

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *SMASH* BOLAVOLI PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER DI SMPN 12 MALANG

Izzul Muttaqin

M. E. Winarno

Agung Kurniawan

Universitas Negeri Malang

Jalan Semarang 5, Malang

E-mail: Izzulmuttaqin09@gmail.com

ABSTRACT: The aim of this study was to develop a product that is a model exercise smash on extracurricular activities in SMPN 12 Malang. The method used in this study refers to the development model of research and development Borg and Gall. Of the ten development measures proposed by Borg and Gall, researchers used seven steps. The results of the analysis stated 79.16% volleyball game expert, expert coaching volleyball 83.33%, 80.35% and media expert, said good. Product development is feasible to use in extracurricular SMPN 12 Malang. Results of a small group trial with subjects 12 students obtained 85.10% and the percentage of trials with a large group of 30 students obtained the data subject by 87.46%. Based on the results of expert testing and field tests, it can be concluded that the model is a valid exercise smash volleyball used in extracurricular SMPN 12 Malang.

Key words: Development, training models, smash, volleyball

ABSTRAK: Tujuan penelitian ini adalah mengembangkan sebuah produk yaitu model latihan *smash* pada kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 12 Malang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada model pengembangan *research and development* Borg and Gall. Dari sepuluh langkah pengembangan yang dikemukakan oleh Borg and Gall, peneliti menggunakan 7 langkah. Hasil analisis menyatakan 79,16% ahli permainan bolavoli, 83,33% ahli kepelatihan bolavoli, dan 80,35% ahli media, menyatakan baik. Produk pengembangan ini layak digunakan pada ekstrakurikuler SMPN 12 Malang. Hasil uji coba kelompok kecil dengan subjek 12 siswa diperoleh persentase 85,10% dan uji coba kelompok besar dengan subjek 30 siswa diperoleh data sebesar 87,46%. Berdasarkan hasil uji ahli dan uji lapangan, maka dapat disimpulkan bahwa model latihan *smash* bolavoli ini valid digunakan di ekstrakurikuler SMPN 12 Malang.

Kata kunci: Pengembangan, Model Latihan, *Smash*, Bolavoli

Permainan bolavoli adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim dan setiap tim terdiri dari enam pemain. Permainan bolavoli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang.

Menurut Suharno (1991:1) permainan bolavoli adalah olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari enam orang pemain di lapangan permainan yang berukuran 18m x 9m. Tujuan pemain dalam bermain adalah menjatuhkan bola secepat mungkin di lapangan lawan lewat atas net dengan

bagian badan pinggang ke atas dengan syarat pantulkan bola beraih sempurna sesuai dengan peraturan. Oleh karena itu permainan bolavoli memerlukan model latihan yang benar dan sesuai agar dalam permainan bolavoli menghasilkan permainan yang sempurna, karena gerakan yang tidak sempurna akan menimbulkan gerakan yang salah dan mengakibatkan permainan tidak berjalan dengan baik. Di dalam permainan bolavoli terdiri dari teknik dasar yaitu *passing*, *service*, *block* dan *smash*.

Menurut Yudasmaras (2014: 81) bahwa teknik dasar bolavoli merupakan unsur yang

sangat penting dalam permainan bolavoli, tanpa penguasaan teknik dasar yang baik, maka permainan tidak dapat dimainkan dengan sempurna. Teknik dasar bolavoli memiliki peranan yang sangat penting sebelum para pemain meningkatkan kemampuan pada keterampilan yang lebih tinggi. Menurut Winarno dan Sugiono (2011: 40) secara garis besar teknik dasar permainan bolavoli dapat dibagi menjadi empat komponen yang meliputi: teknik *service* bawah dan atas, *passing* bawah dan atas, *smash*, dan *block*.

Kepopuleran olahraga ini tampak dari saran dan prasarananya yang ada di pedesaan maupun di Kota serta berbagai kegiatan-kegiatan yang diselenggarakan dalam kejuaraan seperti, kejuaraan antar sekolah, kejuaraan POPDA, kejuaraan POPNAS, dan kejuaraan O2SN. Pemain bolavoli tentunya menginginkan prestasi yang tinggi dalam kejuaraan bolavoli tersebut. Dalam meraih prestasi yang tinggi, maka tiap pemain perlu memiliki koordinasi gerak dengan baik. Termasuk pemain bolavoli tingkat pelajar. Oleh karena itu pemain yang mempunyai koordinasi gerak dengan baik dapat diperoleh dari pembinaan sejak usia dini dengan baik dan juga bisa melalui kegiatan ekstrakurikuler yang ada di sekolah-sekolah.

Teknik dasar permainan bolavoli yang terdiri dari empat teknik dasar yaitu *passing*, *service*, *block* dan *smash* memiliki fungsinya masing-masing misalnya teknik *smash*. Dalam permainan bolavoli, teknik *smash* sangat berperan dalam permainan bolavoli dalam upaya mendapatkan kemenangan suatu tim disamping dengan gerakan teknik dasar yang lain. Kalau dibandingkan dengan unsur-unsur teknik dasar yang lain yaitu pengoperan, pukulan *service*, dan *block*, pukulan *smash* sangat digemari anak didik. Bahkan yang termuda sekalipun dengan bersemangat melatihnya, sampai berhasil melakukan *smash* yang benar-benar keras. Hal ini juga merupakan teknik dasar bolavoli yang sangat sulit dilakukan oleh siswa dalam permainan bolavoli sebab siswa membutuhkan teknik dasar *smash* bolavoli yang benar yaitu dengan ketepatan saat melakukan awalan *smash*, ketepatan saat melakukan tolakan *smash*, ketepatan saat melakukan pukulan *smash* dan saat melakukan pendaratan

smash. Maka dari itu, perlu dilakukannya model latihan *smash* agar siswa bisa melakukan *smash* bolavoli dengan baik dan benar. Dalam permainan bolavoli *smash* digunakan sebagai serangan setelah menerima bola dari hasil *service* dari lawan. Dalam melakukan *smash* setiap pemain harus memiliki koordinasi baik secara individu maupun dengan rekan satu tim untuk menghasilkan *smash* yang baik dan mematikan kedaerah lawan. Menurut Suharno (1991: 28) "*Smash* adalah setinggi mungkin, dan memukul bola diatas net dengan tujuan menjatuhkan bola di lapangan lawan secepat-cepatnya".

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti di SMPN 12 Malang pada kegiatan ekstrakurikuler bolavoli masih ada kekurangan yang harus dibenahi oleh seorang pelatih. Kekurangan tersebut adalah model-model latihan yang diberikan. Dalam wawancara yang dilakukan peneliti kepada pelatih ekstrakurikuler bolavoli SMPN 12 Malang, pelatih mengatakan masih merasa kesulitan dalam memberikan model-model latihan yang dikombinasikan.

Menurut hasil pengamatan teknik dasar yang dilakukan oleh peneliti kepada 12 siswa yang melakukan *game* bolavoli menggunakan 2 set dalam *game* tersebut, pada hari Jum'at tanggal 30-01-2015 pukul 15.30 WIB saat siswa melakukan *game* bolavoli menggunakan 2 set dalam permainan bolavoli maka diperoleh data sebagai disajikan pada tabel 1 berikut:

Peneliti melihat dari hasil pengamatan dengan melakukan permainan bolavoli menggunakan 2 set dalam permainan tersebut, maka terdapat masalah yang belum dikuasai oleh siswa dalam melakukan teknik dasar bolavoli yaitu gerakan *smash* bolavoli, dengan hasil persentase 70%, siswa masih kurang baik dalam melakukan gerakan *smash* bolavoli.

Di dalam aspek *smash* terdiri dari: (1) langkah kaki, (2) tumpuan kaki, (3) posisi tubuh, (4) perkenaan bola, (5) pendaratan. Berdasarkan dari aspek *smash* tersebut, maka peneliti memberikan 5 kali percobaan teknik *smash* kepada siswa. Hasil dari 5 kali percobaan teknik *smash* diperoleh data sebagai disajikan pada tabel 2 berikut:

Tabel 1 Data Hasil Observasi Keterampilan Teknik Dasar Permainan Bolavoli

| TEKNIK BOLAVOLI | | | | | |
|-------------------|----------------|----------------------|---------------------|--------------|--------------|
| | <i>Service</i> | <i>Passing Bawah</i> | <i>Passing Atas</i> | <i>Smash</i> | <i>Block</i> |
| Jumlah Persentase | Benar | Benar | Benar | Benar | Benar |
| | 24 | 29 | 25 | 12 | 9 |
| | 58,53% | 59,18% | 58,13% | 30% | 60% |
| | Salah | Salah | Salah | Salah | Salah |
| | 17 | 20 | 18 | 27 | 6 |
| | 41,46% | 40,81% | 41,86% | 70% | 40% |

Tabel 2 Data Hasil Observasi Keterampilan Teknik Dasar *Smash* Permainan Bolavoli

| TEKNIK SMASH BOLAVOLI | | | | | |
|-----------------------|--------------|--------------|--------------|----------------|------------|
| | Langkah Kaki | Tumpuan Kaki | Posisi Tubuh | Perkenaan Bola | Pendaratan |
| Jumlah Persentase | Benar | Benar | Benar | Benar | Benar |
| | 41 | 38 | 27 | 26 | 42 |
| | 68,33% | 63,33% | 45% | 43,33% | 70% |
| | Salah | Salah | Salah | Salah | Salah |
| | 19 | 22 | 33 | 34 | 18 |
| | 31,66% | 36,66% | 55% | 56,66% | 30% |

Dari hasil persentase yang telah dilakukan oleh peneliti di ekstrakurikuler SMPN 12 Malang yang kurang dalam melakukan teknik gerakan *smash* bolavoli yaitu 55% siswa masih kurang baik dalam melakukan posisi tubuh, dan 56,66% siswa juga kurang baik dalam melakukan perkenaan bola. Kesalahan yang terjadi dikarenakan saat siswa melakukan gerakan *smash* bolavoli, langkah kaki siswa sering *start* terlebih dahulu bahkan terlambat dalam melakukan awalan yang mengakibatkan gerakan *smash* bolavoli kurang optimal. Siswa terlambat melakukan tolakan atau juga tumpuan kaki pada saat bola sudah diberikan kepada *smasher* dan juga posisi tubuh lebih condong ke depan, lurus, seharusnya lebih condong ke belakang. Saat melakukan pukulan bola ketepatan memukul bola kurang baik, mengakibatkan saat memukul bola posisi bola sudah di belakang tubuh, posisi bola sudah di bawah net dan juga perkenaan bola saat memukul hanya terkena ujung jari saja. Sementara itu, saat melakukan pendaratan siswa sering mendarat dengan kaki melewati garis tengah. Peneliti juga melakukan analisis kebutuhan dengan membagikan angket pada peserta ekstrakurikuler yang ber-

jumlah 42 siswa dan didapat hasil sebagai berikut. 37 siswa (88,09%) menyatakan latihan yang diberikan oleh pelatih tidak bervariasi. 40 siswa (95,23%) menyatakan belum pernah ada media pembelajaran yang digunakan pada kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMPN 12 Malang. 39 siswa (92,85%) bersedia diberikan model latihan *smash* bolavoli. 37 siswa (88,09%) menyatakan memerlukan media untuk membantu latihan *smash*. 40 siswa (95,23%) menyatakan merasa terbantu jika diberikan buku model latihan *smash* bolavoli.

Teknik *smash* adalah teknik paling susah dalam permainan bolavoli karena memerlukan kondisi fisik yang baik dan koordinasi gerak yang maksimal. *Smash* memerlukan *power* yang kuat dan *timing* yang tepat. Untuk mendapatkan semua itu tidaklah mudah dan diperlukan latihan berulang-ulang untuk menyempurnakan teknik *smash*. Teknik *smash* adalah inti atau ujung dari dari sebuah serangan yang di bangun sebuah tim untuk memperoleh poin dan juga yang paling sering dilakukan untuk mendapatkan poin. Menurut Suharno (1991:28) "*smash* adalah setinggi mungkin, dan memukul bola di atas net dengan

tujuan menjatuhkan bola di lapangan lawan secepat-cepatnya". Sedangkan menurut Ahmadi (2007:31) "*smash* adalah pukulan yang keras dari atas ke bawah dan menukik ke dalam lapangan lawan". "Dalam permainan bolavoli ada beberapa macam *smash* yaitu: *smash* normal, *smash* semi, *smash pull*, *smash push*" (Winarno dan Sugiono, 2011:76).

Model latihan *smash* adalah suatu latihan yang digunakan oleh pelatih atau guru untuk memberikan suatu materi yang berbeda-beda kepada atlet atau juga kepada siswa untuk menghindari suatu kebosanan dan juga kejenuhan dalam latihan. Setiap pelatih dalam menyusun program latihan harus memikirkan tentang variasi dalam pemberian menu latihan. Karena model latihan sangatlah penting untuk menjaga minat dan keaktifan atlet dalam mengikuti proses kegiatan latihan. Menurut Harsono (1988:121) "variasi latihan dilakukan untuk mencegah kemungkinan timbulnya kebosanan pelatih. Pelatih harus kreatif dan pandai-pandai dalam mencari dan menerapkan variasi latihan". Menurut Budiwanto (2012:22) "dalam upaya mengatasi kebosanan dan latihan yang monoton diharapkan seorang pelatih kreatif dengan memiliki banyak pengetahuan dan berbagai jenis latihan yang memungkinkan dapat bervariasi dan berganti-ganti secara periodik".

Dari semua teknik tersebut memiliki cara melakukan yang berbeda seperti di bawah ini: **(a) Smash Normal**. Seorang pemain untuk dapat melakukan *smash* normal harus memperhatikan proses pelaksanaan *smash*. "Proses melakukan *smash* dapat dibagi dalam empat tahap: saat mengambil awalan, saat mengambil tolakan, saat melakukan pukulan, dan saat melakukan pendaratan" (Winarno dan Sugiono, 2011:76). Menurut Roesdiyanto (1991:20) *spike* normal dilakukan dengan melakukan pukulan dengan melambungkan bola cukup tinggi yaitu lebih dari 3 meter dan bolanya dalam keadaan tenang. Usahakan bola selama menempuh lintasanya berjarak 20-50 cm dari net. Jarak bola jatuh berada di sekitar daerah yang letaknya setengah jarak dari yang diukur di tempat *set-uper* berdiri sampai kepala titik proyeksi ditempat pemulaan *spiker* mengambil awalan. Sedangkan menurut Suharno

(1991:54) "proses melakukan *smash* dapat dibagi menjadi awalan, tolakan, saat memukul bola di atas net dan mendarat". Dalam melakukan teknik *smash* normal tersebut yang paling penting harus memperhatikan tahap awalan, tahap tolakan, tahap pukulan, dan tahap pendaratan saat melakukan *smash* normal. (1) Langkah Awalan. Sikap awalan ini sangat menentukan *smash* yang dihasilkan. Langkah-langkah dasar sesuai dengan kebiasaan masing-masing individu. *Smasher* melakukan awalan dengan melangkah pada saat bola mencapai titik tertinggi di atas net (Winarno dan Sugiono, 2011:77). Menurut Beutelstahl (2009:25) "pemain mulai berlari menghampiri bola, ini tergantung dari jenis bola dan jatuhnya bola. Pemain mengambil jarak 2,5 sampai 4 meter dari net. Pemain melakukan 2 sampai 3 langkah kemudian melompat dengan 2 kaki". Suharno (1991:55) mengatakan bahwa "langkah kaki ke arah bola, *start* melangkah saat bola pada titik tertinggi di atas net dalam proses akan turun".

Dari pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa langkah awalan melakukan *smash* normal adalah pertama mengambil posisi 3 sampai 4 meter dari net. Sebelum melakukan awalan lihat posisi bola yang di umpan. Ketika bola pada titik tertinggi mulailah melangkah 3 langkah kemudian melompat dengan kedua kaki. (2) Sikap Menolak. Langkah kaki pada saat mengambil awalan dilanjutkan dengan menekuk kedua lutut untuk membantu melakukan tolakan ke atas. Tolakan dimulai dengan tumit dan jari kaki menghentak lantai dan mengayunkan kedua lengan ke depan saat bersamaan dengan kedua kaki mendorong ke atas (Winarno dan Sugiono, 2011:78). Menurut Beutelstahl (2009:26) "pada saat menolak pergerakan harus berlangsung secara lancar dan kontinu. Punggung agak membungkuk dengan lengan sedikit ditekuk. Lengan yang lain tetap setinggi di atas kepala, lengan inilah yang mengatur keseimbangan secara keseluruhan". Menurut Suharno (1991:55) "mulailah dengan tumit dan jari kaki menghentak lantai dan mengayun kedua lengan ke depan atas saat kedua kaki mendorong ke atas".

Dari pendapat ahli di atas dapat disimpulkan saat menolak badan membusur

ke belakang dan kedua lengan ditarik ke atas salah satu tangan sedikit ditekuk agar mendapat *power* yang maksimal. Tangan yang lain tetap lurus untuk menjaga keseimbangan. Loncatan secara vertikal ke atas bukan ke depan. Ketika melayang pandangan tetap fokus terhadap bola. (3) Sikap Pukulan (perkenaan bola). Setelah tolakan dilakukan, pada saat melayang di udara kedua kaki harus lemas tergantung dan tangan kanan (tangan yang digunakan untuk memukul bola) bagi yang tidak kidal siap memukul bola, dengan lengan diangkat sehingga lengan atas tangan kanan tegak lurus dengan badan. "Pada saat lompatan dan raihan tangan telah mencapai titik tinggi, maka pukulan segera dilakukan" (Winarno dan Sugiono, 2011:78). Menurut Beutelstahl (2009:26) "perkenaan terjadi pada seluruh permukaan telapak tangan dan pada bola bagian atas. Pergelangan tangan tidak boleh kaku dan jari-jari tangan sedikit dibuka setelah memukul lengan terus bergerak ke depan dan ke bawah". Sedangkan menurut Suharno (1991:56) "jarak bola di depan atas sejauhangan lengan pemukul. Segeralah melecutkan lengan dengan cepat sejauhangan lengan terpanjang dan tertinggi terhadap bola".

Dari pendapat ahli di atas dapat disimpulkan perkenaan dalam teknik *smash* terjadi di seluruh telapak tangan, pergelangan tangan ditekuk ke bawah dan pukul bola pada bagian atas supaya menghasilkan putaran *top spin*. Ketika melakukan *smash* perhatikan jarak antara tangan dan net agar tangan tidak menyentuh net. (4) Sikap Mendarat. Setelah melakukan *smash* pemain mendarat dengan dua kaki secara lentur (mengeper). Pada saat mendarat lutut lentur untuk meredam benturan kaki dengan lantai. Pendaratan dilakukan dengan jari-jari kaki (telapak kaki bagian depan). "Usahakan tempat pendaratan tidak bergeser jauh dengan tempat pada saat tolakan" (Winarno dan Sugiono, 2011:78). Menurut Beutelstahl (2009:28) "pada tahap mendarat kaki diarahkan ke depan untuk menjaga keseimbangan dan tubuh agak membungkuk ke depan. Mendarat dengan kedua kaki dengan lutut ditekuk sesuai dengan kebutuhan mendarat". Menurut Suharno (1991:56) "mendarat dua kaki dengan lentur (mengeper). Lutut lentur saat

mendarat untuk meredam perkenaan kaki dengan lantai".

Dari pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa ketika mendarat kedua kaki harus mendarat secara bersamaan untuk mengurangi resiko cedera pada pergelangan kaki. Ketika mendarat kedua lutut ditekuk diikuti dengan badan sedikit membungkuk. Usahakan posisi saat mendarat tidak jauh dari posisi ketika meloncat. **(b) Smash Semi.** "Pengambilan sikap persiapan, sikap menolak (tumpuan), sikap perkenaan bola, dan sikap pendaratan sama dengan uraian pada *smash* normal. Perbedaannya terletak pada saat pengambilan awalan oleh *smasher* dan penyajian bola dari pengumpan" (Winarno dan Sugiono, 2011:79). Sedangkan menurut Roesdiyanto (1991:21) "teknik ini dilakukan seperti pada saat melakukan *spike* normal perbedaannya bola dan ketinggian bola, teknik dilakukan dengan pemain yang melakukan *spike* terlebih dahulu bergerak sebelum bola sampai pada set-uper. *Set-uper* memberikan bola tidak lebih dari 2 meter di atas net". Menurut Suharno (1991:56) "pengambilan sikap persiapan, sikap saat perkenaan dan sikap akhir sama seperti uraian pada *smash* normal". Perbedaannya disini adalah pada saat pengambilan awalan oleh *smasher* dan penyajian bola dari pengumpan. Dari pendapat ahli di atas dapat disimpulkan saat melakukan *smash* semi sama halnya melakukan *smash* normal, tetapi ada perbedaannya yaitu terletak pada ketinggian bola dan pada saat melakukan langkah awalan melakukan *smash* semi.

Smasher mengambil posisi di sekitar garis serang. Ketika bola telah terlepas dari kawan seragu dan bola menuju ke pengumpan, maka pada saat itu *smasher* harus sudah mengambil awalan dengan melangkah ke depan mendekati pengumpan. Ketika pengumpan telah menyajikan bola setinggi 1 meter di atas net, maka secepatnya *smasher* segera menolak ke atas dan memukul bola. Sesudah itu *smasher* mendarat kembali di tanah tidak terlalu jauh dari tempat dimana *smasher* tersebut melakukan tolakan. "Dalam melakukan *smash* semi diperlukan koordinasi dan kerja sama yang baik antara pemain yang melakukan *passing*, pengumpan dan

smasher” (Winarno dan Sugiono, 2011:79).

(c) Smash Pull. “Teknik *smash pull* digunakan untuk bermain cepat dan untuk variasi-variasi serangan. Bila tim telah menguasai teknik *smash pull* dan dapat menerapkannya di dalam pertandingan, seni gerak dan suatu permainan kelihatan tinggi” (Suharno, 1991:57). Sedangkan menurut Roesdiyanto (1991:22) “teknik *spike pool* digunakan untuk bermain cepat dan untuk variasi-variasi serangan. Bila regu telah menguasai teknik *spike pool* ini dan dapat menerapkan di dalam pertandingan seni gerak dan mutu permainan kelihatan lebih enak untuk dilihat”. Menurut Winarno dan Sugiono (2011:80) “teknik *smash pull* digunakan untuk mengembangkan permainan cepat dalam melakukan variasi-variasi serangan ke daerah lawan”. Apabila teknik *smash pull* telah dikuasai oleh suatu regu, dan di terapkan dalam suatu pertandingan, maka gerakan-gerakan yang dilakukan dalam suatu permainan kelihatan lebih menarik dan variatif. Pelaksanaan *smash pull* memerlukan kerjasama dan koordinasi yang baik antara pengumpan dengan *smasher*. Kunci utama keberhasilan *smash* ini lebih besar ditentukan oleh kemampuan pengumpan dalam menyajikan bola, karena *smasher* telah meloncat terlebih dahulu sebelum bola diumpankan, sehingga tepat atau tidaknya bola tersebut tergantung pada kemampuan pengumpan dalam menyajikan bola.

(d) Smash Push. “Sikap persiapan, tolakan, sikap pukulan, dan sikap pendaratan sama dengan uraian pada *smash* normal, semi *smash* dan *pull smash*. Perbedaannya terletak pada pengambilan awalan dan sajian bola” (Winarno dan Sugiono, 2011:82). Sedangkan menurut Roesdiyanto (1991:21) proses menjalankan teknik quick/push *spike* lebih cepat dibandingkan dengan *spike* semi. Kalau semi *spike*, *spiker* bergerak terlebih dahulu akan tetapi kalau *push spiker* bergerak lalu melompat terlebih dahulu mendahului bola datang pada *set-upper*. Berhasil dan tidaknya *push spike* ini sebagian besar terletak pada kemampuan *set-upper* baik dalam penguasaan bola maupun mengukur tempat dan ketinggian bola terhadap posisi yang telah diambil oleh *spiker*. Menurut Suharno (1991:59) “proses menjalankan *smash push* akan terjadi lebih cepat dari pada *smash* semi”. Berhasil dan tidaknya *smash push*

sebagian besar terletak pada kemampuan pengumpan baik dalam penguasaan bola maupun mengukur tempat dan tingginya bola terhadap posisi yang telah diambil oleh *smasher*. *Smasher* mengambil awalan dari luar lapangan pemain dan mendekati ke tiang net. Apabila *smasher* sudah berada dalam posisi yang tepat, maka *smasher* segera menyongsong bola dengan bergerak paralel sejajar dengan net. Ketika bola yang diumpankan sampai diatas batas tepi net (diharapkan ketinggian bola optimal terjadi disini), maka segera *smasher* meloncat dan langsung memukul bola dengan cepat. Selesai memukul bola, maka *smasher* segera mendarat dengan kedua kakinya dengan lentur, tempat pendaratan berada agak di depan sedikit dibanding dengan pada saat melakukan loncatan atau tumpuan.

Proses pelaksanaan *smash push* berlangsung lebih cepat dibanding dengan *smash* semi. Kunci utama keberhasilan *smash push* sebagian besar ditentukan oleh kemampuan pengumpan dalam menyajikan bola, mengukur ketepatan bola, serta tingginya bola terhadap posisi yang telah diambil oleh *smasher*.

Menurut Suharno (1992:6) “latihan adalah suatu proses penyempurnaan atlet secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban latihan fisik, teknik, taktik dan mental yang teratur, terarah, meningkat, bertahap dan berulang-ulang waktunya”. Sedangkan menurut Harsono (1988:101) menyatakan bahwa “latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”.

Menurut Irianto (2009:19) latihan pada hakikatnya adalah “proses yang sistematis untuk menyempurnakan kualitas kinerja atlet berupa, kebugaran, keterampilan dan kapasitas energi, memperhatikan aspek pendidikan dan menggunakan pendekatan ilmiah”.

Menurut pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa Latihan adalah suatu proses pembentukan kemampuan dan keterampilan atlet yang sistematis dilakukan secara berulang-ulang, makin hari beban dalam latihannya makin meningkat dan dilaksanakan dalam waktu yang panjang.

Prinsip-prinsip latihan dalam setiap cabang olahraga sangatlah penting bagi atlet karena dapat mendukung upaya peningkatan kualitas latihan yang dijalani. Prinsip latihan harus ditaati oleh setiap atlet dan dijalankan agar tujuan latihan yang dilakukan dapat tercapai sesuai dengan harapan. Dalam cabang olahraga permainan bolavoli juga sangat dibutuhkan prinsip-prinsip dalam latihan agar latihan dalam kegiatan ekstrakurikuler bolavoli dapat berjalan dengan baik dan tercapainya tujuan latihan. Menurut Budiwanto (2012:16) prinsip-prinsip latihan yang perlu diperhatikan dalam proses latihan adalah sebagai berikut: (1) prinsip-prinsip latihan meliputi prinsip beban bertambah (*over-load*), (2) prinsip spesialisasi (*specialization*), (3) prinsip perorangan (*individualization*), (4) prinsip variasi (*variety*), (5) prinsip beban meningkat bertahap (*progressive increase of load*), (6) prinsip perkembangan multi-lateral (*multilateral development*), (7) prinsip pulih asal (*recovery*), (8) prinsip reversibilitas (*reversibility*), (9) menghindari beban latihan berlebih (*overtraining*), (10) prinsip melampaui batas latihan (*the abuse of training*), (11) prinsip aktif partisipasi dalam latihan, (12) prinsip proses latihan menggunakan model.

Ekstrakurikuler ditinjau dari sudut kegiatan yang dilakukan, program ekstrakurikuler yang dilakukan dapat mencakup berbagai macam kegiatan yang menarik minat siswa. Pelaksanaannya dengan sendirinya memerlukan perencanaan, terutama disesuaikan dengan kebijaksanaan pendidikan atau sekolah yang bersangkutan, termasuk dukungan sumber-sumber seperti alat dan fasilitas, biaya serta pembinaan. Dengan demikian kegiatan yang dilakukan disuatu sekolah mungkin beraneka ragam seperti, olahraga, kesenian, pramuka dan lain-lain (Lutan, 1986:73). Menurut Mulyono (2008:187) "ekstrakurikuler adalah kegiatan pelajaran yang diselenggarakan di luar jam pelajaran biasa yang dimaksudkan mengembangkan salah satu bidang pelajaran yang diminati oleh sekelompok siswa misalnya olahraga, kesenian, dan berbagai kegiatan keterampilan dan kepramukaan".

Sedangkan Hernawan (2008, (1):15) mengemukakan bahwa "ekstrakurikuler merupakan suatu kegiatan di luar jam

pelajaran biasa dan pada waktu libur sekolah yang dilakukan baik di sekolah ataupun di luar sekolah". Adapun tujuan dari ekstrakurikuler di sekolah yaitu untuk memperdalam pengetahuan siswa, mengenal hubungan antara berbagai pelajaran, menyalurkan bakat dan minat serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan diatas peneliti memecahkan masalah dengan mengembangkan model latihan *smash* bolavoli supaya variatif dalam melakukan gerakan *smash* bolavoli maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pengembangan yang berjudul "Pengembangan Model Latihan *Smash* Bolavoli Pada Kegiatan Ekstrakurikuler di SMPN 12 Malang".

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengembangkan model latihan *smash* bolavoli di ekstrakurikuler SMPN 12 Malang terutama dalam melakukan gerakan *smash*. Dan diharapkan model latihan yang disusun oleh peneliti dapat dijadikan acuan dalam melaksanakan latihan bolavoli di ekstrakurikuler tersebut, sehingga diharapkan pelatih ekstrakurikuler SMPN 12 Malang dapat meningkatkan keterampilan siswa dalam melakukan gerakan *smash* bolavoli.

METODE

Model penelitian dan pengembangan ini menggunakan model prosedural. Model prosedural berarti model yang menggunakan langkah-langkah yang harus diikuti untuk menghasilkan sebuah produk (PPKI,2010:47).

Terkait dengan model penelitian dan pengembangan yang digunakan berupa model prosedural, maka langkah-langkah penelitian dan pengembangan yang digunakan merujuk pendapat Borg and Gall (1983:775), memiliki 10 langkah pelaksanaan penelitian dan pengembangan.

Dalam prosedur yang dikemukakan oleh Borg and Gall (1983:775), peneliti hanya menggunakan tujuh langkah, karena peneliti tidak melakukan uji lapangan dengan jumlah sampel yang lebih luas, tidak melakukan uji efektifitas melalui

kegiatan eksperimen dan tidak melakukan desiminasi hasil penelitian.

Adapun langkah-langkah yang dipakai oleh peneliti dalam melakukan penelitian dan pengembangan dapat dikemukakan sebagai berikut: (1) melakukan penelitian, pengumpulan data atau informasi termasuk observasi lapangan dan kajian pustaka serta analisis kebutuhan. (2) melakukan perencanaan. (3) mengembangkan produk awal berupa rancangan produk. (4) uji coba kelompok kecil, menggunakan sampel 12 siswa. (5) revisi produk awal (sesuai dari hasil uji lapangan). (6) uji coba kelompok besar, dilakukan pada sampel peserta ekstrakurikuler yang berjumlah 30 siswa. (7) revisi produk akhir (apabila ada sasaran dan masukan dari hasil uji lapangan). (8) hasil akhir dari revisi produk akhir dikemas dalam bentuk buku.

Uji coba produk dimaksudkan untuk mengumpulkan data yang digunakan sebagai dasar untuk menetapkan kelayakan, kemanfaatan, kemenarikan, dan kemudahan suatu produk yang dihasilkan. Uji coba produk juga bertujuan untuk menetapkan peserta memperoleh saran dari para ahli, uji coba dilakukan untuk mengetahui kekurangan yang ada pada produk, nantinya akan membuat produk menjadi lebih baik. Selain itu juga untuk mengetahui apakah dengan produk yang telah dikembangkan layak diberikan pada kegiatan ekstrakurikuler bolavoli SMPN 12 Malang.

Desain uji coba produk ini dilakukan untuk memperoleh data yang dibutuhkan untuk memperbaiki produk awal secara lengkap melalui dua tahapan yaitu: evaluasi ahli dan uji coba kelompok kecil serta uji coba kelompok besar. Tujuan dari kedua tahap tersebut adalah untuk memperoleh keefektifitasan produk dalam penggunaannya. Evaluasi ahli bertujuan untuk mengetahui ketepatan kesatuan model yang dikembangkan dengan kebutuhan.

Pada evaluasi tahap ini tujuannya adalah untuk mengetahui kesesuaian produk dengan kebutuhan. Sebelum model latihan *smash* bolavoli diujicobakan pada kegiatan ekstrakurikuler bolavoli SMPN 12 Malang diperlukan tinjauan dari satu ahli permainan bolavoli, satu ahli kepelatihan bolavoli dan satu ahli media yang hasilnya akan dijadikan dasar revisi produk awal.

Pada tahap ini, produk hasil evaluasi dari ahli yang kemudian akan diuji cobakan pada kegiatan ekstrakurikuler bolavoli SMPN 12 Malang. Hal ini bertujuan untuk reaksi dan tanggapan siswa mengenai produk pengembangan yang telah dibuat oleh peneliti. Uji coba kelompok besar ini dilakukan pada kegiatan ekstrakurikuler bolavoli SMPN 12 Malang. Uji kelompok besar ini dilakukan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli SMPN 12 Malang sebanyak 30 siswa.

Subjek uji coba pengembangan model latihan *smash* bolavoli ekstrakurikuler SMPN 12 Malang ini digunakan uji coba sebagai berikut: (a) subjek analisis kebutuhan sebanyak 42 siswa ekstrakurikuler bolavoli SMPN 12 Malang. (b) subjek evaluasi ahli terdiri dari satu ahli kepelatihan bolavoli, satu ahli permainan bolavoli dan satu ahli media. (c) subjek uji coba kelompok kecil menggunakan 12 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli SMPN 12 Malang. (d) subjek uji coba kelompok besar menggunakan 30 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli SMPN 12 Malang.

Jenis data yang diperoleh berbentuk data kualitatif dan kuantitatif. Data kuantitatif diperoleh dari penelitian awal (analisis kebutuhan) pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 12 Malang, untuk mengetahui persentase kebutuhan produk yang akan dihasilkan, serta dari uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar. Data kualitatif diperoleh dari berbagai tinjauan para ahli yaitu satu ahli permainan bolavoli, kepelatihan bolavoli, dan media.

Untuk memperoleh data dalam penelitian dan pengembangan model latihan *smash* bolavoli menggunakan buku pada ekstrakurikuler SMPN 12 Malang ini menggunakan kuisisioner yang diberikan sesuai dengan kebutuhan produk. Kuisisioner ahli dititik beratkan pada produk yang dibuat oleh peneliti. Instrumen kuisisioner digunakan untuk pengumpulan data untuk (a) penilaian satu ahli permainan bolavoli, (b) penilaian satu ahli kepelatihan permainan bolavoli

Teknik analisis data yang diperoleh dalam perihal pengembangan model latihan *smash* bolavoli pada kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 12 Malang ini berupa teknik analisis data kualitatif dan deskriptif berupa

persentase. Analisis kualitatif digunakan untuk menganalisis hasil pengumpulan data dari tinjauan ahli menggunakan pendekatan kualitatif. Data tersebut diperoleh dari ahli permainan, ahli kepelatihan bolavoli, dan ahli media. Miles dan Huberman (dalam Sugiyono 2010:337) menyatakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya sudah jenuh.

Analisis deskriptif yang berupa persentase digunakan untuk menganalisis data kuantitatif hasil pengumpulan data awal atau analisis kebutuhan, uji coba kelompok kecil, dan uji coba kelompok besar.

HASIL

Hasil analisis kebutuhan pada peserta kegiatan ekstrakurikuler permainan bolavoli di SMPN 12 Malang diketahui: (1) kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan seminggu 2 kali yaitu Jum'at dan Selasa, (2) materi yang diajarkan pelatih meliputi *service*, *passing*, *smash*, *block*, (3) materi *smash* paling sulit dikuasai oleh peserta, (4) belum adanya media yang dimiliki peserta untuk menunjang kegiatan ekstrakurikuler permainan bolavoli, (5) peserta kegiatan ekstrakurikuler permainan bolavoli di SMPN 12 Malang membutuhkan media untuk menunjang latihan *smash* bolavoli.

Produk awal di buat pada 14 juni 2015 yang dibuat dalam bentuk buku panduan. adapun model latihan dalam buku panduan diantaranya: (1) model latihan gerak *smash* tanpa bola, (2) model langkah kaki *smash* dengan meloncati *hulahop* atau lingkaran, (3) model latihan dengan meloncati satu gawang paralon dan melakukan gerakan *smash*, (4) model latihan dengan meloncati tiga gawang paralon dengan model 1, (5) model latihan dengan meloncati tiga gawang paralon dengan model 2, (6) model latihan dengan meloncati tiga gawang paralon dengan model 3, (7) model latihan *smash* bola lempar A, (8) model latihan *smash* bola lempar B, (9) model latihan *smash* bola lempar C.

Setelah produk awal dievaluasi oleh pembimbing, pembimbing memberikan saran untuk produk awal diperjelas gambar model latihan *smash*, keterangan gambar

dan prosedur pelaksanaan agar mudah dipahami. Dari saran pembimbing produk awal model latihan ini siap untuk di evaluasi oleh ahli yaitu ahli permainan, kepelatihan bolavoli, dan ahli media.

Dari evaluasi ahli permainan diketahui diperoleh hasil 79,16% (cukup valid) sehingga model latihan *smash* bolavoli dapat diuji cobakan dengan revisi. Adapun dari evaluasi ahli permainan bolavoli terdapat beberapa saran diantaranya: (1) pada gerakan melakukan *smash* bolavoli, lebih baik dinamakan latihan gerak *smash* tanpa bola, (2) pada model latihan langkah kaki *smash* bolavoli dengan meloncati *hulahop*, lebih diperhatikan lagi susunan *hulahop* dengan gerakan dasar *smash*, (3) pada model latihan dengan meloncati beberapa anak gawang model 1, perlu diperhatikan jarak dan kemampuan anak setiap masing2 individu, (4) pada model latihan *smash* bola lempar A, perlu diperhatikan kembali dasar gerak langkah *smash*.

Dari evaluasi ahli kepelatihan bolavoli diperoleh hasil 83,33% (cukup valid) sehingga model latihan *smash* bolavoli dapat diuji cobakan dengan revisi. Dari evaluasi ahli kepelatihan bolavoli terdapat beberapa saran diantaranya: (1) jarak melakukan *smash* perlu dilakukan lagi, (2) perhatikan jarak melakukan *smash*, (3) lebih baik gerak dasar *smash* diutamakan.

Dari evaluasi ahli media diperoleh hasil 80,35% (cukup valid) sehingga model latihan *smash* bolavoli dapat diuji cobakan dengan revisi. Dari evaluasi ahli media terdapat beberapa saran diantaranya: (1) bisa di *redesign* agar lebih menarik dan lebih optimal, (2) *font* diperkecil logo UM di kiri, (3) bisa menggunakan foto atlet voli, atau atlet ketika sedang melakukan gerakan *smash*, (4) *font* diperkecil logo UM di kiri, (5) gaya penulisan sebaiknya disesuaikan dengan karakteristik pembaca/*user*, (6) *margin* kiri dan kanan diperbesar sedikit lagi, (7) beberapa gambar perlu diperbesar agar detail isi/muatan gambar tersebut bisa lebih jelas dan mudah dipahami, (8) gunakan kertas *cover* yang lebih baik dan teknik cetak yang lebih baik (*laserjet*), (9) bidang hitam yang ada di halaman depan *cover* di *delete*, (10) sebaiknya dalam *cover* depan disebutkan siapa sasaran pembaca buku ini, misal: panduan latihan untuk siswa

ekstrakurikuler bolavoli, (11) lembar putih sesudah halaman depan *cover* ini adalah lembar halaman sampul dalam (*inner cover*), (12) pada halaman (25), gambar diperbesar dan diperjelas agar *detail* isinya bisa dibaca/diakses dengan jelas.

Hasil data keseluruhan hasil uji coba kelompok kecil terhadap produk pengem-

bangun model latihan *smash* bolavoli pada kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 12 Malang dengan jumlah instrumen untuk uji kelompok kecil sebanyak 27 pertanyaan. Tahap uji coba kelompok kecil ini menggunakan 12 peserta kegiatan ekstrakurikuler permainan bolavoli di SMPN 12 Malang.

Tabel 3 Data Uji Coba Kelompok Kecil

| No | Aspek | Skor Hasil | Skor Maksimal | Persentase (%) | Keterangan |
|--------------|-------------------|-------------|---------------|----------------|---------------------|
| 1. | Kemenarikan | 367 | 432 | 84,95% | Cukup Valid |
| 2. | Tingkat Kesulitan | 359 | 432 | 83,10% | Cukup Valid |
| 3. | Manfaat | 377 | 432 | 87,26% | Sangat Valid |
| Total | | 1103 | 1296 | 85.10% | Cukup Valid |

Uji kelompok kecil ini dilakukan mulai pada 11 September sampai 9 Oktober menggunakan subjek 12 peserta. Dengan agenda setiap pertemuan dilakukan 3 model latihan. Hasil dari uji coba kelompok kecil ini yaitu kemenarikan mendapat 84,95%, tingkat kesulitan mendapat 83,10%, dan manfaat mendapat 87,26%. Dari semua indikator didapatkan hasil persentase 85,10%. Dari hasil uji coba kelompok kecil didapatkan beberapa saran yaitu: pada *cover* diminta atlet yang menjadi model, pada model latihan kurang jelas

gambaranya, *background* buku panduan terlalu mencolok.

Hasil data keseluruhan hasil uji coba kelompok besar terhadap produk pengembangan model latihan *smash* bolavoli pada kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 12 Malang dengan jumlah instrumen untuk uji kelompok besar sebanyak 27 pertanyaan. Tahap uji coba kelompok besar ini menggunakan 30 peserta kegiatan ekstrakurikuler permainan bolavoli di SMPN 12 Malang.

Tabel 4 Data Hasil Uji Coba Kelompok Besar

| No | Aspek | Skor Hasil | Skor Maksimal | Persentase (%) | Keterangan |
|--------------|-------------------|-------------|---------------|----------------|---------------------|
| 1. | Kemenarikan | 949 | 1080 | 87,87% | Sangat Valid |
| 2. | Tingkat Kesulitan | 919 | 1080 | 85,09% | Cukup Valid |
| 3. | Manfaat | 966 | 1080 | 89,44% | Sangat Valid |
| Total | | 2834 | 3240 | 87,46% | Sangat Valid |

Uji kelompok besar ini dilakukan mulai pada 3 November sampai 24 November menggunakan subjek 30 peserta. Dengan agenda setiap pertemuan dilakukan 3 model latihan. Hasil dari uji coba kelompok besar ini yaitu kemenarikan mendapat 87,87%, tingkat kesulitan mendapat 85,09%, dan manfaat mendapat 89,44%. Dari semua indikator didapatkan hasil persentase 87,46%. Dari hasil uji coba kelompok besar tidak ditemukan saran.

Produk model latihan *smash* bolavoli pada kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di

SMPN 12 Malang dilakukan dengan menarik, aman, dan bermanfaat bagi peserta ekstrakurikuler.

PEMBAHASAN

Model latihan *smash* adalah suatu latihan yang digunakan oleh pelatih atau guru untuk memberikan suatu materi yang berbeda-beda kepada atlet atau juga kepada siswa untuk menghindari suatu kebosanan dan juga kejenuhan dalam

latihan. Setiap pelatih dalam menyusun program latihan harus memikirkan tentang variasi dalam pemberian menu latihan. Karena model latihan sangatlah penting untuk menjaga minat dan keaktifan atlet dalam mengikuti proses kegiatan latihan. Menurut Harsono (1988:121) “variasi latihan dilakukan untuk mencegah kemungkinan timbulnya kebosanan pelatih. Pelatih harus kreatif dan pandai-pandai dalam mencari dan menerapkan variasi latihan”. Menurut Budiwanto (2012:22) “dalam upaya mengatasi kebosanan dan latihan yang monoton diharapkan seorang pelatih kreatif dengan memiliki banyak pengetahuan dan berbagai jenis latihan yang memungkinkan dapat bervariasi dan berganti-ganti secara periodik”.

Dari pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa variasi atau model latihan adalah upaya yang dilakukan oleh pelatih untuk mengatasi suatu kejenuhan, kebosanan dalam latihan. Disini seorang pelatih dituntut memiliki pengetahuan dan kreatifitas dalam menyusun menu latihan yang akan diberikan oleh atlet atau juga siswa. Dalam kaitannya dengan *smash* bolavoli seorang pelatih harus pandai mengatur model-model latihan *smash* bolavoli karena *smash* bolavoli sangat diperlukan untuk melakukan serangan dan mendapatkan kemenangan dengan cepat.

Produk akhir dari pengembangan model latihan *smash* bolavoli pada kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 12 Malang yang dikemas dalam bentuk buku panduan yang berukuran A5 (15 x 21 cm), dengan jumlah 33 halaman. Isi produk ini meliputi permainan bolavoli, macam-macam *smash* bolavoli (*smash* normal, *smash* semi, *smash* pull, *smash* push), model latihan *smash*, yang terdiri dari 9 model latihan *smash* bolavoli. Setiap model latihan terdapat gambar, keterangan gambar dan prosedur pelaksanaan dari model latihan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengembangkan model latihan *smash* bolavoli di ekstrakurikuler SMPN 12 Malang terutama dalam melakukan gerakan *smash*. Dan diharapkan model latihan yang disusun oleh peneliti dapat dijadikan acuan dalam melaksanakan latihan bolavoli di ekstrakurikuler tersebut, sehingga diharapkan pelatih ekstrakurikuler SMPN 12 Malang

dapat meningkatkan keterampilan siswa dalam melakukan gerakan *smash* bolavoli.

Menurut Buetelstahl (2009: 53) model latihan *smash* bolavoli antara lain: (1) bola dilambungkan dari posisi 3, kemudian bola di *smash* oleh pemain pada posisi 4. (2) bola dilambungkan dengan *higt set* ke posisi 2 dan 4 secara bergantian, dengan ataupun tanpa *block*. (3) pelatih melambungkan bola ke *setter*, yang berdiri diantara posisi 2 dan 3. Bola dilambungkan tinggi-tinggi oleh *setter*, ditujukan pada posisi 4, 3, dan 2. (4) latihan pada situasi-situasi yang lebih sulit yaitu *setter* melambungkan bola lebih jauh dari net, *setter* mempergunakan seluruh lebar net tersebut, bola ditempatkan secara berpindah-pindah disepanjang net, kemudian penyerang diberi target tertentu, misalnya berupa suatu area disisi lawan yang diberi tanda. (5) latihan yang mencakup tiga latihan kemampuan dasar yaitu, *set* atau memberi bola, *smash* atau memukul bola, *block* atau menahan bola. Tujuan yang utama adalah memberikan pukulan *smash* pada bola-bola jenis *short set*, yang ditempatkan di atas kepala *setter* itu sendiri. (6) pemain diharuskan memukul *smash* dari kedua sisi net. Menurut Theo Kleinmann dan Dieter Kruber (1982: 57) model latihan *smash* antara lain: (1) menguatkan otot-otot yang diperlukan untuk melompat dan memukul bola. (2) memperbaiki teknik memukul bola. (3) menyempurnakan kemampuan mengarahkan bola dan meningkatkan daya loncat. (4) menaksir gerak lambungan bola. (5) belajar memukul bola dengan putaran kedepan/menyempurnakan teknik pukulan. (6) menyempurnakan irama langkah pengambilan ancang-ancang/menambah ketahanan melompat ke atas berulang-ulang (untuk pemain yang tangan kanannya lebih aktif).

Menurut Istanto, Agung R. (2014:29) model-model yang ditulis dalam penelitiannya adalah sebagai berikut. (1) Latihan awalan berbaris, yaitu latihan *smash* dengan memukul bola yang digantungkan pada sebuah alat sehingga memudahkan siswa untuk memukul bola. (2) Latihan awalan zig-zag, yaitu latihan *smash* dengan memukul bola yang digantungkan pada sebuah alat sehingga memudahkan siswa untuk memukul bola. (3) Latihan awalan zig-zag dan loncat, yaitu latihan *smash* dengan

memukul bola yang digantungkan pada sebuah alat sehingga memudahkan siswa untuk memukul bola. (4) Latihan inti, yaitu: (a) Model latihan *smash* 1, yaitu melakukan *smash* dengan diawali bola dilempar oleh siswa ke *tosser* dan dipukul sendiri oleh pelempar. (b) Model latihan *smash* 2, yaitu melakukan *smash* dengan diawali bola dilempar oleh siswa ke *tosser* dan dipukul oleh teman lain. (c) Model latihan *smash* 3, yaitu melakukan *smash* dengan diawali bola dilempar oleh siswa barisan 1 ke *tosser*. Kemudian *tosser* melakukan *passing* ke siswa barisan dua dan siswa barisan dua *passing* balik ke *tosser*. Setelah itu *tosser* umpan ke siswa barisan 3 dan siswa barisan 3 melakukan *smash*. (d) Model latihan *smash* 4 yaitu melakukan *smash* dengan diawali bola dilempar oleh siswa barisan 1 ke *tosser*. Kemudian *tosser* melakukan *passing* ke siswa barisan dan siswa barisan dua *passing* balik ke *tosser*. Setelah itu *tosser* umpan ke siswa barisan 3 dan siswa barisan 3 melakukan *smash* dengan terlebih dahulu melompati halangan berupa pipa sebelum melakukan *smash*. (e) Model latihan *smash* 5, yaitu siswa baris membentuk dua barisan dengan membawa bola. Bola kemudian di *passing* ke *tosser* sebanyak tiga kali, kemudian melakukan *smash* dengan bola ditargetkan masuk mengenai tempat yang sudah diberi warna didalam garis voli.

Berdasarkan referensi yang peneliti baca di atas, maka peneliti merancang 9 model latihan *smash* untuk kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMPN 12 Malang, sebagai berikut: (a) model latihan dengan gerakan melakukan *smash* bolavoli. Ambil ancang-ancang satu sampai dua langkah, lalu melakukan gerakan seperti gerakan pukulan *smash* bolavoli. Dengan tujuan untuk melatih gerakan posisi tubuh pada saat melakukan pukulan *smash* bolavoli. (b) model langkah kaki *smash* dengan meloncati *hulahop* atau lingkaran. Lakukan langkah pertama dengan meloncati *hulahop* yang telah disediakan sebagai tanda langkah kaki saat melakukan pukulan *smash*, lalu melompat dengan kedua kaki secara serempak sambil melakukan gerakan *smash*. Dengan tujuan untuk melatih gerakan langkah kaki saat melakukan pukulan *smash* bolavoli dan tumpuan saat melakukan pukulan *smash*. (c) model latihan

dengan meloncati satu anak gawang dan melakukan gerakan *smash*. Lakukan langkah pertama dengan meloncati satu anak gawang, dilanjutkan dengan satu langkah kaki sebagai awal lompatan, lalu melompat dengan kedua kaki secara serempak sambil melakukan gerakan *smash*. Dengan tujuan untuk melatih lompatan kaki, tumpuan kaki pada saat melakukan gerakan *smash* bolavoli. (d) model latihan dengan meloncati beberapa anak gawang model 1. Langkah pertama dengan meloncati tiga anak gawang, dilanjutkan dengan satu sampai dua langkah kaki ke arah kanan sebagai awal lompatan, lalu melompat dengan kedua kaki secara serempak sambil melakukan gerakan *smash*. Dengan tujuan melatih lompatan kaki pada gerakan *smash* dan arah bola saat melakukan *smash* bolavoli. (e) model latihan dengan meloncati beberapa anak gawang model 2. Langkah pertama dengan meloncati tiga anak gawang, dilanjutkan dengan satu sampai dua langkah kaki ke arah tengah sebagai awal lompatan, lalu melompat dengan kedua kaki secara serempak sambil melakukan gerakan *smash*. Dengan tujuan melatih lompatan kaki pada gerakan *smash* dan arah bola saat melakukan *smash* bolavoli. (f) model latihan dengan meloncati beberapa anak gawang model 3. Langkah pertama dengan meloncati tiga anak gawang, dilanjutkan dengan satu sampai dua langkah kaki ke arah kiri sebagai awal lompatan, lalu melompat dengan kedua kaki secara serempak sambil melakukan gerakan *smash*. Dengan tujuan melatih lompatan kaki pada gerakan *smash* dan arah bola saat melakukan *smash* bolavoli. (g) model latihan *smash* bola lempar A. Langkah pertama lakukan ancang-ancang melakukan *smash*. Kemudian pelatih berada diposisi III untuk melempar bola ke atas net, lalu dilanjutkan pemukul mengambil ancang-ancang untuk melakukan *smash* yang berada diposisi I dan lari ke posisi II. Dengan tujuan untuk melatih ketepatan saat melakukan gerakan pukulan *smash* bolavoli. (h) model latihan *smash* bola lempar B. Langkah pertama lakukan ancang-ancang melakukan *smash*. Kemudian pelatih berada diposisi II untuk melempar bola ke atas net, lalu dilanjutkan pemukul mengambil ancang-ancang untuk melakukan *smash* yang berada diposisi VI

dan lari ke posisi III. Dengan tujuan untuk melatih ketepatan saat melakukan gerakan pukulan *smash* bolavoli. (i) model latihan *smash* bola lempar C. Langkah pertama lakukan ancang-ancang melakukan *smash*. Kemudian pelatih berada diposisi III untuk melempar bola ke atas net, lalu dilanjutkan pemukul mengambil ancang-ancang untuk melakukan *smash* yang berada diposisi V dan lari ke posisi IV. Dengan tujuan untuk melatih ketepatan saat melakukan gerakan pukulan *smash* bolavoli.

Produk ini sebelum diuji coba lapangan produk ini terlebih dahulu melalui beberapa tahap yaitu evaluasi ahli permainan bolavoli, ahli kepelatihan bolavoli, evaluasi ahli media, uji kelompok kecil, uji kelompok besar. dari beberapa tahapan di atas terdapat beberapa saran dan masukan yang tentunya untuk menyempurnakan produk dan agar produk lebih baik tepat sasaran. Mengenai kesesuaian teori yang dituangkan di atas dan produk yang dihasilkan dari penelitian pengembangan ini dapat disimpulkan bahwa produk sudah sesuai dengan teori yang ada, namun tetap terdapat kekurangan yaitu gambar diusahakan jelas sehingga pembaca tidak perlu membaca prosedur pelaksanaan. Dalam produk pengembangan model latihan *smash* bolavoli ini mempunyai kelebihan yaitu model latihannya yang lebih variatif dan membuat peserta tertarik untuk melakukan model latihan yang ada dalam buku panduan.

Produk pengembangan model latihan *smash* bolavoli ini melalui beberapa tahapan dan terdapat saran-saran. Hasil dari evaluasi ahli tersebut menjadi acuan peneliti untuk melakukan perbaikan terhadap produknya agar menjadi lebih berguna dan bermanfaat. Adapun hasil dari evaluasi ahli permainan bolavoli yaitu Bapak Dona Sandy Yudasmara, S.Pd M.Pd selaku dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan. Mengenai produk yang dikembangkan oleh peneliti layak untuk di uji cobakan pada kelompok kecil dan kelompok besar dengan beberapa saran yaitu: (1) mungkin lebih baik dinamakan latihan gerak *smash* tanpa bola (2) lebih diperhatikan susunan *hula-hoop* dengan gerakan dasar *smash* (3) perhatikan jarak dan kemampuan analisis, cek loncatan maksimal masing-masing individu (4) utamakan gerakan dasar lang-

kah teknik dasar *smash*, rintangan dapat digunakan hanya untuk melatih *power* tungkai (5) setelah loncatan kedua pertimbangan *timing* meloncat dan ketepatan bola (dasar gerak) (6) untuk melatih ketepatan dengan bola akan sulit, dikarenakan latihan lebih cocok untuk *power* otot tungkai (7) bermanfaat untuk peningkatan *power* otot tungkai tetapi, kurang bermanfaat untuk ketepatan (8) perhatikan kembali dasar gerak langkah *smash* (9) latihan dengan halang rintang disarankan hanya untuk melatih (meningkatkan) *power* otot tungkai (10) untuk latihan ketepatan pukulan dengan bola hendaknya didahului dengan berpasangan dan bola dilempar oleh pasangan kemudian, dipukul dengan gerakan yang tepat (11) bisa juga didahului dengan bola dilempar sendiri dan dipukul ke tembok.

Adapun hasil evaluasi ahli kepelatihan bolavoli yaitu Bapak Drs. Imron Rosadi selaku guru pendidikan jasmani dan kesehatan MAN Bangil. Mengenai produk yang dikembangkan oleh peneliti layak untuk di uji cobakan pada kelompok kecil dan kelompok besar dengan beberapa saran yaitu: (1) jarak melakukan *smash* perlu dilakukan lagi (2) perhatikan jarak melakukan *smash* (3) lebih baik gerak dasar *smash* diutamakan.

Adapun hasil evaluasi ahli media yaitu bapak selaku dosen Fakultas Ilmu Pendidikan. Mengenai produk yang dikembangkan oleh peneliti layak untuk di uji cobakan pada kelompok kecil dan kelompok besar dengan beberapa saran yaitu: (1) bisa di *redesign* agar lebih menarik dan lebih optimal (2) *font* diperkecil logo UM di kiri (3) bisa menggunakan foto atlet voli, atau atlet ketika sedang melakukan gerakan *smash* (4) *font* diperkecil logo UM di kiri (5) gaya penulisan sebaiknya disesuaikan dengan karakteristik pembaca/user (6) *margin* kiri dan kanan diperbesar sedikit lagi (7) beberapa gambar perlu diperbesar agar detail isi/muatan gambar tersebut bisa lebih jelas dan mudah dipahami (8) gunakan kertas *cover* yang lebih baik dan teknik cetak yang lebih baik (*laserjet*) (9) bidang hitam yang ada di halaman depan *cover* di *delete* (10) sebaiknya dalam *cover* depan disebutkan siapa sasaran pembaca buku ini, misal: panduan latihan untuk siswa

ekstrakurikuler bolavoli (11) lembar putih sesudah halaman depan *cover* ini adalah lembar halaman sampul dalam (*inner cover*) (12) pada halaman (25), gambar diperbesar dan diperjelas agar *detail* isinya bisa dibaca/diakses dengan jelas.

Uji kelompok kecil ini dilakukan mulai pada 11 September sampai 9 Oktober menggunakan subjek 12 peserta. Dengan agenda setiap pertemuan dilakukan 3 model latihan. Hasil dari uji coba kelompok kecil ini yaitu didapatkan hasil persentase 85,10%. Sehingga model latihan *smash* bolavoli pada kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 12 Malang layak digunakan. Produk model latihan *smash* bolavoli ini menarik, aman, dan manfaat dilakukan bagi peserta kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 12 Malang.

Uji kelompok besar ini dilakukan mulai pada 3 November sampai 24 November menggunakan subjek 30 peserta. Dengan agenda setiap pertemuan dilakukan 3 model latihan. Hasil dari uji coba kelompok besar ini yaitu didapatkan hasil persentase 87,46%. Produk model latihan *smash* bolavoli ini menarik, aman, dan manfaat dilakukan bagi peserta kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 12 Malang.

Adapun perbandingan dari penelitian yang sebelumnya yaitu Merujuk hasil penelitian pengembangan sebelumnya oleh Istanto (2014:29) yang diperoleh hasil uji ahli dari model latihan saudara Istanto dinyatakan bahwa produk sudah sesuai, dan uji coba kelompok kecil diperoleh persentase sebesar 88,61% dengan klasifikasi persentase baik sekali, sedangkan dari hasil analisis uji coba kelompok besar diperoleh persentase sebesar 90,86% dengan klasifikasi persentase baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pengembangan pembelajaran *smash* bolavoli dapat diterapkan pada siswa ekstrakurikuler bolavoli di SMK Kartika IV-1 Malang dan merupakan produk yang valid digunakan untuk proses pembelajaran di ekstrakurikuler.

Penelitian pengembangan dari Setiawan (2013:58) yang diperoleh hasil uji coba kelompok kecil dengan jumlah 10 siswa perwakilan ekstrakurikuler bolavoli MAN Bangil Kabupaten Pasuruan diperoleh persentase sebesar 84% dengan klasifikasi persentase cukup valid, sedangkan dari hasil analisis uji coba kelompok besar

diperoleh persentase sebesar 86,12% dengan klasifikasi persentase baik sekali. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa pengembangan program latihan keterampilan gerak dasar *smash* bolavoli pada siswa ekstrakurikuler bolavoli MAN Bangil Kabupaten Pasuruan merupakan produk yang valid dan layak digunakan dalam proses pembelajaran di ekstrakurikuler.

Dari hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa penelitian ini cukup relevan dengan penelitian terdahulu karena penelitian ini dapat digunakan dengan rentangan persentase antara 86-100% dengan keterangan sangat valid dan memiliki makna digunakan tanpa revisi dan 75-85% dengan keterangan cukup valid dan dapat digunakan dengan revisi. Model latihan *smash* bolavoli merupakan media pembelajaran yang menarik untuk pedoman melatih siswa pada kegiatan ekstrakurikuler serta dapat merangsang pikiran siswa dalam menghindari rasa kebosanan saat latihan.

Jenis data yang digunakan dalam penelitian pengembangan ini adalah berupa data kualitatif dan data kuantitatif. Data kualitatif diperoleh dari hasil evaluasi ahli, yaitu ahli permainan bolavoli, ahli kepelatihan bolavoli dan ahli media yang berupa saran masukan dan tanggapan tentang rancangan produk. Sedangkan data kuantitatif diperoleh dari analisis kebutuhan, uji coba kelompok kecil dan kelompok besar untuk mengetahui persentase kebutuhan produk dan berupa kuesioner yang dikembangkan dalam bentuk angka.

Untuk memperoleh data dalam pengembangan model latihan *smash* bolavoli ini menggunakan kuesioner yang di berikan sesuai dengan kebutuhan produk. Kuesioner ahli di titik beratkan pada produk yang dibuat oleh peneliti.

Teknik analisis data yang digunakan dalam pengembangan model latihan *smash* bolavoli yaitu teknik analisis kualitatif dan kuantitatif. Teknik analisis kualitatif digunakan untuk menganalisis hasil pengumpulan data para ahli menggunakan pendekatan kualitatif sedangkan analisis kuantitatif data yang diperoleh dari uji coba kelompok kecil dan besar merupakan data kuantitatif yang berupa angka.

KESIMPULAN

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan produk pengembangan model latihan *smash* bolavoli pada kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 12 Malang ini valid dan praktis untuk digunakan oleh peserta kegiatan ekstrakurikuler bolavoli. Produk pengembangan model latihan *smash* bolavoli yang dikemas dalam buku panduan ini dapat digunakan oleh peserta kapanpun dan dimanapun. Dengan ini peserta bisa mempelajari teknik yang benar dan juga model-model latihan yang bervariasi dapat meningkatkan keterampilan *smash* bolavoli bagi peserta kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 12 Malang.

SARAN

Pelatih diharapkan dapat menggunakan model-model latihan *smash* ini dalam memberikan materi latihan khususnya pada materi *smash* bolavoli. Dalam menggunakan produk ini sebaiknya dilaksanakan pada level model yang paling rendah ketingkat level yang paling tinggi, sehingga dalam melaksanakan model tersebut siswa tidak merasakan kesulitan atau juga siswa tidak merasakan kebosanan untuk mempraktikkannya. Dengan adanya pengembangan model latihan *smash* bolavoli pada kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 12 Malang ini peserta dapat meningkatkan minat dan keterampilan dalam mempraktikkan latihan *smash* bolavoli.

Saran-saran peneliti pada produk yang dikembangkan agar pengembangan model latihan *smash* bolavoli ini diharapkan dapat digunakan di ruang lingkup yang lebih luas yaitu ekstrakurikuler permainan bolavoli di Malang Raya. Saran-saran peneliti pada produk yang dikembangkan agar lebih lanjut dan lebih bervariasi agar dapat mencapai tingkat yang lebih baik. Subjek penelitian diharapkan lebih luas, tidak hanya di kegiatan ekstrakurikuler permainan bolavoli di SMPN 12 Malang melainkan lebih luas misalnya di ekstrakurikuler permainan bolavoli di Kota Malang. Sebaiknya dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui tingkat keefektifan produk yang

dikembangkan. Demikian saran peneliti terhadap pengembangan model latihan *smash* bolavoli pada kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 12 Malang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardhana. 2002. *Konsep Penelitian Pengembangan Dalam Bidang Pendidikan dan Pembelajaran*. Malang: Maret 2002.
- Borg, W. R dan Gall, M. D. 1983. *Education Research: An Introduction*. 4 Ed. London: Longman.
- Budiwanto, S. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: UM Press.
- Buettelstahl, Dieter. 2009. *Belajar Bermain Bolavoli*. Bandung: Pionir Jaya.
- Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Hernawan, A. 2008. *Pengembangan Kurikulum dan pembelajaran*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Irianto, dkk. 2009. *Materi Pelatihan Kondisi Fisik Dasar*. Jakarta: ASDEP Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan Kemempora.
- Irianto, dkk. 2009. *Materi Pelatihan Kondisi Fisik Dasar*. Jakarta: ASDEP Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan Kemempora.
- Lutan. 1986. *Pengelolaan Interaksi Belajar Mengajar Intrakurikuler, Kokurikuler, dan Ekstrakurikuler*. Jakarta: Karunika Universitas Terbuka.
- Mulyono, M A. 2008. *Managemen Administrasi & Olahraga Pendidikan*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Roesdiyanto. 1991. *Strategi dan Taktik Permainan Bolavoli*. Malang: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

- Suharno, HP. 1991. *Pedoman Pelatihan Bolavoli*. Yogyakarta: Komite Olahraga Nasional Indonesia Pusat (KONI Pusat).
- Suharno, HP. 1992. *Metode Pelatihan*. Yogyakarta: April 1992.
- Winarno & Sugiono. 2011. *Sejarah & Teknik Dasar Permainan Bolavoli*. Malang: PJK FIK Universitas Negeri Malang.
- Winarno & Sugiono. 2011. *Sejarah & Teknik Dasar Permainan Bolavoli*. Malang: PJK FIK Universitas Negeri Malang.
- Winarno, M. E. 2011. *Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Media Cakrawala utama press.
- Winarno, M. E. 2013. *Metodologi Penelitian dan Pengembangan dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: UM Press.
- Yudasmaras, Dona, S. 2014. Pengembangan Model Latihan Teknik Block dalam Bolavoli. *Jurnal IPTEK Olahraga*, 16 (1): 79-102.