



PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN BERMAIN TARGET PADA TEKNIK DASAR *JUMP SERVICE* PERMAINAN BOLA VOLI

¹Aisah R. Pomatahu

¹Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo
Email: aisahpomatahu@ung.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan bermain target guna meningkatkan keterampilan teknik dasar *jump service* dalam permainan bola voli. Permasalahan utama yang diidentifikasi adalah rendahnya akurasi dan konsistensi siswa dalam melakukan *jump service*, yang berdampak pada efektivitas serangan awal dalam pertandingan. Metode yang digunakan adalah Research and Development (R&D) dengan pendekatan model ADDIE (Analyze, Design, Develop, Implement, Evaluate). Model latihan dirancang berbasis permainan target yang menyenangkan dan kompetitif, seperti “Tepat Sasaran”, “Zona Skor”, dan “Tantangan Waktu”. Subjek penelitian adalah siswa SMA Negeri 1 Kota Gorontalo. Validasi dilakukan oleh dua ahli pembelajaran dan satu ahli permainan, dengan hasil kelayakan rata-rata sebesar 86,11% (kategori sangat layak). Uji coba skala kecil menunjukkan tanggapan positif siswa dengan rata-rata persentase 91%, yang menunjukkan bahwa model latihan efektif meningkatkan akurasi, kekuatan, dan motivasi dalam *jump service*. Hasil penelitian ini merekomendasikan penggunaan model bermain target sebagai alternatif inovatif dalam pembelajaran teknik *jump service* bola voli di sekolah menengah.

Kata Kunci: model latihan, bermain target, *jump service*, bola voli

ABSTRACT

This study aims to develop a target-based training model to enhance students' fundamental skills in executing the jump service in volleyball. The primary issue identified is the low level of accuracy and consistency demonstrated by students when performing the jump service, which consequently undermines the effectiveness of initial attacks during matches. The research employs a Research and Development (R&D) methodology using the ADDIE model framework, which encompasses the stages of Analysis, Design, Development, Implementation, and Evaluation. The training model is constructed around engaging and competitive target-based games, such as Hit the Target, Score Zone, and Time Challenge. The participants in this study were students from SMA Negeri 1 Kota Gorontalo. Validation was conducted by two instructional design experts and one game expert, yielding an average feasibility score of 86.11%, which falls within the “highly feasible” category. A small-scale trial revealed a positive student response, with an average approval rate of 91%, indicating the model's effectiveness in enhancing accuracy, power, and motivation in performing the jump service. The findings suggest that the target-based training model presents an innovative and effective alternative for teaching the jump service technique in secondary school volleyball education.

Keywords: training model, target based play, jump service, volleyball

Pendahuluan

Olahraga merupakan aktivitas penting dalam kehidupan manusia yang berfungsi tidak hanya untuk menjaga kesehatan dan kebugaran, tetapi juga sebagai sarana rekreasi dan profesi. Dalam konteks pendidikan, pendidikan jasmani memiliki peran strategis dalam membentuk aspek fisik, sosial, dan emosional peserta didik melalui aktivitas pembelajaran olahraga. Salah satu cabang olahraga populer yang banyak diminati adalah bola voli. Bola voli memerlukan penguasaan teknik dasar, salah satunya adalah *jump service*. servis atas dengan lompatan yang memiliki tingkat kesulitan tinggi namun efektif sebagai teknik serangan awal.

Suhadi (Ferdian et al., 2024:119) permainan bola voli pada hakekatnya adalah memvoli bola dengan menggunakan seluruh anggota badan dan menyeberangkan bola melewati net kelapangan lawan. Adhawiyah et al. (2020:34) permainan bola voli merupakan bentuk olahraga prestasi dan rekreasi, sehinggah dalam melakukan olahraga bola voli ada yang bertujuan untuk rekreasi dan ada pula dengan tujuan berprestasi.

Jump service merupakan salah satu teknik servis yang dilakukan dengan gerakan melompat ke udara atau servis dengan melambungkan bola ke depan cukup tinggi. Sedikit berlari dan melompat sambil memukul bola dengan ayunan tangan dari atas dengan keras sehingga dapat menjadi serangan awal yang cukup efektif dalam. (Pamungkas et al., 2021:122).

Jump service merupakan teknik service dalam olahraga bola voli modern yang perlu dilatihkan dan dapat digunakan untuk memulai serangan dalam permainan bola voli. Ada latihan khusus supaya mendapatkan hasil yang baik dan sempurna ketika melakukan *jump service* yaitu: latihan memukul bola gantung, memukul bola ke dinding, melakukan *jump service* secara di ulang- ulang. Karena *jump service* yang baik akan menjadi serangan utama bagi lawan dalam permainan bola voli. Rudi & Widowati (2023:23)

Latihan adalah proses yang sistematis berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari menambah beban Latihan atau pekerjaannya. Latihan memerlukan waktu yang lama sehingga atlet memiliki penampilan yang maksimal dan dapat berprestasi. Selain itu, latihan dalam arti fisiologis adalah perbaikan sistem dan fungsi organisme dalam tugasnya meningkatkan prestasi atlet. Adam et al. (2022:45). Menurut Suhendro, dkk (Nuraziz et al., 2024:7) mengatakan “Latihan adalah yang dilakukan beberapa tahun secara rutin dalam cabang olahraga yang sama, dengan intensitas yang tinggi sesuai dengan potensi atlet, maka tubuh atlet akan dapat menyesuaikan diri sesuai dengan kekhususan dan kebutuhan cabang olahraga tertentu”.

Dalam permainan target para siswa didorong mengembangkan kesadaran tektikal dan kemampuan pembuatan keputusan manakala hal ini menjadi orientasi utama dalam pengajaran. Kesadaran tektikal adalah prasyarat untuk kemampuan penampilan, tetapi pada saat bersamaan para siswa harus menampilkan baik pengetahuan maupun keterampilan untuk melakukan permainan dengan sebaik-baiknya.


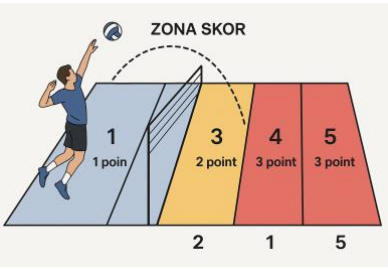

Target games merupakan permainan yang menurut konsentrasi, ketenangan, focus, dan akurasi yang tinggi dalam permainannya. Permainan ini sebnarnya menjadi dasar bagi permainan-permainan yang lain, karena hampir setiap permainan memiliki target atau goal yang dijadikan sasarannya. Misalnya, permainan bola basket, sepak bola dan sebagainya memiliki sasaran yang bermacam-macam.

Model latihan ini dirancang untuk meningkatkan keterampilan *jump service* dalam permainan bola voli dengan pendekatan berbasis permainan target. Pendekatan ini

mengedepankan unsur menyenangkan (*fun games*) namun tetap terfokus pada pencapaian teknik yang benar dan akurasi servis.

Tujuan model latihan ini untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar *jump service* melalui pendekatan permainan yang menyenangkan, terarah, dan kompetitif. Fokus utama latihan ini adalah: akurasi arah servis ke zona tertentu, konsistensi tinggi saat melakukan *jump service* dan kekuatan dan koordinasi gerakan lompat dan pukulan.

Tabel 1. Desain Model Latihan Bermain Target Pada Teknik Dasar *Jump service*

Tahap	Deskripsi Kegiatan	Target Latihan	
A. Pemanasan	Peregangan dinamis, gerak koordinatif (lompat tali, skipping, jumping jack, ayunan tangan) – 10 menit	Mengaktifkan otot dan fokus motorik	
B. Inti	Permainan Target 1: "Tepat Sasaran" - Siswa melakukan <i>jump service</i> ke target (angka) di zona 1, 5, atau 6. - Skor diberikan jika bola tepat sasaran. - Latihan dilakukan bergantian dalam kelompok.	Akurasi arah bola dan teknik dasar	
	Permainan Target 2: "Zona Skor" - Zona lapangan diberi poin berbeda - Siswa melakukan <i>jump service</i> secara bergantian dan mengumpulkan poin.	Fokus arah servis dan kompetisi ringan	
	Permainan Target 3: "Tantangan Waktu" - Dalam waktu 2 menit, siswa melakukan sebanyak mungkin <i>jump service</i> ke arah target. - Dicatat berapa kali bola tepat mengenai target.	Konsistensi teknik & daya tahan servis	
C. Pendinginan	Stretching ringan, evaluasi, dan refleksi singkat – 5–10 menit	Relaksasi otot dan evaluasi pribadi	

Penguasaan teknik *jump service* sangat penting untuk meningkatkan performa tim dalam pertandingan. Namun, hasil pengamatan di SMA Negeri 1 Kota Gorontalo menunjukkan

bahwa kemampuan siswa dalam melakukan *jump service* masih rendah, ditandai dengan kurangnya akurasi dan kekuatan dalam pukulan servis. Kondisi ini berdampak pada perolehan poin lawan akibat kegagalan servis. Oleh karena itu, diperlukan inovasi dalam metode latihan yang mampu meningkatkan keterampilan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan bermain target yang dirancang untuk meningkatkan teknik dasar *jump service* dalam permainan bola voli secara menyenangkan, terarah, dan efektif.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian dan pengembangan (Research and Development) dengan model ADDIE yang terdiri dari lima tahap, yaitu: *Analyze, Design, Develop, Implement, dan Evaluate*. Penelitian bertujuan untuk mengembangkan model latihan bermain target untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar *jump service* dalam bola voli.

Subjek penelitian adalah siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kota Gorontalo yang dipilih secara purposive. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, kuesioner, dan dokumentasi. Validasi produk dilakukan oleh dua ahli pembelajaran dan satu ahli permainan bola voli. Uji coba skala kecil melibatkan 15 siswa untuk menilai keterlaksanaan dan efektivitas model latihan.

Instrumen yang digunakan mencakup lembar validasi, angket siswa, dan lembar observasi keterampilan. Analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif dengan menghitung persentase kelayakan dan respons pengguna terhadap model yang dikembangkan.

Hasil

Analisis Kebutuhan

Analisis kebutuhan dilakukan melalui observasi awal di SMA Negeri 1 Kota Gorontalo dan studi pustaka untuk mengidentifikasi permasalahan dalam pembelajaran teknik dasar *jump service* bola voli. Hasil observasi menunjukkan bahwa siswa masih kesulitan dalam menguasai teknik *jump service*, terutama dalam aspek akurasi, kekuatan lompatan, dan koordinasi gerak. Latihan yang diberikan bersifat monoton dan kurang melibatkan partisipasi aktif siswa, sehingga menurunkan motivasi dan efektivitas pembelajaran.

Guru juga mengalami kesulitan dalam melakukan penilaian yang objektif karena belum tersedia sistem evaluasi yang terstruktur dan berbasis target. Berdasarkan permasalahan tersebut, dibutuhkan model latihan inovatif yang menyenangkan, kompetitif, dan terarah untuk meningkatkan penguasaan teknik *jump service*. Oleh karena itu, pengembangan model latihan bermain target dipandang sebagai solusi yang tepat untuk menjawab kebutuhan siswa dan guru dalam pembelajaran bola voli di sekolah.

Desain Produk

Desain produk dalam penelitian ini berupa model latihan bermain target yang dirancang untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar *jump service* pada permainan bola voli. Model latihan dikembangkan berdasarkan pendekatan *game-based learning* yang menyenangkan dan kompetitif, terdiri dari tiga bentuk permainan inti, yaitu: Tepat Sasaran, Zona Skor, dan Tantangan Waktu. Masing-masing permainan difokuskan pada peningkatan akurasi, kekuatan, dan konsistensi servis siswa.

Langkah-langkah desain produk mencakup: penentuan tujuan latihan, identifikasi materi, perancangan zona target pada lapangan, penyusunan aturan permainan, hingga pembuatan instrumen evaluasi berupa lembar observasi dan angket siswa. Media yang digunakan dalam latihan meliputi bola voli, kerucut penanda, net, stopwatch, dan papan skor sederhana. Seluruh komponen ini dikompilasi ke dalam bentuk buku panduan latihan yang dapat digunakan oleh guru PJOK dan pelatih sebagai acuan pelaksanaan.

Desain produk ini disusun secara sistematis agar dapat diterapkan dengan mudah dalam berbagai kondisi pembelajaran, serta mampu meningkatkan keterlibatan siswa secara aktif dan menyenangkan dalam proses belajar teknik *jump service*.

Development

Tahap pengembangan (development) difokuskan pada pembuatan dan penyempurnaan model latihan bermain target untuk teknik dasar *jump service* bola voli. Produk awal berupa buku panduan latihan disusun berdasarkan hasil analisis kebutuhan dan desain produk yang telah dirancang sebelumnya. Produk ini kemudian divalidasi oleh dua ahli pembelajaran dan satu ahli permainan bola voli untuk menguji kelayakan isi, kesesuaian materi, serta efektivitas implementasi di lapangan.

Berdasarkan masukan dari para ahli, dilakukan revisi pada beberapa komponen seperti sistem skoring, instruksi latihan, dan desain visual zona target. Setelah revisi, produk diuji coba secara terbatas kepada 15 siswa untuk melihat keterlaksanaan, pemahaman, dan respons terhadap model latihan. Hasil validasi menunjukkan bahwa model sangat layak, sedangkan uji coba menunjukkan antusiasme tinggi dari siswa serta peningkatan keterampilan *jump service*.

Model ini dinilai mampu menciptakan suasana pembelajaran yang aktif dan menyenangkan, sekaligus meningkatkan akurasi, kekuatan, serta konsistensi teknik servis. Tahap development ini menjadi dasar dalam menetapkan produk akhir sebagai model latihan yang siap diterapkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

Implementasi

Tahap implementasi dilakukan untuk menerapkan model latihan bermain target pada teknik dasar *jump service* di lingkungan pembelajaran nyata. Implementasi dilakukan di SMA Negeri 1 Kota Gorontalo dengan melibatkan 15 siswa kelas XI sebagai subjek uji coba. Pelaksanaan latihan menggunakan tiga bentuk permainan yang telah dirancang sebelumnya, yaitu *Tepat Sasaran*, *Zona Skor*, dan *Tantangan Waktu*. Siswa dibagi dalam kelompok kecil dan menjalankan latihan sesuai petunjuk dalam buku panduan. Guru berperan sebagai fasilitator aktif, memberikan instruksi, mengamati proses latihan, serta memberikan umpan balik secara langsung. Selama pelaksanaan, digunakan lembar observasi untuk menilai aspek teknik, keterlibatan siswa, dan efektivitas model.

Hasil implementasi menunjukkan bahwa siswa mampu mengikuti alur latihan dengan baik, menunjukkan peningkatan keterampilan dalam melakukan *jump service*, serta terlibat aktif dan antusias sepanjang kegiatan. Model ini juga mempermudah guru dalam melakukan penilaian secara objektif karena aktivitas siswa diarahkan pada zona target yang terukur.

Secara keseluruhan, implementasi model latihan terbukti layak dan dapat diterapkan dalam proses pembelajaran PJOK untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar bola voli secara efektif dan menyenangkan.

Evaluasi

Evaluasi dalam penelitian ini dilakukan melalui dua tahap utama, yaitu validasi oleh para ahli dan uji coba skala kecil terhadap siswa. Validasi dilakukan oleh dua ahli pembelajaran dan satu ahli permainan bola voli dengan menggunakan instrumen penilaian terstruktur. Hasil validasi menunjukkan bahwa model latihan bermain target memiliki tingkat kelayakan yang tinggi dengan rata-rata persentase sebesar 86,11%, dikategorikan sebagai “sangat layak”. Selanjutnya, uji coba skala kecil dilakukan pada 15 siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kota Gorontalo. Penilaian dilakukan menggunakan angket dan lembar observasi. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa model latihan diterima dengan sangat baik oleh siswa, dengan rata-rata

persentase tanggapan sebesar 91%. Siswa menyatakan bahwa latihan menarik, mudah dipahami, serta efektif dalam meningkatkan keterampilan *jump service*, khususnya dalam aspek akurasi dan kekuatan pukulan. Temuan evaluasi ini memperkuat bahwa model latihan bermain target tidak hanya valid secara substansi, tetapi juga praktis dan berdampak positif terhadap motivasi serta performa siswa. Oleh karena itu, model ini layak digunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani sebagai pendekatan inovatif dalam penguasaan teknik dasar bola voli.

Pembahasan

Model latihan bermain target yang dikembangkan dalam penelitian ini terbukti efektif untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar *jump service* dalam permainan bola voli. Berdasarkan hasil validasi oleh para ahli, model dinilai sangat layak dengan skor rata-rata kelayakan sebesar 86,11%. Ini menunjukkan bahwa secara isi, struktur, dan pendekatan, model latihan telah memenuhi standar kelayakan pembelajaran pendidikan jasmani.

Dari hasil uji coba skala kecil, siswa menunjukkan peningkatan dalam aspek akurasi, kekuatan pukulan, serta koordinasi gerakan saat melakukan *jump service*. Model yang dirancang dengan pendekatan berbasis permainan seperti *Tepat Sasaran*, *Zona Skor*, dan *Tantangan Waktu* terbukti mampu meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa secara aktif. Hal ini sejalan dengan teori bahwa pendekatan pembelajaran yang menyenangkan dapat meningkatkan efektivitas penguasaan keterampilan motorik dasar.

Selain memberikan pengalaman belajar yang menarik, model ini juga membantu guru dalam mengevaluasi kemampuan siswa melalui zona target dan sistem skoring yang terstruktur. Pembelajaran tidak hanya fokus pada pengulangan teknik, tetapi juga memberikan tantangan dan umpan balik langsung kepada siswa, yang penting dalam pembentukan keterampilan yang terukur.

Namun demikian, model ini memerlukan alat bantu tambahan dan peran aktif guru sebagai fasilitator, yang dapat menjadi tantangan dalam kondisi keterbatasan sarana dan waktu pembelajaran. Oleh karena itu, fleksibilitas dan adaptasi model menjadi kunci dalam penerapannya di berbagai lingkungan sekolah.

Secara keseluruhan, model latihan bermain target ini merupakan solusi inovatif dalam pembelajaran teknik servis bola voli, yang tidak hanya fokus pada aspek teknis, tetapi juga pada peningkatan motivasi, kompetisi sehat, dan keterlibatan aktif siswa dalam proses belajar.

Kesimpulan

Model latihan bermain target efektif meningkatkan keterampilan teknik dasar *jump service* dalam bola voli, khususnya dalam aspek akurasi, kekuatan, dan konsistensi. Validasi ahli dan uji coba menunjukkan bahwa model ini sangat layak digunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Model ini disarankan untuk diterapkan oleh guru PJOK dan pelatih sebagai alternatif metode latihan teknik servis. Untuk hasil maksimal, pelaksanaan perlu disesuaikan dengan kondisi sarana dan kemampuan siswa, serta diiringi peran aktif guru sebagai fasilitator.

Referensi

- Adam, A., Wardoyo, H., & Apriyanto, T. (2022). Pembuatan Alat Bantu Latihan Reaksi Pada Pencak Silat Kategori Tanding. *Sport Coaching and Education*, 6.
- Adhawiyah, S., Weda, & Allsabab, M. A. H. (2020). Faktor Fisik Penentu Servis Atas Bolavoli Klub Bolavoli Remaja Putri SVC Kab. Nganjuk. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 1(1). <http://jurnal.icjambi.id/index.php/sprinter/index>
- Ferdian, M. A., Apriansyah, D., & Sumantri, A. (2024). Analisis Tingkat Keterampilan Servis Atas Pemain Bolavoli SMA Negeri 10 Kota Bengkulu. *Educative Sportive - EduSport*, 5(2), 117–120.
- Nuraziz, M. H., Sugito, & Sukmana, A. A. (2024). Pengaruh Latihan Plyometric Split Jump Dan Knee Tuck Jump Terhadap Kecepatan Tendangan Depan Pencak Silat Di Padepokan Pagar Nusa Raden Said. *Sport Coaching and Education*, 8.
- Pamungkas, B. T., Mesterjon, & Febrianti, M. (2021). The Relationship between Abdominal Muscle Strength and Jump Service Skills in Volleyball Extracurricular at SMKN 06 Mukomuko Regency. *Sinar Sport Journal*, 1(2), 121–134. <https://doi.org/10.53697/ssjv1i2>
- Rudi, & Widowati, A. (2023). Evaluasi Kemampuan Jump Service pada Pemain Bola Voli Putra Klub Bintang 04 Kota Jambi. *Jurnal Pion*, 3(1), 22– 26.