



MODEL PELATIHAN KETERAMPILAN SMASH BOLAVOLI MENGGUNAKAN AIDS BAN KARET PADA SISWA SMA

Venny Mailandari¹, Adnan²

^{1,2}Universitas Primagraha

Jl. Trip Jamaksari Komplek Griya Gemilang Sakti Blok A1 No. 1A. Serang-Banten

E-mail: vennymailandari@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah menghasilkan produk berupa metode latihan keterampilan smash bola voli menggunakan alat bantu ban karet untuk meningkatkan keterampilan smash dalam permainan bola voli. Metode penelitian yang digunakan adalah pengembangan Borg and Gall, jika diterapkan dalam model latihan smash dengan bantuan ban karet, yaitu: (1) menganalisis kebutuhan yang akan dikembangkan, diperoleh dari hasil pengumpulan informasi, meliputi observasi lapangan, angket pra penelitian, dan studi literatur, (2) mengembangkan model latihan berupa latihan smash dengan alat bantu ban karet, (3) evaluasi ahli materi dan ahli media, serta uji coba skala kecil, kemudian dianalisis, (4) revisi produk pertama, revisi produk berdasarkan hasil evaluasi ahli dan uji coba skala kecil. Revisi ini digunakan untuk perbaikan produk yang dibuat oleh peneliti, (5) uji coba lapangan skala besar, (6) revisi produk akhir yang akan dilakukan berdasarkan hasil uji coba lapangan, (7) hasil akhir berupa model latihan smash dengan bantuan ban karet peserta ekstrakurikuler di SMAN 1 BAROS, (8) kemudian dicari keefektifan penerapan model latihan smash dengan bantuan ekstrakurikuler ban karet peserta diberikan tes akhir keterampilan smash bola voli yang kemudian dianalisis menggunakan uji-t. Berdasarkan data yang terkumpul diketahui melalui uji ahli materi dan ahli media yang dilakukan masing-masing dua kali, diperoleh hasil uji materi I dengan persentase 68,75% (cukup valid) dan hasil II dengan rata-rata 87,50% (sah). Sedangkan dari hasil ahli media diperoleh hasil I sebesar 65,40% (cukup valid) dan hasil II dengan rata-rata 84,62% (valid). Dari uji coba skala kecil (N = 8), diperoleh hasil dengan persentase rata-rata 81,19% (valid) dan uji lapangan skala besar (N = 30) diperoleh hasil dengan persentase 90,83% (valid).

Berdasarkan hasil data yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa pengembangan produk model latihan keterampilan smash dengan alat bantu ban karet pada atlet ekstrakurikuler bola voli setelah melalui beberapa tahapan diantaranya tahap uji pendahuluan, uji validasi ahli, uji kelompok kecil dan besar. , uji keefektifan model disimpulkan dapat diterima oleh pengguna khususnya sekolah yang telah dan aktif dalam pembinaan bola voli.

Kata kunci: Model Latihan, Pukulan Bola Voli, Ban Karet.



VOLLEYBALL SMASH SKILL TRAINING MODEL USING RUBBER TIRE AIDS FOR STUDENTS OF SMA

ABSTRACT

The purpose of this study is to produce a product in the form of volleyball smash skills training methods using rubber tire aids to improve smash skills in volleyball games. The research method used is the development of Borg and Gall, if applied in the smash training model with the help of rubber tires, namely: (1) analyzing the needs to be developed, obtained from the results of gathering information, including field observations, pre-research questionnaires, and studies literature, (2) developing a training model in the form of a smash exercise with rubber tire aids, (3) evaluation of material experts and media experts, as well as small-scale trials, then analyzed, (4) first product revision, product revision based on the results of the evaluation experts and small-scale trials. This revision is used for improvements to products made by researchers, (5) large-scale field trials, (6) final product revisions that will be carried out based on the results of field trials, (7) the final results in the form of a smash training model with rubber tire aids the extracurricular participants at SMAN 1 BAROS, (8) then look for the effectiveness of the application of the smash training model with the help of rubber tire extracurricular participants are given a final test of volleyball smash skills which are then analyzed using t-test. Based on the data collected, it is known through the material expert and media expert tests conducted twice each, obtained the results of the material I test with a percentage of 68.75% (quite valid) and the results of II with an average of 87.50% (valid). While the results of media experts obtained results I amounted to 65.40% (quite valid) and results II with an average of 84.62% (valid). From small scale trials (N = 8), results with an average percentage of 81.19% (valid) and large scale field tests (N = 30) obtained results with a percentage of 90.83% (valid). Based on the results of the data obtained, it can be concluded that the product development of the smash skills training model with rubber tire aids for volleyball extracurricular athletes after going through several stages including preliminary test stages, expert validation tests, small and large group tests, model effectiveness test concluded can be accepted by users, especially schools that have and are active in coaching volleyball.

Keywords: Training Model, Volleyball Smash, Rubber Tires.



I. PENDAHULUAN

Pengamatan peneliti di lapangan, penguasaan keterampilan dasar *smash* pada permainan bola voli masih rendah dan kurangnya motivasi siswa dalam pembelajaran praktek keterampilan *smash* bola voli, seperti siswa tidak diberikan model pembelajaran keterampilan *smash*, pembelajaran yang selalu monoton dan tidak banyak variasi yang dilakukan pada saat proses pembelajaran keterampilan *smash* bola voli, serta kurangnya pemahaman siswa terhadap pentingnya menguasai keterampilan *smash* yang efektif dan efisien, hal ini dikarenakan teknik *smash* bola voli dianggap teknik yang cukup rumit untuk diajarkan terlebih lagi guru pendidikan jasmani yang tidak memiliki latar belakang cabang olahraga bola voli secara khusus bahkan ada beberapa sekolah yang guru pendidikan jasmani-nya bukan berasal dari ruang lingkup pendidikan olahraga.

Keadaan tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya faktor dari pendidik, yaitu belum memaksimalkan proses pembelajaran, penggunaan model atau metode pembelajaran yang kurang tepat dan tidak sesuai dengan karakteristik materi pembelajaran dan peserta didik. Sedangkan faktor dari siswa antara lain, kurangnya motivasi peserta didik dalam belajar dan merasa kesulitan dengan materi yang disampaikan. Sedangkan faktor sarana dan prasarana dimaksud adalah kurangnya media pembelajaran seperti bola voli, dimana bola voli tersebut tidak sesuai rasio antara jumlah peserta didik dengan bola voli yang tersedia. Hal ini yang menyebabkan peserta didik kurang aktif dan lebih banyak menunggu giliran untuk melakukan keterampilan *smash* yang dipelajari.

Oleh sebab itu guru pendidikan jasmani membutuhkan model-model pembelajaran dengan pendekatan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar keterampilan *smash* bola voli. Salah

satu solusi model pembelajaran latihan *smash* yang menarik bagi peserta didik adalah dengan menggunakan alat bantu rubber band. Dengan alat bantu tersebut peserta didik akan memperoleh pengalaman baru dan dapat meningkatkan motivasi peserta didik untuk mengikuti latihan *smash* bola voli.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini diajukan untuk mengetahui hasil kerja produk alat bantu latihan *smash* bola voli. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian pengembangan R & D (*Research and Development*). Karena hasil akhir dari penelitian ini akan menghasilkan produk alat bantu latihan *smash* dalam cabang olahraga bola voli. Disebut pengembangan berbasis penelitian R & D. Menurut Sugiyono, “metode penelitian pengembangan adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan mengkaji keefektifan produk

tersebut”.¹Penelitian pengembangan merupakan penelitian yang dipergunakan untuk menciptakan produk baru dan atau mengembangkan produk yang telah ada berdasarkan analisis kebutuhan yang terdapat di lapangan (observasi, wawancara, kuisisioner kebutuhan awal). Dalam penelitian ini terdapat berbagai rujukan dalam menyusun langkah-langkah pengembangan.

Referensi induk milik Borg, W.R dan Gall, M.D. 1983. *Educational Research An Introduction*. New York: Longman. Dalam bukunya tertulis 10 langkah yang digunakan. Secara garis besar pengembangan model latihan keterampilan *smash* menggunakan alat bantu *rubber ban* menggunakan pendekatan atau metode model pengembangan *Research and Development* (R&D) dari Borg and Gall, penelitian pengembangan pendidikan adalah sebuah proses yang digunakan untuk mengembangkan dan memvalidasi produk pendidikan. Hasil dari

penelitian pengembangan tidak hanya pengembangan sebuah produk yang sudah ada melainkan juga untuk menemukan pengetahuan atau jawaban atas permasalahan praktis di lapangan.

Adapun langkah-langkah menurut Borg and Gall yang dilakukan seperti berikut: 1) *Research And Information Collecting* (melakukan penelitian pendahuluan, kajian pustaka, pengamatan lapangan) untuk mengidentifikasi permasalahan yang dijumpai di lapangan; 2) *Planning* (melakukan perencanaan berupa identifikasi, definisi keterampilan, perumusan tujuan, penentuan urutan tes, uji ahli, uji coba skala kecil, dan uji coba kelompok besar) 3) *Development of the preliminary form of product* (mengembangkan jenis/bentuk produk awal meliputi: penyiapan materi, penyusunan buku/modul/video dan perangkat evaluasi) 4) *Preliminary Field Testing* (melakukan uji coba lapangan tahap awal menggunakan 8 subjek,

pengumpulan data ini menggunakan uji coba langsung pada sampel yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli) 5) *Main Product Revision* (melakukan revisi produk berdasarkan masukan dan saran-saran dari hasil uji coba lapangan tahap awal) 6) *Main Field Testing* (melakukan uji lapangan utama dengan 30 subjek) 7) *Operational Product Revision* (melakukan revisi terhadap produk operasional, berdasarkan masukan dan saran-saran hasil uji coba lapangan utama) 8) *Operational Field Testing* (melakukan uji produk utama dengan subjek sebanyak 30 subjek. Analisis data berdasarkan kajian masukan dari para ahli meliputi masukan-masukan dan saran, 9) *Final Product Revision* (melakukan revisi terhadap produk akhir, berdasarkan saran dalam uji coba lapangan), 10) *Dissemination and Implementation* (mendesiminasi dan mengimplementasikan produk, melaporkan dan menyebar luaskan produk melalui pertemuan dan jurnal ilmiah, bekerjasama dengan penerbit untuk sosialisasi produk untuk

komersial, dan memantau distribusi dan kontrol kualitas). Pada penelitian ini terdapat berbagai rujukan dalam menyusun langkah-langkah pengembangan. Referensi induk milik Borg, W.R dan Gall, M.D. 1983. *Educational Research An Introduction*. New York: Longman. Dalam bukunya tertulis 10 langkah yang digunakan.²

Penelitian ini diajukan untuk mengetahui hasil kerja produk alat bantu latihan *smash* bola voli. Untuk menghasilkan produk tertentu diperlukan penelitian yang bersifat analisis kebutuhan dan untuk menguji keefektifan produk tersebut. Penelitian pengembangan ini salah satunya menghasilkan sebuah produk. Dalam penelitian dan pengembangan ini difokuskan untuk menghasilkan produk alat bantu latihan *smash* cabang olahraga bola voli agar berfungsi untuk melatih atlet, maka diperlukan penelitian untuk menguji keefektifan produk tersebut. Untuk lebih jelasnya

mengenai desain penelitian ini adalah sebagai berikut.

| Subjek | Pre Test | Perlakuan | Post Test |
|--------|----------------|-----------|----------------|
| R | O ₁ | P | O ₂ |

Gambar 3.1 Desain Penelitian
(Sumber: Sugiyono)³

Sasaran penelitian pada penelitian ini yaitu, peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli yang berada di SMAN 1 Baros Kabupaten Serang sebagai uji kelompok kecil dan sebagai uji kelompok besar dan uji efektifitasnya. Teknik pengambilan subyek penelitian menggunakan teknik *total sampling*, dimana seluruh peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMAN 1 Baros Kabupaten Serang.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

HASIL PENELITIAN

Berikut hasil analisis yang telah dilakukan terhadap siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMAN 1 Baros Kabupaten Serang.

a. Deskripsi Statistik Tes Awal Keterampilan *Smash* dalam Permainan Bola Voli Peserta Ekstrakurikuler

Tabel 4.15 Hasil Analisis Deskripsi Data Tes Awal

| | | Tes Awal |
|----------------|---------|----------|
| N | Valid | 30 |
| | Missing | 0 |
| Mean | | 66,27 |
| Median | | 65,00 |
| Mode | | 62 |
| Std. Deviation | | 4,378 |
| Variance | | 19,168 |
| Range | | 17 |
| Minimum | | 59 |
| Maximum | | 76 |

Berdasarkan data tes awal yang disajikan pada tabel 4.15 di atas diperoleh nilai minimum 59, nilai maksimum 76; rata-rata 66,27; median 65,00; modus 62, *standard deviasi* 4,378 dan varians 19,168. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1 + 3,3 \text{ Log } N$; rentang = nilai maksimum-nilai minimum, dan panjang kelas dengan rumus =

rentang/banyak kelas, (Sugiyono).⁴ Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi data tes awal pukulan *smash* di bawah ini:

Tabel 4.16 Distribusi Frekuensi Data Tes Awal Pukulan *Smash*

| No | Kelas Interval | Frekuensi | | |
|--------|----------------|-----------|-------------|---------------|
| | | Absolut | Relatif (%) | Kumulatif (%) |
| 1 | 59 – 61 | 2 | 6,67 | 6,67 |
| 2 | 62 – 64 | 9 | 30,00 | 36,67 |
| 3 | 65 – 67 | 7 | 23,33 | 60,00 |
| 4 | 68 – 70 | 4 | 13,33 | 73,33 |
| 5 | 71 – 73 | 6 | 20,00 | 93,33 |
| 6 | 74 – 76 | 2 | 6,67 | 100 |
| Jumlah | | 30 | 100 | |

b. Deskripsi Statistik Tes Akhir Keterampilan *Smash* dalam Permainan Bola Voli Peserta Ekstrakurikuler

Hasil penelitian model latihan *smash* dengan alat bantu *rubber ban* dalam permainan bola voli pada saat *posttest* (tes akhir) dapat dilihat pada tabel 4.7 berikut.

Tabel 4.17 Rangkuman Deskripsi Data Tes Akhir

| | | Tes Akhir |
|---|-------|-----------|
| N | Valid | 30 |

⁴Sugiyono.Sugiyono.*Statistika Untuk Penelitian.* (Bandung: CV Alfabeta.2006).h.29

| | | | | | | |
|----------------|--------|--------|---------|----|-------|--------|
| Missing | 0 | 1 | 83 – 85 | 3 | 10,00 | 10,00 |
| Mean | 90,00 | 2 | 86 – 88 | 9 | 30,00 | 40,00 |
| Median | 90,00 | 3 | 89 – 91 | 9 | 30,00 | 70,00 |
| Mode | 88 | 4 | 92 – 94 | 7 | 23,33 | 93,33 |
| Std. Deviation | 3,414 | 5 | 95 – 97 | 2 | 6,67 | 100,00 |
| Variance | 11,655 | Jumlah | | 30 | 100 | |
| Range | 14 | | | | | |
| Minimum | 83 | | | | | |
| Maximum | 97 | | | | | |

Berdasarkan hasil tes akhir yang disajikan pada tabel 4.17 di atas diperoleh nilai minimum 83, nilai maksimum 93, rata-rata 90,00, median 90,00, modus 88, *standard deviasi* 3,414 dan *varians* 11,655. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1 + 3,3 \text{ Log } N$; rentang = nilai maksimum-nilai minimum, dan panjang kelas dengan rumus = rentang/banyak kelas, (Sugiyono).⁵ Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.18 Distribusi Frekuensi Data Tes Akhir Keterampilan *Smash*

| No | Kelas Interval | Frekuensi | | |
|----|----------------|-----------|-------------|---------------|
| | | Absolut | Relatif (%) | Kumulatif (%) |

c. Persentase Peningkatan Keterampilan *Smash* dengan Menggunakan Alat Bantu *Rubber Ban*

Sebelumnya telah diuraikan statistik dekriptif keterampilan *smash* menggunakan alat bantu *rubber ban* di SMAN 1 Baros Kabupaten Serang. Untuk mengetahui besarnya efektifitas model latihan keterampilan *smash* dengan alat bantu *rubber ban* dengan menggunakan rumus sebagai berikut.

$$\text{Prosentase Peningkatan} = \frac{M_D}{M_{pre}} \times 100\%$$

Hasil penelitian model latihan keterampilan *smash* dengan menggunakan alat bantu *rubber ban* diperoleh rata-rata *pretest* sebesar 66,27 sedangkan pada hasil *rata-rata* beda antara tes awal dan tes akhir adalah 23,79. Setelah diketahui nilai

⁵*Ibid.*h.29

rata-rata *pretest* dan rata-rata beda, maka peningkatan persentasenya dapat dihitung sebagai berikut:

$$\text{Prosentase Peningkatan} = \frac{23,79}{66,27} \times 100\%$$

$$\text{Prosentase Peningkatan} = 0,359 \times 100\%$$

$$\text{Prosentase Peningkatan} = 35,89\%$$

Hasil tersebut dapat diartikan efektifitas model latihan dengan menggunakan alat bantu *rubber ban* sebesar 35,89% dan sisanya 64,11% merupakan faktor lain.

d. Pengujian Analisis Data

Pengujian efektivitas model yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan melakukan tes terhadap 30 atlet ekstrakurikuler bola voli di SMAN 1 Baros Kabupaten Serang yang diberikan perlakuan dengan menggunakan model latihan keterampilan *smash* dengan alat bantu *rubber ban*. Untuk menguji efektifitas dalam penelitian ini menggunakan uji-t (*paired sample t test*) pada taraf signifikan 5 %. Hasil uji hipotesis (uji-t) dapat dilihat pada tabel 4.19 sebagai berikut:

Tabel 4.19 Ringkasan Hasil Uji t-Sampel Sejenis
Paired Samples Test

| | Paired Differences | | | | t | df | Sig. (2-tailed) |
|-----------------|--------------------|----------------|-----------------|---|-------|------|-----------------|
| | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference | | | |
| | | | | Lower | | | |
| Paired Sample 1 | 5,464 | ,998 | ,277 | 5,187 | 23,90 | ,000 | |

Kriteria pengambilan keputusan:

- Terima H_0 jika probabilitas (Sig.) > 0.05 .
- Tolak H_0 jika probabilitas (Sig.) < 0.05 .

Berdasarkan tabel 4.10 nilai t_{hitung} 10,099 dan kemudian dikonsultasikan dengan t_{tabel} dengan

derajat kebebasan ($N-1 = 29$) diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($23,790 > 2,045$) atau dengan membandingkan nilai probabilitas ($Sig.$) $0.000 < 0.05$ yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah adanya perlakuan model latihan *smash* dengan alat bantu *rubber ban*. Sehingga dari hasil analisis tersebut bahwa model latihan *smash* menggunakan alat bantu *rubber ban* dapat meningkatkan keterampilan *smash* dalam permainan bola voli.

3.2 PEMBAHASAN

Berdasarkan perolehan data-data hasil tes di atas dapat digambarkan bahwa model latihan keterampilan *smash* dengan menggunakan *rubber ban* untuk atlet peserta ekstrakurikuler bola voli diberikan serta efektif dalam meningkatkan keterampilan *smash* dengan alat bantu *rubber ban* untuk Atlet ekstrakurikuler. Produk yang dihasilkan oleh peneliti tentunya memiliki kelebihan dan juga kekurangan. Oleh sebab itu, demi

tercapainya produk yang lebih baik maka peneliti akan memberikan saran, pemahaman serta masukan. Adapun masukannya adalah sebagai berikut :

1. Perlu dikembangkan lagi model latihan keterampilan *smash* dengan menggunakan *rubber ban* untuk atlet peserta ekstrakurikuler yang bervariasi dan inovasi serta produktif.
2. Pelatih harus dapat memberikan perhatian dan pengawasan terhadap atlet ketika melakukan sesi latihan agar terarah dan ketika atlet mengalami kelemahan tugas pelatih yang diutamakan

Tabel 4.12 Produk Model Latihan *Smash* Menggunakan Alat Bantu *Rubber Ban*

| Gambar | Uraian |
|--|--|
|  Model 1 | <ul style="list-style-type: none">• Pemegang <i>rubber ban</i> berdiri di belakang pemain yang akan melakukan latihan awalan <i>smash</i>.• Pemain yang akan melakukan latihan awalan <i>smash</i> pinggangnya diikat dengan <i>rubber ban</i>.• Pemain yang akan melakukan latihan awalan <i>smash</i> berdiri pada garis 3 meter• Pemegang <i>rubber ban</i> memberikan aba-aba mulai• Pemain melakukan teknik awalan <i>smash</i> |



- dengan langkah pendek dan langkah akhir panjang kemudian merupakan langkah panjang kemudian kembali keposisi semula.
- Model 2**
- Pemegang *rubber ban* menarik agar terjadi adanya tahanan.
 - *Rubber ban* diikatkan pada tiang net bola voli.
 - Pemain yang akan melakukan latihan awalan *smash* pinggangnya diikat dengan *rubber ban*
 - Didepan pemain yang akan melakukan latihan awalan ditempatkan dua orang yang memegang bola voli yang berdiri pada lingkaran sisi kanan dan sisi kiri dengan jarak 3 meter dari pemain yang akan melakukan latihan awalan.
 - Pada aba-aba pemain yang melakukan latihan mulai maju dengan langkah awal pendek dan langkah akhir panjang kemudian menyentuhkan tangan pada teman pembantu yang memegang bola pada sisi kanan kemudian mundur ketempat awal dan melakukan gerakan yang sama ke sisi kiri dan seterusnya hingga waktu yang ditetapkan habis
- Model 3**
- Pemegang *rubber ban* berdiri di belakang pemain yang akan melakukan latihan.
 - Pemain yang akan melakukan latihan awalan *smash* pinggangnya diikat dengan *rubber ban*.
 - Pemain dan pemegang *rubber ban* berdiri disisi lapangan dengan sudah pada posisi berjajar kebelakang.
 - Pada aba-aba mulai pemain yang melakukan latihan melakukan dua langkah maju kedepan dan pemegang *rubber ban* memberikan tahanan untuk mengikuti pemain yang melakukan latihan.
 - Gerakan tersebut terus dilakukan sampai sisi lapangan satunya. Setelah sampai sisi lapangan pemain saling berganti peran.
- Model 4**
- Pemegang duduk pada jarak 1,5 meter dari net dengan memegang *rubber ban* yang telah diikatkan pada pinggang pemain yang akan melakukan latihan lompatan sambil memukul bola.
 - Pelempar bola berdiri pada sisi bersebrangan net dari pemain yang akan melakukan latihan.
 - Pemain yang akan melakukan latihan pada tahap pelaksanaan/lompatan berdiri kurang lebih 30-40 cm dekat dengan net.
 - Pelempar bola melemparkan bolanya melambung di depan pemain yang melakukan latihan pada saat bola dilempar pemain melompat untuk memukul bola melewati net dan diarahkan pada sasaran yang ditetapkan
 - Pemegang *rubber ban* memberikan tahanan dengan cara menahan *rubber* yang dipegangnya.
 - Setelah memukul pemain mendarat dan pelempar segera melempar bola kembali dan terus menerus sampai waktu yang sudah ditetapkan.
- Model 5**
- Pemegang *rubber ban* duduk dengan jarak 1,5 meter di belakang pemain yang akan melakukan latihan sambil menahan *rubber* tersebut.
 - Pemegang bola berdiri di sisi bersebrangan net, satu pemain berada pada sisi kiri dan satu pemain pada sisi kanan dengan pemain yang akan melakukan latihan.
 - Pemain yang akan melakukan latihan gerakan lompatan *smash* berdiri dekat dengan net.
 - Pemegang bola pada sisi sebelah kanan pemain yang melakukan melambungkan bola terlebih dahulu dan pemain yang melakukan latihan segera melompat kemudian memukul bola tersebut kesisi lapangan tempat pelempar bola berdiri.

-
- Model 6**
- Setelah pemain turun, pelembar bola sebelah kiri melambungkan bola. Pemain yang melakukan latihan segera bergeser sedikit kesisi kiri kemudian melompat dan memukul bola melewati net.
 - Pemegang *rubber* tetap duduk dan memberikan tahanan pada pemain yang sedang melakukan latihan.
 - Pemain berdiri disisi lapangan dengan pinggang yang telah diikat dengan *rubber ban*.
 - Pemegang *rubber* jongkok dengan jarak 1 meter dari pemain yang akan melakukan latihan.
 - Pelambung bola berdiri di sisi kanan depan pemain yang akan melakukan latihan.
 - Pelambung bola melambungkan bola ke atas depan pemain, segera pemain yang melakukan latihan segera melompat ke atas dan memukul bola dengan ditahan oleh pemegang *rubber*.
 - Kemudian pemain, pelembar bola dan pemegang *rubber ban* bergerak maju kedepan dan melakukan gerakan yang sama sampai sisi lapangan satunya.
- Model 7**
- Pemain berdiri pada garis 3 meter di depan net pada posisi 4
 - Pemegang/penahan jongkok dengan memegang *rubber ban* dengan jarak 50cm dibelakang pemain.
 - Pelembar bola berdiri dekat dengan net untuk melambungkan bola.
 - Pelembar bola melambungkan bola ke atas, kemudian pemain melakukan gerakan awalan dengan melangkah, melompat untuk memukul bola dan melakukan pendaratan.
 - Pemegang *rubber ban* berusaha memberikan tahanan pada pemain.
- Model 8**
- Setelah memukul pemain kembali ke posisi semula dan siap melakukan gerakan tersebut kembali sampai waktu yang ditetapkan.
 - Pemain berdiri pada garis 3 meter di depan net pada posisi 4.
 - Pemegang/penahan jongkok dengan memegang *rubber ban* dengan jarak 50 cm
 - Pelembar bola berdiri dekat dengan net untuk melambungkan bola.
 - Pelembar melambungkan bola ke atas, kemudian mundur/bergeser ke posisi 3.
 - Pemain yang melakukan latihan melakukan gerakan awalan melangkah, melompat untuk memukul bola dan mendarat, kemudian mengikuti bergeser ke posisi 3 dengan diikuti pemegang *rubber ban* untuk selalu memberikan tahanan pada pemain.
 - Pada posisi 3 pemain, pemegang dan pelembar bola melakukan hal yang sama dan bergeser kembali ke posisi dua
-
- Tahap uji lapangan meliputi uji kelompok kecil dengan responden terbatas, selanjutnya dilakukan uji kelompok besar dengan jumlah responden yang lebih banyak, hal ini untuk memperoleh masukan sebagaipertimbangan revisi produk akhir dan mengetahui efektifitas produk.Uji coba dilakukan pada kelompok yang lebih luas untuk mengetahui efektifitas produk yang dikembangkan dan memperoleh
-

masukannya untuk melakukan revisi produk tahap akhir (Fannie & Rohati).⁶Data yang diperoleh dari uji lapangan berupa data kuantitatif dari pengisian angket oleh responden siswa peserta ekstrakurikuler. Analisis data kuantitatif adalah kegiatan setelah data dari keseluruhan responden atau sumber data lain terkumpul (Sugiyono).⁷ Selanjutnya dihitung dengan penghitungan statistik persentase pada setiap model latihan, selanjutnya dilakukan penghitungan persentase keseluruhan menghasilkan data yang tersaji dalam tabel berikut:

Tabel 4.13 Hasil Evaluasi Uji Kelompok Kecil (n=8)

| Model Latihan | Hasil | Keterangan |
|---------------|-------|------------|
| 1 | 87,5% | Valid |
| 2 | 75% | Valid |
| 3 | 87,5% | Valid |
| 4 | 75% | Valid |

⁶Fannie, R. D., & Rohati. *Pengembangan Lembar Kerja Siswa (LKS) Berbasis POE (Predict, Observe, Explain) pada Materi Program Linier Kelas XII SMA*. (Jurnal Sainmatika.2014).h.96-109.

⁷Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. (Bandung: Alfabeta.2010).h.31

| | | |
|------------------|--------|---------------------------------------|
| 5 | 75% | Valid |
| 6 | 87,5% | Valid |
| 7 | 75% | Valid |
| 8 | 87% | Valid |
| Rata-rata | 81,19% | Layak digunakan dengan predikat Valid |

Tabel 4.14 Hasil Evaluasi Uji Kelompok Kecil (n=30)

| Model Latihan | Hasil | Keterangan |
|------------------|--------|---------------------------------------|
| 1 | 96,67% | Valid |
| 2 | 96,67% | Valid |
| 3 | 90,00% | Valid |
| 4 | 93,33% | Valid |
| 5 | 90,00% | Valid |
| 6 | 90,00% | Valid |
| 7 | 80,00% | Valid |
| 8 | 90,00% | Valid |
| Rata-rata | 90,83% | Layak digunakan dengan predikat Valid |

Langkah-langkah yang dilakukan adalah sebagai berikut: (1) menerapkan kelompok subyek penelitian; (2) melaksanakan *pre-test*; (3) mencobakan model latihan *smash* dengan alat bantu *rubber ban* untuk peserta ekstrakurikuler, (4) melaksanakan *pos-test*; (5) mencari skor rata-rata hasil *pre-test* dan *pos-test*, lalu membandingkan keduanya; (6) mencari selisih perbedaan kedua

rata-rata tersebut melalui metode statistik (uji-t) tamatan ulangan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari penggunaan model latihan tersebut. Hasil uji efektifitas model yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan melakukan tes terhadap 30 Atlet peserta ekstrakurikuler yang diberikan perlakuan dengan menggunakan model latihan keterampilan *smash* dengan alat bantu *rubber ban*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti dapat disampaikan, dari hasil uji coba lapangan dan pembahasan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Model latihan keterampilan *smash* yang dikembangkan ini memiliki kecenderungan telah mampu menimbulkan atmosfer latihan yang lebih kondusif dan baik dari pada latihan-latihan sebelumnya yang dilakukan sehari-hari. Hal

ini terlihat dari antusiasme perasaan senang, memperoleh pengalaman gerak baru.

2. Uji peningkatan model, terbukti dan menjawab secara empiris bahwa hasil produk berupa model latihan keterampilan *smash* untuk atlet pemula khususnya peserta ekstrakurikuler memiliki tingkat efektifitas yang sangat baik. yang menunjukkan adanya peningkatan yang sangat signifikan yaitu dengan melihat nilai rata-rata *pre-test* 66,27 sedangkan rata-rata *post-test* 90,00 Dengan peningkatan persentase 35,89%. Jadi, model latihan *smash* dengan alat bantu *rubber ban* efektif untuk meningkatkan keterampilan *smash* dalam permainan bola voli.

DAFTAR PUSTAKA

- Amung Ma'mun dan Toto Subroto. 2011. *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Bola Voli, Konsep dan Metode Pembelajaran*. Jakarta: Dirjen Olahraga.
- Apta Mylsidayu & Febi Kurniawan. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Dieter Beutelstahl. *Belajar Bermain Bola Volley*. (diterjemahkan oleh redaksi Pionir Jaya). Bandung: Pionir Jaya.
- Jaja Suharja & Eli Maryani. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SMP/MTs. Untuk Kelas VIII*. Jakarta : Pusat Perbukuan Kemendiknas.
- Mufid dan Najib Sulhan.2010. *Mari Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas IV*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kemendiknas.
- Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek SMA untuk kelas X*. Jakarta:Erlangga.
- Samsudin. 2014. *Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Litera.
- Sodikin Chandra & Achmad Esnoe Sanoesi. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MTs. Kelas VII*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kemendiknas.
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Yunyun Yudiana. 2007. *Dasar-dasar Kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.