek sebanyak-banyaknya 20 orang, sekurang-kurangnya 8 orang. (2) Pada uji coba tahap II (kelompok besar) dalam penelitian ini peneliti melibatkan sebanyak 30 atlet yang masih aktif berlatih di kabupaten Deli Serdang.

Sasaran Penelitian

Sasaran penelitian atau pengguna yang menjadi sasaran dalam penelitian pengembangan variasi latihan *smash* bola voli adalah seluruh masyarakat bola voli. Terutama bagi atlet yang telah menguasai teknik dasar *smash*.

Desain Produk *Draft* Awal

Desain produk *draft* awal yang diajukan peneliti yaitu : (1) latihan *open spike* 1, (2) latihan BPS (*block, passing, & open spike*), (3) latihan *smash U* (*open spike*), (4) latihan segitiga (*semi spike*), (5) latihan *block, passing & semi spike*, (6) latihan V (*quick spike*), (7) latihan *street spike*, (8) latihan *smash back attack*, (9) latihan *smash* ditambah menerima *smash*, (10) latihan dua *smash* (*open spike, & open back spike*).

Instrument Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan pada penelitian pengembangan ini adalah dengan menggunakan angket untuk analisa kebutuhan, kuesioner dari

evaluasi ahli/pelatih bola voli dan ahli olahraga serta dari hasil pendapat atlet (tahap uji coba I dan uji coba tahap II).

Teknik Analisis Data

Pada penelitian pengembangan ini teknik analisa data digunakan dengan teknik analisa deskriptif kuantitatif dengan persentase. Teknik ini digunakan agar mendapat analisa data kuantitatif yang didapatkan dari penyebaran angket.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Variasi latihan *smash* yang telah dievaluasi oleh ahli, kemudian mengalami revisi tahap I. Data yang diperoleh akan digunakan sebagai landasan dalam melakukan revisi untuk tahap berikutnya yakni uji coba tahap II. Berdasarkan evaluasi uji coba kelompok kecil yang dilakukan oleh beberapa ahli dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) Variasi latihan *smash* 6 tidak dapat dilanjutkan ke uji coba besar dikarenakan kurang efektif, dan rentan terjadi pelanggaran terhadap diri sendiri. (2) Diharapkan gerakan pelaksanaan di perbaiki kesempurnaan gerakannya.

Setelah dinyatakan valid dan mengalami revisi tahap II, maka hasil akhir didapatkan pengembangan teknik *smash* dalam permainan bola voli yang sudah final, yakni sebagai berikut: (1) latihan *open spike* 1, (2) latihan BPS (blok, *passing*, *open smash*), (3) latihan *smash U (open back)*, (4) latihan segitiga (*semi spike*), (5) latihan *block, passing, & semi spike*, (6) latihan *street spike*, (7) latihan *smash back attack*, (8) latihan *smash* ditambah menerima *smash*, (9) latihan 2 *smash (open spike, & open back spike)*

Penyempurnaan Produk

Proses penyempurnaan produk dilakukan melalui beberapa tahapan yaitu dimulai dari pembuatan draf awal setelah peneliti membuat draf awal lalu peneliti berkonsultasi kepada beberapa pelatih bola voli, berikutnya dilakukan evaluasi dari ahli kemudian peneliti merevisi produk tersebut sehingga sudah siap untuk di uji cobakan pada tahap I yaitu uji coba kelompok kecil 15 atlet.

Pada pelaksanaan uji coba tahap I uji coba kelompok kecil peneliti memperoleh data dari pernyataan dan saran ahli, angket yang diberikan kepada ahli dan angket yang diberikan kepada atlet menghasilkan penyempurnaan produk variasi latihan *smash* dalam olahraga bola voli. Berdasarkan hasil dari kesimpulan ahli, peneliti memperbaiki kembali produk ini untuk tahap penyempurnaan sehingga produk variasi latihan *smash* dalam olahraga bola voli layak untuk di uji cobakan pada tahap II uji

coba kelompok besar. Setelah dilakukan uji coba tahap II maka disimpulkan bahwa produk ini sudah layak untuk dimasukkan dalam program latihan dengan harapan dapat meningkatkan kemampuan *smash* atlet bola voli.

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa pengembangan variasi latihan *smash* yang dilakukan memiliki keunggulan: (1) Atlet lebih termotivasi dalam melaksanakan program latihan karena adanya variasi latihan yang lebih banyak. (2) Atlet lebih termotivasi untuk mendapatkan variasi-variasi latihan baru. (3) Atlet mendapatkan pengalaman variasi latihan yang lebih banyak sehingga memungkinkan membantu pada saat bertanding. (4) Atlet lebih kaya lagi dengan variasi-variasi latihan *smash* yang lebih banyak.

Namun terdapat beberapa hal yang perlu dipertimbangkan sebab ditemukannya keterbatasan dalam penelitian ini antara lain: (1) Uji coba lapangan yang peneliti lakukan dalam penelitian ini hanya pada 3 ekstrakurikuler yang berada di kabupaten Deli Serdang. (2) Adanya faktor-faktor psikologi yang dapat mempengaruhi hasil penelitian ini yang mana tidak dapat dikontrol yaitu: minat, percaya diri dan faktor psikologi lainnya. (3) Variasi yang dikembangkan ini masih bersifat variasi dasar, dikarenakan perlu latihan awal untuk menuju variasi bermain yang lebih kompleks.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari uji coba lapangan dan hasil pembahasan peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa: (1) Diperlukan variasi latihan *smash* yang dikembangkan agar dapat meningkatkan kemampuan *smash* atlet. (2) Dengan variasi latihan *smash* yang dikembangkan, atlet yang berlatih lebih efektif dan lebih efisien. (3) Dengan variasi latihan *smash* yang dikembangkan atlet lebih termotivasi dalam suasana latihan.

REFERENSI

- Akhmad, Imran. (2013). *Dasar-Dasar Melatih Fisik Bagi Olahragawan*, Medan: UNIMED Press.
- Mutohir, Cholik, (2013). *Permainan Bola Voli*. Surabaya: Graha Media.
- Mylsidayu Apta, (2005). *Ilmu Kepelatihan Dasar*, Bandung.
- Sudjana. (2005). *Metoda Statistika*. Bandung: PT. Tarsito Bandung.
- Sugiono,(2008). "*Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D*". Bandung: Alfabeta.