

## PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *JUMP SERVE* PADA ATLET

### *DEVELOPMENT OF JUMP SERVE TRAINING MODELS ON ATHLETES*

**Resa Sukardi Massa**

Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Gorontalo

Kontak Penulis: [resasetter@gmail.com](mailto:resasetter@gmail.com)

#### ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengembangkan model latihan atau variasi gerakan-gerakan untuk dapat meningkatkan kemampuan *jump serve* sebagai solusi untuk mengatasi masalah yang ada. Penelitian ini menggunakan metode penelitian pengembangan *Research and Development*. Pelaksanaan uji coba kelompok kecil dilakukan dengan sampel 6-12 atlet Bola Voli putra. Sedangkan uji coba lapangan dilakukan pada atlet Bola Voli putra sebanyak 30 atlet. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model latihan *jump serve* Bola Voli efektif untuk mengembangkan kemampuan *jump serve* Bola Voli putra. Model latihan *jump serve* Bola Voli yang di kembangkan dan di buat oleh peneliti merupakan produk yang bertujuan untuk membantu pelatih dalam menyusun program-program latihan *jump serve* Bola Voli, dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan *jump serve* Bola Voli putra, dan sebagai referensi bahan pelatihan.

**Kata kunci:** latihan; *jump serve*

#### ABSTRACT

*The purpose of this study is to develop a training model or variations of movements to be able to improve the ability to jump serve as a solution to overcome existing problems. This research uses Research and Development research methods. Small group trials are carried out with a sample of 6-12 male volleyball athletes. While the field trials were carried out on 30 volleyball male athletes. The results showed that the volleyball jump servetraining model was effective in developing the male volleyball jump serveability. The volleyball jump servetraining model developed and made by researchers is a product that aims to assist the trainer in developing volleyball jump servetraining programs, in an effort to improve the men's volleyball jump serveability, and as a reference for training materials.*

**Keywords:** training; *Jump serve*

## PENDAHULUAN

Pembinaan atlet sejak usia dini pada klub-klub Bola Voli junior dan kegiatan ekstra kurikuler Bola Voli di sekolah diharapkan bisa menghasilkan bibit pemain Bola Voli potensial yang kemudian akan di bina dan dilatih menjadi pemain yang memiliki kemampuan teknik bermain yang baik dan benar. Prestasi yang optimal dapat dicapai melalui pelatihan yang sistematis dan bersifat dinamis. Latihan adalah proses yang sistematis dari pada berlatih atau bekerja secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya. Pelatihan yang disusun secara objektif untuk diterapkan pada atlet hendaklah sesuai dengan tujuan, sasaran, dan waktu yang ditetapkan serta didukung atas kerja sama yang baik antara pelatih yang berkualitas, atlet serta lembaga-lembaga terkait di dalamnya. Lembaga yang dimaksud adalah lembaga pendidikan seperti pembinaan prestasi olahraga di Sekolah-sekolah maupun Universitas.

Sehubungan dengan itu, dalam rangka turut mengembangkan olahraga Bola Voli di Provinsi Gorontalo, Universitas Negeri Gorontalo (UNG), khususnya Fakultas Olahraga dan Kesehatan (FOK) telah membentuk tim Bola Voli putra sebagai wadah untuk dapat menyalurkan minat dan bakat pagi para pelajar maupun mahasiswa untuk mengembangkan potensi yang mereka miliki khususnya cabang olahraga Bola Voli ini. Sejak terbentuknya tim Bola Voli pada Oktober 2011, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo mulai membina atlet-atlet muda Bola Voli untuk di persiapkan mengikuti kejuaraan-kejuaraan di tingkat nasional yang diharapkan nantinya bisa memberikan prestasi dan hasil yang maksimal di kejuaraan-kejuaraan tingkat nasional.

Hasil maksimal yang belum dapat dicapai merupakan tantangan terbesar dan pekerjaan rumah yang cukup berat bagi seorang pelatih. Bagi para pelatih, mereka sadar ini merupakan suatu kelemahan baik pada saat latihan maupun di saat berlangsungnya pertandingan. Melalui pengamatan penulis dari beberapa kejuaraan daerah yang pernah diikuti, salah satu kelemahan yang nampak adalah tidak seringnya para pemain dalam melakukan *jump serve* dan juga kurang sempurnanya dalam melakukan *serve* khususnya *jump serve*, yang memiliki tingkat kesulitan yang tinggi, sehingga serangan awal yang dilakukan melalui *jump serve*, bola sering menyangkut net dan keluar lapangan pertandingan atau kurang terarah yang pada akhirnya menguntungkan pihak lawan.

Servis adalah bentuk serangan pertama, maka dalam melakukannya harus penuh konsentrasi dan adanya keinginan untuk membuat angka hanya pada servis saja (Nuriman, 2011). *Jump serve* adalah salah satu istilah teknik memulai permainan Bola Voli dengan melakukan lompatan. Nilai seni dari teknik yang satu ini adalah bagaimana menggabungkan kekuatan, keseimbangan, tekanan, *timing* dan *feeling* pemain terhadap bola yang akan di pukul.

*Jump serve* dikatakan penting, karena kedudukan *serve* dalam permainan Bola Voli dengan jenis *jump serve*, akan menghasilkan pukulan *serve* yang menukik dengan tajam dan keras sehingga dapat menimbulkan kesulitan bagi tim lawan penerima *serve*. Oleh karena itu *serve* harus keras dan terarah dengan tujuan agar tidak mudah diterima oleh lawan yang berarti pihak pemegang *serve* mendapatkan poin. Setiap penelitian mempunyai tujuan dan kegunaan tertentu. Secara umum tujuan penelitian ada tiga macam yaitu yang bersifat penemuan, pembuktian, dan pengembangan. Penemuan berarti data, tindakan dan produk yang diperoleh dari penelitian itu adalah betul betul yang sebelumnya belum pernah ada (Winarno, 2011). Pembuktian berarti data yang diperoleh itu digunakan untuk membuktikan adanya keraguan terhadap informasi atau pengetahuan tertentu, dan pengembangan berarti memperdalam dan memperluas pengetahuan, tindakan dan produk yang telah ada (Sugiyono, 2013).

Penelitian dan pengembangan yang dilakukan oleh peneliti adalah penelitian yang bersifat mengembangkan model-model latihan *jump serve* Bola Voli yang nantinya dapat digunakan dalam latihan atlet Bola Voli putra. Produk dari hasil pengembangan yang dikembangkan diharapkan dapat dipergunakan oleh para pelatih sebagai referensi model latihan *jump serve* Bola Voli. Penggunaan model-model latihan diharapkan dapat meningkatkan kemampuan *jump serve* Bola Voli atlet putra dan memberikan model-model latihan baru yang lebih efektif dan variatif.

Dalam pengertian lain model juga diartikan sebagai barang atau benda tiruan dari benda sesungguhnya, misalnya miniatur rumah susun, apartemen yang menyerupai bangunan aslinya, miniatur pesawat terbang yang menyerupai dengan pesawat sebenarnya. Dalam istilah model digunakan untuk menunjukkan pengertian pertama sebagai kerangka proses pemikiran. Sedangkan model dasar dipakai untuk menunjukkan model yang generik yang berarti umum dan mendasar yang dijadikan titik tolak pengembangan model yang lebih lanjut dalam artian lebih rumit dan dalam artian lebih baru (Harjanto, 2013).

Penelitian dan Pengembangan atau *Research and Development* (R&D) adalah suatu proses atau langkah-langkah untuk mengembangkan suatu produk baru, atau menyempurnakan produk yang telah ada, yang dapat dipertanggungjawabkan (Borg & Gall dalam Setyosari, 2010). Selanjutnya penelitian pengembangan atau *Research and Development* (R&D) adalah sebuah strategi atau metode penelitian yang cukup ampuh untuk memperbaiki praktik (Sukmadinata, 2009). Penelitian pengembangan merupakan penelitian yang berorientasi untuk menghasilkan atau mengembangkan produk, misalnya mengembangkan model sekolah olahraga, mengembangkan kurikulum pendidikan jasmani, mengembangkan strategi/metode pembelajaran olahraga, mengembangkan media pembelajaran olahraga (Wasis, 2004). Jadi pengembangan model latihan merupakan hasil penelitian yang berorientasi pada hasil pengembangan produk. Maka, penelitian dan pengembangan dapat menghasilkan produk dan dapat diuji keefektifitasan dari produk yang dihasilkan tersebut.

Latihan yang baik adalah latihan yang memiliki perencanaan dan target yang akan dicapai. Latihan adalah proses di mana seorang atlet dipersiapkan untuk performa tertinggi (Bompa & Gregory, 2009). Menurut Tangkudung & Puspitarini, (2012) latihan adalah proses yang sistematis dan berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan serta intensitas latihannya. Untuk tercapainya *performance* yang diharapkan, pelatih harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan (Lubis, 2013). Jadi, inti dari latihan adalah proses yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dan kian hari jumlah beban kian bertambah sehingga mencapai performa yang diinginkan.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian dilaksanakan di lapangan Bola Voli Fakultas Ilmu Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo. Subyek penelitian adalah atlet Bola Voli putra Fakultas Ilmu Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo, atlet klub Bola Voli Oginawa Kab. Bone Bolango, dan klub Bola Voli Boulevard Kab. Gorontalo yang berjumlah 30 orang. Waktu penelitian kurang lebih tiga bulan dengan merinci analisis kebutuhan, perencanaan dan pengembangan model, pengembangan desain model latihan, validasi pakar dan revisi model, ujicoba kelompok kecil dan revisi, ujicoba lapangan dan revisi.

## HASIL PENELITIAN

Hasil pengembangan model latihan *jump serve* Bola Voli untuk Bola Voli putra ditulis dalam bentuk naskah yang dapat disajikan dalam bentuk-bentuk model latihan *jump serve* Bola Voli Bola Voli putra.

### *Hasil Analisis Kebutuhan*

Secara keseluruhan terdapat dua tujuan umum yang hendak diungkap dalam studi pendahuluan atau analisis kebutuhan, yaitu:

1. Seberapa penting pengembangan model latihan *jump serve* Bola Voli putra.
2. Kendala dan dukungan apakah yang dijumpai dalam pengembangan pengembangan model latihan *jump serve* Bola Voli putra.
3. Model latihan *jump serve* Bola Voli yang akan dikembangkan merupakan hasil dari permasalahan yang ditemukan oleh peneliti dilapangan melalui observasi dan wawancara terhadap pelatih klub Bola Voli di Fakultas Ilmu Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo. Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti maka di peroleh tujuan umum dari pengembangan model latihan *jump serve* Bola Voli putra, disamping beberapa tujuan umum peneliti juga dapat mengetahui beberapa karakteristik subjek dari model latihan *jump serve* Bola Voli yang akan dikembangkan.

Hasil dari data yang telah dikumpulkan peneliti melalui wawancara dan angket kepada 15 atlet kemudian diolah dan dideskripsikan. Rumusan penelitian yang dilakukan kepada atlet dilaksanakan pada bulan april 2015, dimana analisis kebutuhan dalam bentuk angket di klub Bola Voli Fakultas Ilmu Olahraga dan Kesehatan. Hasil analisis kebutuhan tersebut dapat diketahui bahwa: 1) atlet senang terhadap kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani, 2) atlet senang dengan olahraga Bola Voli, 3) atlet senang dengan mata kuliah Bola Voli, 4) atlet pernah mendapatkan model latihan *jump serve* Bola Voli, 5) atlet bosan dengan model latihan *jump serve* Bola Voli yang monoton, 6) atlet setuju apabila dikembangkan model-model latihan *jump serve* Bola Voli. Hasil studi pendahuluan atau temuan lapangan selanjutnya dideskripsikan dan dianalisis sehingga hasil ini bersifat deskriptif dan analitis, dengan mengacu pada tujuan studi pendahuluan.

### *Kelayakan Model*

Setelah melakukan tahap pengumpulan data dan pembuatan draf model latihan *jump serve* Bola Voli putra, langkah selanjutnya adalah dengan melakukan uji ahli dimana tujuan yang ingin dicapai yaitu mendapatkan kelayakan atau validitas model yang dibuat dengan penilaian langsung dari ahli.

Peneliti menghadirkan 3 orang ahli dalam penilaian kelayakan model latihan *jump serve* Bola Voli putra yang dibuat, dimana 3 orang ahli tersebut berprofesi sebagai Dosen di Jurusan Pendidikan Keolahragaan dan jurusan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Gorontalo.

Berdasarkan uji ahli yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa variasi model latihan *jump serve* Bola Voli putra layak dan dapat digunakan dalam pengembangan model latihan *jump serve* Bola Voli putra.

Uji ahli yang dilakukan oleh peneliti terhadap tiga ahli ini terdapat beberapa saran yang membangun untuk menyempurnakan model latihan *jump serve* Bola Voli putra:

1. Petunjuk pelaksanaan harus dibuat secara detail agar mudah untuk dipahami.
2. Model yang di gunakan dalam gambar adalah atlet Bola Voli putra Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.

3. Item Model latihan *jump serve* Bola Voli item 1, 2, 3, 4, 5 dan 6 tidak harus dilakukan di dalam lapangan, bisa juga dilakukan di luar lapangan sehingga memberikan kesempatan yang lebih untuk atlet dalam melakukan latihan tanpa harus menunggu giliran masing-masing.
4. Model latihan *jump serve* Bola Voli yang menggunakan bola, atlet diberi kebebasan untuk mengarahkan bola ke arah mana saja yang mereka inginkan dengan catatan bola yang dipukul tetap keras dan menemukik dan harus melewati net (penghalang).
5. Item model latihan *jump serve* Bola Voli item 16 dan 17 dilakukan dalam bentuk *game* dengan durasi permainan yang singkat.
6. Item model latihan *jump serve* Bola Voli item 18, 19 dan 20 diusahakan menggunakan *cone* di area lapangan yang sulit untuk diterima oleh penerima *serve* sebagai sasaran tembak atlet yang melakukan *jump serve*.

#### ***Efektifitas Model Tahap Pertama/Ujicoba Kelompok Kecil***

Model latihan *jump serve* Bola Voli putra Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo yang peneliti buat setelah dievaluasi ahli, kemudian mengalami revisi tahap I. Data yang diperoleh digunakan sebagai landasan dalam melakukan revisi pada tahap pertama selanjutnya yaitu ujicoba tahap II.

Berdasarkan evaluasi ujicoba kelompok kecil yang dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Penerapan model dan variasi latihan pada umumnya sudah bisa dijalankan dengan baik, akan tetapi dalam pelaksanaannya harus dilakukan secara sistematis dari tingkatan yang mudah ke tingkat yang lebih sulit sehingga latihan lebih efektif dan kemampuan atlet akan meningkat dengan baik.
2. Tingkat kesulitan teknik *jump serve* ini sangat tinggi sehingga memerlukan fokus dan konsentrasi dari atlet untuk melakukannya, oleh karena itu pelatih harus mengarahkan atlet agar pada saat melakukan *jump serve* jangan terlalu terburu-buru. Hal ini sangat penting agar latihan yang diharapkan bisa dicapai dengan maksimal.

#### ***Efektifitas Model tahap kedua/ujicoba kelompok besar***

Setelah hasil pengembangan produk Model latihan *jump serve* Bola Voli putra ini diujicobakan dalam skala kecil dan telah direvisi, maka tahap selanjutnya adalah melakukan ujicoba kelompok besar. Berdasarkan hasil ujicoba terbatas (ujicoba kelompok kecil) yang telah dievaluasi oleh para ahli, kemudian peneliti melakukan revisi produk awal dan memperoleh 30 model Model Latihan *jump serve* Bola Voli putra yang akan digunakan dalam ujicoba kelompok besar.

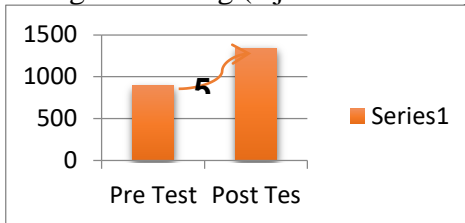
Langkah selanjutnya setelah model mengalami revisi tahap II dari ahli maka dilanjutkan dengan menguji cobakan produk kepada kelompok besar dengan menggunakan subyek penelitian sebanyak 30 atlet Bola Voli FIKK Universitas Negeri Gorontalo.

Berdasarkan hasil efektifitas model tahap kedua/ujicoba kelompok besar terdapat perbedaan antara hasil *Pre Test* dan hasil *Post Test* yang diperoleh uji coba kelompok besar yang sebelumnya dilakukan *Pre Test* atau tes awal dan *Post Test* yang dilakukan pada atlet Bola Voli putra, sebelum penerapan model-model latihan *jump serve* Bola Voli di terapkan kepada para atlet peneliti melakukan *Pre Test* atau tes awal untuk mengetahui kemampuan *jump serve* Bola Voli yang dimiliki oleh subjek yang akan diteliti, dari hasil *pre test* diperoleh jumlah hasil kemampuan *jump serve* Bola Voli putra sebesar 891. Setelah itu *treatment* di berikan kepada

atlet Bola Voli putra dengan menggunakan model-model latihan *jump serve* Bola Voli yang telah dikembangkan. Setelah *treatment* diberikan maka dilakukan *Post Test* untuk mengetahui sejauh mana peningkatan latihan *jump serve* Bola Voli putra setelah pemberian *treatment* berupa model-model latihan *jump serve* Bola Voli. Hasil yang diperoleh setelah dilakukan *post test* diperoleh angka sebesar 1340. Berdasarkan keterangan tersebut dapat dikatakan bahwa Model Latihan *jump serve* Bola Voli putra yang dikembangkan efektif untuk meningkatkan kemampuan *jump serve* Bola Voli putra Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.

Berikut perbandingan hasil dari latihan *jump serve* Bola Voli putra sebelum pemberian *treatment* dan sesudah pemberian *treatment* dengan model-model latihan *jump serve* Bola Voli dengan diagram batang:

Gambar 1. Diagram Batang (Uji Coba Kelompok Besar)



Sumber: Data Primer

## PEMBAHASAN

### *Penyempurnaan Produk*

Berdasarkan perolehan angka pada tabel di atas dapat disimpulkan bahwa model latihan *jump serve* Bola Voli putra dapat dan layak untuk digunakan dalam pengembangan model latihan *jump serve* bola serta efektif untuk meningkatkan kemampuan *jump serve* Bola Voli putra. Terdapat perbandingan angka yang menunjukkan bahwa hasil dari tes awal dan tes akhir mengalami perkembangan, dari tes awal yang berjumlah 891 kemudian diberikan perlakuan berupa model-model latihan *jump serve* Bola Voli yang sudah dikembangkan kemudian baru diadakan tes akhir atau *post test* untuk mengetahui efektivitas model yang dikembangkan dan diperoleh data berjumlah 1340, jadi model latihan *jump serve* Bola Voli efektif untuk mengembangkan kemampuan *jump serve* Bola Voli putra.

Melihat kekurangan dan kelebihan dari produk yang dibuat terdapat masukan yang akan peneliti sampaikan demi tercapainya penyempurnaan produk ini, adapun masukannya adalah sebagai berikut:

1. Dikarenakan ini adalah model ini maka perlu adanya penyesuaian gerakan terhadap atlet dengan penerapan model latihan *jump serve* Bola Voli.
2. Fasilitas yang memadai adalah salah satu faktor yang harus diperhatikan untuk mencapai tujuan latihan yang sistematis dan terencana.
3. Karakteristik dan daya tangkap dari masing-masing atlet menjadi pekerjaan berat pelatih dalam memberikan pemahaman kepada atlet untuk mempelajari model-model latihan yang baru untuk dilakukan.

### *Pembahasan Produk*

Model latihan *jump serve* Bola Voli yang di kembangkan dan di buat oleh peneliti merupakan produk yang bertujuan untuk membantu pelatih dalam menyusun program-program latihan *jump serve* Bola Voli, dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan *jump serve* Bola

Voli putra, dan sebagai referensi bahan pelatihan. Model Latihan *jump serve* Bola Voli ini dibuat berdasarkan perkembangan Bola Voli modern yang dalam permainan saat ini *jump serve* sudah menjadi serangan utama pada saat memulai suatu permainan.

Produk ini setelah dikaji mengenai beberapa kelemahan yang perlu pembenahan, maka dapat disampaikan beberapa keunggulan produk ini antara lain:

1. Meningkatkan kemampuan *jump serve* Bola Voli putra.
2. Atlet menjadi lebih aktif, dan antusias dalam menerima latihan-latihan yang diberikan oleh.
3. Model Latihan *jump serve* Bola Voli efektif dan efisien.
4. Sebagai bahan referensi bagi pelatih, guru di sekolah maupun atlet.
5. Sumbangan bagi ilmu pengetahuan khususnya pendidikan keolahragaan dan kepelatihan olahraga di kampus di klub-klub Bola Voli maupun sekolah.
6. Model Model Latihan *jump serve* Bola Voli ini dilakukan dari hal yang mudah ke yang sulit.
7. Atlet dituntut untuk berpikir secara cepat, tepat.
8. Waktu yang digunakan bisa dimanfaatkan secara optimal

### **Keterbatasan Produk**

Penelitian pengembangan ini telah diupayakan secara maksimal sesuai dengan kemampuan dari peneliti, namun dalam penelitian ini masih terdapat beberapa keterbatasan yang harus diakui dan dikemukakan sebagai bahan pertimbangan dalam menggeneralisir hasil dari penelitian yang dicapai. Adapun keterbatasan-keterbatasan tersebut antara lain sebagai berikut:

1. Ujicoba lapangan penelitian ini akan lebih baik lagi apabila dilakukan pada lingkup yang lebih luas lagi.
2. Produk yang digunakan masih jauh dari sempurna.
3. Sarana dan prasarana yang digunakan masih terbatas.
4. Penjelasan serta peraturan dalam model latihan *jump serve* Bola Voli yang masih jauh dari kata sempurna.

### **KESIMPULAN**

Temuan penelitian ini berdasarkan hasil ujicoba kelompok besar didapat persentase sebesar 50%, berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka dapat disimpulkan bahwa Model latihan *jump serve* Bola Voli putra dapat digunakan dalam pengembangan model latihan *jump serve* bola putra serta layak dan efektif untuk meningkatkan kemampuan *jump serve* Bola Voli.

### **REFERENSI**

- Bompa, T, O., & Gregory, H. (2009). *Periodization: theory and methodology of training*. Human Kinetics.
- Harjanto. (2008). *Perencanaan Pengajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nuriman, Y. (2011) *Buku Panduan Penataran Pelatih dan Wasit Bola Tingkat Nasional*. Jakarta: PBVSI.
- Setyosari, P. (2010). *Metode Penelitian Penelitian dan Pengembangan*. Jakarta: Kencana.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmadinata. (2005). *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PPs UPI dan PT Remaja Rosdakarya.
- Tangkudung, J., & Puspitarini, P. (2012). *Kepelatihan Olahraga "Pembinaan Prestasi Olahraga" Edisi II*. Jakarta: Penerbit Cerdas Jaya.

- Wasis, D, D. (2004). *Konsep penelitian & Pengembangan, (Disajikan pada Lokakarya Metodologi Penelitian Jurusan Kepembelajaran Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang)*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Winarno, M. E. (2011). *Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Media Cakrawala Utama Press.
- Lubis, J. (2013). *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.