



PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN BERMAIN TARGET PADA TEKNIK DASAR SERVIS BAWAH PERMAINAN BOLA VOLI

¹Aldo Senewe, ²Aisah R. Pomatahu, ³Sulasikin Sahdi Kadir, ⁴Mirdayani Pauweni

Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo

Email: aldosenew3@gmail.com, aisahpomatahu@ung.ac.id, sulasikinkadir@gmail.com,
mirdayani.pauweni@ung.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan dan mengetahui kelayakan model latihan bermain target berbasis zona poin dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar servis bawah bola voli pada siswa SMA. Metode yang digunakan adalah Research and Development (R&D) dengan pendekatan model ADDIE (Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation). Uji coba produk dilakukan pada 15 siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Bulango Timur. Pengumpulan data menggunakan angket validasi dari para ahli dan angket respons siswa. Hasil validasi menunjukkan bahwa model latihan sangat layak digunakan, dengan persentase penilaian dari ahli pembelajaran 1 sebesar 86,67%, ahli pembelajaran 2 sebesar 83,33%, dan ahli permainan sebesar 88,33%. Sementara itu, hasil angket siswa menunjukkan respons sangat positif dengan rata-rata skor 91%. Dengan demikian, model latihan bermain target berbasis zona poin dinyatakan layak dan efektif untuk digunakan dalam pembelajaran PJOK, khususnya dalam meningkatkan teknik servis bawah bola voli secara menyenangkan dan terstruktur.

Kata Kunci: *Pengembangan Model, Servis Bawah, Bermain Target, Bola Voli*

ABSTRACT

This study aims to develop and evaluate the feasibility of a target-play training model based on point zones to improve the basic underhand serve technique in volleyball among high school students. The research employed a Research and Development (R&D) method using the ADDIE development model, which includes the stages of Analysis, Design, Development, Implementation, and Evaluation. The product trial involved 15 eighth-grade students from SMP Negeri 1 Bulango Timur. Data were collected through expert validation questionnaires and student response questionnaires. Validation results indicated that the training model is highly feasible, with scores of 86.67% from Learning Expert 1, 83.33% from Learning Expert 2, and 88.33% from a Game Expert. Student responses during the product trial were also very positive, with an average score of 91%. In conclusion, the target-play training model based on point zones is considered feasible and effective for use in physical education, particularly in enhancing underhand serve skills in volleyball in an enjoyable and structured manner.

Keywords: *Model Development, Underhand Serve, Target Play, Volleyball*

Pendahuluan

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari di Indonesia, baik di lingkungan masyarakat umum maupun di dunia pendidikan. Di sekolah, bola voli tidak hanya diajarkan sebagai bentuk kegiatan ekstrakurikuler, tetapi juga menjadi bagian integral dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Menurut Supriyanto dkk. (2019:75), bola voli sebagai olahraga beregu memiliki nilai strategis dalam membangun karakter peserta didik melalui aktivitas fisik yang menekankan kerja sama, disiplin, dan sportivitas.

Salah satu komponen penting dalam permainan bola voli adalah penguasaan teknik dasar, di mana servis bawah memegang peran krusial sebagai gerakan awal untuk memulai permainan. Ariyani dkk. (2023:70) menyatakan bahwa servis bawah merupakan cara termudah untuk menghidupkan bola dalam permainan dan sangat cocok digunakan oleh pemain pemula karena lebih mudah dikuasai dan tidak membutuhkan kekuatan yang besar. Servis bawah juga dianggap sebagai fondasi awal yang harus dikuasai sebelum mempelajari teknik servis lainnya yang lebih kompleks.

Namun, berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di SMP Negeri 1 Bulango Timur, ditemukan bahwa banyak siswa mengalami kesulitan dalam melakukan servis bawah secara tepat sasaran dan konsisten. Masalah tersebut tidak hanya berasal dari aspek teknis siswa, tetapi juga dari metode pembelajaran yang diterapkan oleh guru PJOK yang cenderung konvensional dan kurang menarik. Latihan yang dilakukan monoton dan tidak melibatkan siswa secara aktif menyebabkan menurunnya motivasi belajar mereka. Kondisi ini sejalan dengan temuan Judijanto dkk. (2024:121) yang menyatakan bahwa pembelajaran yang kurang bervariasi cenderung menurunkan partisipasi siswa dalam kegiatan olahraga.

Keterbatasan fasilitas dan media pembelajaran juga menjadi hambatan tersendiri dalam upaya peningkatan keterampilan teknik dasar. Guru tidak memiliki cukup sumber daya atau model latihan yang aplikatif untuk diterapkan dalam situasi nyata di sekolah, khususnya pada pembelajaran servis bawah. Oleh karena itu, diperlukan inovasi pembelajaran yang tidak hanya berfokus pada peningkatan keterampilan teknis, tetapi juga mampu menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, kompetitif, dan mendorong keterlibatan aktif siswa.

Salah satu solusi yang ditawarkan adalah pengembangan model latihan bermain target berbasis zona poin, yang menggabungkan elemen permainan dengan latihan teknik dasar. Model ini dirancang untuk melatih akurasi dan kekuatan servis bawah melalui pendekatan yang menyenangkan dan terstruktur. Menurut Mitchell, Oslin, dan Griffin (2003:7-8), pendekatan permainan target (target games) sangat efektif dalam meningkatkan kesadaran taktis dan pengambilan keputusan siswa, sekaligus memperkuat keterampilan motorik dalam situasi permainan yang nyata.

Yulianto (2020:9) juga menunjukkan bahwa penggunaan latihan bermain target secara signifikan dapat meningkatkan akurasi teknik bola voli, termasuk servis dan smash. Hal senada diungkapkan oleh Setiawan dkk. (2018:261), yang menemukan bahwa permainan target mampu menciptakan pembelajaran yang lebih menarik dan berdampak positif terhadap keterampilan teknis mahasiswa pendidikan jasmani. Dengan mengadaptasi pendekatan ini ke dalam pembelajaran di tingkat SMP, diharapkan siswa dapat belajar sambil bermain dan tetap fokus pada pencapaian keterampilan teknis.

Lebih lanjut, model **Target Zona Poin** sebagai bagian dari latihan bermain target memungkinkan siswa untuk mengarahkan servis mereka ke zona-zona tertentu di lapangan yang diberi nilai poin berbeda. Hal ini mendorong siswa untuk fokus, berkonsentrasi, serta mengembangkan strategi dan kontrol dalam melakukan servis. Pendekatan ini tidak hanya menumbuhkan daya saing dalam latihan, tetapi juga meningkatkan motivasi karena bentuk latihannya menyerupai permainan nyata yang menyenangkan (Senewe, 2025).

Dalam konteks pengembangan produk pembelajaran, Borg dan Gall (dalam Sugiyono, 2019:28) menyebutkan bahwa penelitian pengembangan (R&D) bertujuan untuk menghasilkan dan menguji keefektifan suatu produk pembelajaran yang dapat diterapkan secara luas. Oleh karena itu, penelitian ini dirancang menggunakan model pengembangan ADDIE (Analysis, Design, Development, Implementation, dan Evaluation) yang sistematis untuk menghasilkan model latihan yang tepat guna.

Dengan mempertimbangkan berbagai kendala dan kebutuhan di lapangan, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan dan menguji kelayakan model latihan bermain target berbasis zona poin dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar servis bawah permainan bola voli pada siswa SMP. Diharapkan, model ini tidak hanya menjadi inovasi dalam pembelajaran PJOK, tetapi juga mampu meningkatkan minat, motivasi, dan keterlibatan siswa dalam proses belajar yang menyenangkan dan bermakna.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan (Research and Development/R&D) yang bertujuan untuk menghasilkan dan menguji kelayakan model latihan bermain target berbasis zona poin dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar servis bawah pada permainan bola voli. Metode ini digunakan karena memungkinkan peneliti untuk menghasilkan produk pembelajaran baru yang aplikatif dan sesuai dengan kebutuhan di lapangan (Borg & Gall dalam Sugiyono, 2019).

Model pengembangan yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada model ADDIE, yang terdiri dari lima tahapan sistematis, yaitu:

1. **Analysis (Analisis):** Tahap ini dilakukan dengan mengidentifikasi permasalahan pembelajaran teknik servis bawah yang dihadapi siswa SMP Negeri 1 Bulango Timur. Teknik pengumpulan data meliputi observasi, wawancara dengan guru PJOK, dan kajian literatur. Analisis kebutuhan menunjukkan rendahnya keterampilan siswa, kurangnya variasi latihan, serta terbatasnya media pembelajaran yang menarik dan sesuai.
2. **Design (Perancangan):** Berdasarkan hasil analisis, peneliti merancang model latihan bermain target yang menekankan pada konsep *zona poin*, yaitu sasaran di lapangan yang memiliki nilai berbeda-beda untuk meningkatkan akurasi dan motivasi siswa. Rancangan latihan disusun secara bertahap, mulai dari gerakan dasar hingga variasi permainan yang lebih kompleks dan kompetitif.
3. **Development (Pengembangan):** Pada tahap ini, prototipe model latihan yang telah dirancang divalidasi oleh tiga orang ahli, yaitu dua ahli pembelajaran dan satu ahli permainan bola voli. Instrumen validasi berupa angket yang menilai aspek tujuan, isi, metode, keterpakaian, dan efektivitas model latihan. Berdasarkan hasil validasi, model dinyatakan “sangat layak” dengan skor rata-rata di atas 83%. Saran dan masukan dari para ahli digunakan untuk merevisi dan menyempurnakan produk.

4. Implementation (Implementasi): Produk yang telah divalidasi kemudian diuji coba secara terbatas pada 15 siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Bulango Timur. Siswa mengikuti beberapa sesi latihan menggunakan model latihan bermain target. Selama proses implementasi, peneliti mengamati respons siswa dan mencatat efektivitas pelaksanaan latihan.
5. Evaluation (Evaluasi): Evaluasi dilakukan untuk mengetahui efektivitas dan kelayakan akhir dari model latihan. Instrumen evaluasi terdiri atas lembar observasi keterampilan siswa, angket tanggapan siswa, serta rekap skor ketercapaian zona poin. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa model diterima dengan sangat positif oleh siswa, dengan skor respons sebesar 91%, serta peningkatan kemampuan dalam melakukan servis bawah secara lebih akurat dan konsisten.

Subjek dalam penelitian ini adalah 15 siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Bulango Timur yang dipilih secara purposive. Siswa tersebut terlibat dalam uji coba produk untuk melihat efektivitas model latihan yang dikembangkan.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi:

- Angket validasi ahli, untuk menilai kelayakan isi, desain, dan implementasi model.
- Angket respons siswa, untuk mengukur tingkat ketertarikan, pemahaman, dan kenyamanan siswa selama mengikuti latihan.
- Lembar observasi keterampilan, untuk mencatat perubahan keterampilan servis bawah siswa sebelum dan sesudah uji coba.
- Dokumentasi, berupa foto dan video kegiatan sebagai data pendukung.

Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif kuantitatif. Validasi model dari para ahli dihitung menggunakan persentase skor, dan interpretasi kelayakan mengacu pada kategori: 81% – 100% = Sangat Layak, 61% – 80% = Layak, 41% – 60% = Cukup Layak dan < 40% = Tidak Layak

Analisis respons siswa dan hasil keterampilan disajikan dalam bentuk persentase dan grafik untuk menggambarkan efektivitas model secara menyeluruh.

Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan dan mengetahui kelayakan model latihan bermain target berbasis zona poin dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar servis bawah bola voli. Hasil penelitian disajikan sesuai tahapan model pengembangan ADDIE, yaitu *Analysis, Design, Development, Implementation, dan Evaluation*.

1. Analisis Kebutuhan

Hasil observasi dan wawancara awal menunjukkan bahwa banyak siswa kesulitan dalam melakukan servis bawah secara akurat dan konsisten. Pembelajaran cenderung bersifat monoton, tidak interaktif, dan kurang memotivasi siswa. Selain itu, fasilitas pendukung latihan terbatas, sehingga guru kesulitan mengembangkan pendekatan latihan yang menarik dan efektif.

2. Desain Model Latihan

Model latihan dirancang dengan pendekatan permainan target menggunakan zona poin, di mana lapangan dibagi menjadi beberapa area yang masing-masing memiliki nilai berbeda. Semakin sulit area sasaran, semakin tinggi nilainya. Tujuannya untuk melatih akurasi, kekuatan, konsentrasi, serta strategi siswa saat melakukan servis bawah.

Tabel 1. Desain Zona Poin

| Zona | Lokasi di Lapangan | Nilai Poin |
|--------|-------------------------|------------|
| Zona 1 | Area dekat garis depan | 1 |
| Zona 2 | Area tengah lapangan | 2 |
| Zona 3 | Sudut kiri-kanan tengah | 3 |
| Zona 4 | Area belakang tengah | 4 |
| Zona 5 | Sudut-sudut belakang | 5 |

Model ini juga mengatur tahapan pelaksanaan, variasi latihan, serta sistem kompetisi kelompok untuk menumbuhkan semangat siswa secara individu maupun tim.

3. Hasil Validasi Ahli

Model latihan divalidasi oleh tiga ahli: dua ahli pembelajaran dan satu ahli permainan bola voli. Aspek yang dinilai meliputi kesesuaian materi, kejelasan instruksi, relevansi dengan kurikulum, serta efektivitas latihan.

Tabel 2. Hasil Validasi oleh Para Ahli

| Validator | Persentase Kelayakan | Kategori |
|--------------------------|----------------------|--------------|
| Ahli Pembelajaran 1 | 86,67% | Sangat Layak |
| Ahli Pembelajaran 2 | 83,33% | Sangat Layak |
| Ahli Permainan Bola Voli | 88,33% | Sangat Layak |
| Rata-Rata | 86,11% | Sangat Layak |

Hasil ini menunjukkan bahwa model latihan yang dikembangkan memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam pembelajaran PJOK.

4. Uji Coba Terbatas (Implementasi)

Model latihan diuji coba pada 15 siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Bulango Timur. Kegiatan dilakukan dalam beberapa sesi latihan, mencakup pemanasan, inti latihan berbasis zona poin, dan evaluasi. Selama latihan, siswa menunjukkan partisipasi aktif dan antusiasme tinggi dalam mengikuti permainan.

5. Respon Siswa terhadap Model Latihan

Setelah implementasi, siswa mengisi angket penilaian terhadap model latihan. Aspek yang dinilai meliputi kejelasan instruksi, kesenangan dalam berlatih, pemahaman materi, dan peningkatan keterampilan.

Tabel 3. Hasil Angket Respon Siswa

| Aspek Penilaian | Rata-Rata Skor (%) | Kategori |
|-----------------------------------|--------------------|-------------|
| Kejelasan instruksi latihan | 92% | Sangat Baik |
| Keterlibatan siswa dalam latihan | 90% | Sangat Baik |
| Kesenangan mengikuti latihan | 93% | Sangat Baik |
| Persepsi peningkatan keterampilan | 89% | Sangat Baik |
| Rata-Rata Keseluruhan | 91% | Sangat Baik |

Hasil ini menunjukkan bahwa siswa merespons sangat positif terhadap model latihan yang dikembangkan. Latihan dianggap menyenangkan, menantang, dan membantu pemahaman teknik servis bawah.

6. Evaluasi Keterampilan Servis Bawah

Evaluasi dilakukan untuk mengetahui efektivitas model dalam meningkatkan keterampilan teknik servis bawah. Dibandingkan sebelum dan sesudah latihan, terdapat

peningkatan signifikan dalam aspek ketepatan sasaran, kekuatan pukulan, dan konsistensi gerakan.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa model latihan bermain target berbasis zona poin sangat efektif dan layak digunakan dalam pembelajaran teknik dasar servis bawah bola voli. Temuan ini sejalan dengan hasil validasi para ahli yang menyatakan model ini *sangat layak* (rata-rata 86,11%) dan didukung oleh respon siswa yang sangat positif (rata-rata 91%). Peningkatan signifikan dalam aspek ketepatan, kekuatan, dan konsistensi servis juga menunjukkan keberhasilan model dalam meningkatkan keterampilan siswa secara teknis.

Model ini memanfaatkan pendekatan permainan (target game) yang terbukti mampu menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, kompetitif, dan memotivasi siswa untuk lebih aktif dalam berlatih. Pendekatan ini sesuai dengan pendapat Mitchell, Oslin, dan Griffin (2003), yang menyatakan bahwa permainan target dapat meningkatkan kesadaran taktis dan keterampilan teknis dalam situasi pembelajaran yang interaktif.

Selain itu, penerapan sistem zona poin dalam latihan terbukti mendorong siswa untuk fokus pada akurasi dan strategi saat melakukan servis. Strategi ini secara tidak langsung juga mengasah konsentrasi, pengambilan keputusan, dan kemampuan kerja sama tim. Hal ini sejalan dengan temuan Yulianto (2020) dan Setiawan dkk. (2018), yang menunjukkan bahwa model permainan target efektif dalam meningkatkan keterampilan dasar bola voli seperti smash dan servis.

Dengan demikian, model latihan ini tidak hanya meningkatkan keterampilan teknik dasar secara signifikan, tetapi juga meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK melalui pendekatan yang inovatif, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik.

Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan bermain target yang dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar servis bawah dalam permainan bola voli pada siswa SMP Negeri 1 Bulango Timur. Metode yang digunakan adalah Research and Development (R&D) dengan pendekatan model ADDIE, yang terdiri dari tahapan: Analysis, Design, Development, Implementation, dan Evaluation.

Model latihan dirancang dalam bentuk permainan zona poin, di mana siswa diarahkan untuk melakukan servis ke area tertentu yang memiliki nilai berbeda. Hasil validasi oleh ahli menunjukkan bahwa model ini sangat layak diterapkan, dengan skor kelayakan rata-rata di atas 83%. Uji coba kepada siswa menghasilkan respons sangat positif, dengan skor rata-rata 91%. Secara keseluruhan, model latihan ini terbukti efektif, menyenangkan, dan mampu meningkatkan motivasi serta keterampilan servis bawah siswa. Model ini dapat menjadi alternatif inovatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

Referensi

Ariyani, E., dkk. (2023). *Dasar-Dasar Teknik Bola Voli untuk Pemula*. Jakarta: Graha Sportindo.

- Judijanto, M., dkk. (2024). *Metodologi Penelitian Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: UNY Press.
- Mitchell, S., Oslin, J., & Griffin, L. (2003). *Teaching Sport Concepts and Skills: A Tactical Games Approach*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Setiawan, D., Hidayat, R., & Nugroho, B. (2018). Penerapan model permainan target untuk meningkatkan akurasi smash bola voli. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 14(3), 259–265.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Supriyanto, A., dkk. (2019). *Pembelajaran Permainan Bola Voli di Sekolah*. Surabaya: Pena Sportika.
- Yulianto, S. (2020). Pengaruh latihan target games terhadap akurasi teknik bola voli. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 7(1), 8–15.