

Analysis Of Elementary Students' Volleyball Service Ability Using The Shoulder Arm Strength Training Model

Analisis Kemampuan Servis Bola Voli Siswa Sekolah Dasar Dengan Menggunakan Model Latihan Kekuatan Lengan Bahu

Fauzi Fadliansyah¹

Universitas Primagraha¹

Email: fauzifadliansyah26@gmail.com

ARTICLE INFO	ABSTRACT
<p>Article history: Received Mei 21, 2023 Revised Juni 6, 2023 Accepted Juni 26, 2023</p> <p>Kata Kunci: Servis Volly Ball Students</p>	<p><i>This study aims to determine the development of the Arm Shoulder Strength Training Model on the Improvement of Service Outcomes for Volleyball for Students. This research uses the type of research development or Research and Development (R&D). The instrument in this study was an assessment sheet regarding the feasibility of plyometric exercises as a learning resource. The data obtained through trial activities are classified into two, namely qualitative data and quantitative data. Qualitative data in the form of criticism and suggestions put forward by experts in the training model. The results of this study indicate that there is an influence on the development of the k muscle strength training model on students, there is a good response regarding the development of the strength training model for students and there is a significant interest of students in student muscle strength training for students.</i></p>
<p>Keywords: Servis Bola Voli Siswa</p> <p>Corresponding Author: Fauzi Fadliansyah, Universitas Primagraha Fauzifadliansyah26@gmail.com</p>	<p>ABSTRAK</p> <p>Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengembangan Model Latihan Kekuatan Lengan Bahu Terhadap Peningkatan Hasil Servis Atas Bola Voli Untuk Siswa. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian pengembangan atau Research and Development (R&D). Instrumen pada penelitian ini adalah lembar penilaian mengenai kelayakan latihan pliometrik sebagai sumber belajar. Data yang diperoleh melalui kegiatan uji coba diklasifikasikan menjadi dua, yaitu data kualitatif dan data kuantitatif. Data kualitatif berupa kritik dan saran yang dikemukakan ahli model latihan. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh pengembangan model latihan kekuatan otot pada siswa, terdapat respon yang baik terkait pengembangan model latihan kekuatan untuk siswa dan terdapat ketertarikan yang signifikan siswa terhadap latihan kekuatan otot siswa pada siswa.</p>
<p style="text-align: center;">This is an open access article under the CC BY-NC license. </p>	

PENDAHULUAN

Permainan bola voli terdapat tehnik dasar yang meliputi servis, *passing* dan block. Menurut (Junanto et al., n.d.) dalam permainan bola voli ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai. Teknik dasar bermain bola voli ini merupakan unsur yang harus dikuasai pada permainan bola voli. Butuh waktu dan proses yang panjang agar keterampilan gerak pemain dalam bermain voli dapat dikuasai dengan baik. Oleh karena itu, pemain harus dilatih untuk dapat meningkatkan keterampilan dalam bermain bola voli, dan perlu suatu program latihan yang baik sehingga keterampilan bermain bola voli dapat meningkat. Menurut (Ertanto et al., 2021), Permainan bola voli sekarang sudah berkembang dengan pesatnya, baik di dunia internasional maupun di Indonesia sendiri. Hal ini merupakan modal dasar bagi PBVSI khususnya dan pembina voli pada umumnya untuk terus mengembangkan serta meningkatkan mutu olahraga bola voli nasional. Salah satu usaha untuk mengembangkan pembinaan bola voli adalah dengan menerapkan teknik dasar voli sedini mungkin kepada anak-anak sekolah dasar melalui pembelajaran bola voli di sekolah. Pembelajaran voli di tingkat sekolah dasar sangat dibutuhkan dalam menunjang program pemerintah dalam mewujudkan prestasi PBVSI. Sedangkan menurut (Saputra & Gusniar, 2019), Untuk memaksimalkan potensi yang ada pada setiap atlet maka pembinaan kondisi fisik atlet dalam suatu pertandingan harus optimal, berkenaan dengan ini Harsono (1988) mengemukakan yang harus diperhatikan, dalam Praseason, yaitu musim latihan jauh sebelumnya pertandingan berbagai komponen kondisi fisik haruslah dilatih agar pada waktu atlet memasuki musim latihan berikut yaitu early dan mead season, dia sudah mencapai kondisi fisik. Permainan bola voli terdapat teknik dasar yang meliputi servis, passing, smash, block. Teknik teknik tersebut biasanya teknik servis yang harus dikuasai oleh suatu regu bola voli karena servis mempunyai potensi besar dan menghasilkan point untuk meraih kemenangan. Melakukan teknik passing dengan baik merupakan hal yang sangat penting untuk menghasilkan point, karena passing yang tidak efektif akan mengakibatkan kekalahan bagi sebuah tim bola voli. Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani dalam kegiatan di sekolah perlu ditingkatkan guna untuk menjawab keraguan dan kegelisahan masyarakat sebagai orang tua terhadap relevansi materi pendidikan jasmani di sekolah. Namun sering terjadi proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, hasilnya tetap tidak optimal. Hal ini mungkin dikarenakan kemungkinan gerak siswa yang rendah.

Dari teknik-teknik tersebut biasanya teknik servis yang harus dikuasai lebih dulu oleh suatu regu bola voli karena servis mempunyai potensi besar dan menghasilkan point untuk meraih kemenangan. Menurut (Yusmar, 2017), mengemukakan bahwa satu tim harus selalu siap untuk melakukan servis yang baik guna memperoleh hasil yang diinginkan. Servis terbagi menjadi dua, servis atas dan servis bawah. Terkhusus servis atas, menurut (Sari & Guntur, 2017), servis atas merupakan awalan melemparkan bola ke atas kemudian dipukul dengan mengayunkan tangan dari atas. Servis atas sangat baik digunakan sebagai serangan pertama, karena bola yang dihasilkan dari servis atas tidak mudah diterima oleh pemain lawan, sehingga menjadi sebuah keuntungan yang sangat

besar jika menguasai servis atas dengan baik. Melakukan teknik servis dengan baik merupakan hal yang sangat penting untuk menghasilkan point, karena servis yang tidak efektif akan mengakibatkan kekalahan bagi sebuah tim bola voli.

Pada hasil observasi yang telah dilakukan, hasil servis atas yang dilakukan oleh siswa masih dalam kategori Rendah. Hal ini dikarenakan ketika siswa diperintahkan untuk bermain bola voli, siswa cenderung menggunakan servis bawah dan menghindari untuk melakukan servis atas. Siswa pun mengeluh karena kurang pada kekuatan ketika melakukan servis atas, siswa cenderung tidak memiliki kekuatan lebih dan terbiasa menggunakan servis atas. Kesukaran yang terdapat pada teknik servis atas dan program latihan yang belum tepat, diduga menjadi pemicu ketidaktercapaiannya tujuan latihan untuk servis atas. Selain itu, polalatihan yang monoton yang membuat siswa tidak tertarik untuk berolahraga dan perlunyangembangan terkait pola latihan yang monoton tersebut. Pengembangan ini sangat diperlukan agar bisa menjadi daya tarik lebih terhadap siswa yang ingin belajar lebih jauh dibidang olahraga khususnya dicabang bola voli. Pada masalah ini tentunya dibutuhkan inovasi baru dalam latihan bola voli pada servis atas agar kualitas siswa dalam permainan bola voli akan meningkat. Salah satu caranya latihan yang diterapkan adalah dengan menggunakan pengembangan latihan kekuatan otot lengan bahu dengan mengembangkan sebuah model latihan yang dapat mengatasi masalah yang sudah ditemukan sebelumnya. Pada masalah ini tentunya siswa harus dilatih agar otot lengan yang masih kurang dalam hal kekuatan bisa meningkat dan membantu proses kualitas servis atas pada bola voli.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka perlu dilakukan penelitian yang berjudul Pengembangan Model Latihan Kekuatan Lengan Bahu Terhadap Peningkatan Hasil Servis Atas Bola Voli Untuk Siswa. Sesuai dengan rumusan masalah diatas, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengembangan Model Latihan Kekuatan Lengan Bahu Terhadap Peningkatan Hasil Servis Atas BolaVoli Untuk Siswa.

Bola Voli

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang memasyarakat di Indonesia. Pada klub bola voli era modern seharusnya sudah memulai pembinaan olahraga bola voli yang sudah dilakukan secara bertahap mulai dari tahap pemula (multilateral) sampai tahap senior sebagai persiapan pembinaan ke arah olahraga prestasi. Pembinaan-pembinaan olahraga seharusnya dilakukan secara bertahap mulai dari tahap multilateral sampai ke tahap spesialisasi. Hal ini dilakukan untuk menciptakan atlet yang dapat mencapai prestasi maksimal. Untuk pencapaian prestasi tinggi dalam olahraga, seseorang harus berlatih melalui suatu proses latihan yang terprogram dan tersusun secara sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dan makin hari makin bertambah beban latihannya sesuai dengan prinsip latihan. Sedangkan menurut (Sekolah et al., 2017), Bola voli merupakan permainan beregu.

Dalam permainan bola voli jika ingin mendapatkan suatu kemenangan, maka setiap pemain harus dapat mengombinasi dan mengoordinasi teknik servis, passing,

smash, maupun blok dengan baik sesuai dengan ukuran ruang dan waktu.

Servis Atas

Menurut (Kuncoro, 2021), Teknik servis pada umumnya dibedakan menjadi Servis atas dan servis bawah. Mengenai Servis atas, servis atas dengan awalan melemparkan bola ke atas kemudian dipukul dengan mengayunkan tangan dari atas. Servis atas (upperhand service) dapat dilakukan dengan menggunakan lompatan, tanpa lompatan, dan dari samping, dan jenis putaran arah bola yaitu servis atas overhand topspin, yaitu bola berputar ke arah dalam. Untuk ukuran pemula adalah servis dengan awalan melemparkan bola ke atas kemudian dipukul dengan mengayunkan tangan dari atas. Jenis servis atas yang digunakan pada penelitian ini adalah jenis servis atas top spin. Menurut (Sari & Guntur, 2017), ada beberapa tahapan dalam melakukan servis atas (top spin) bola voli, yaitu: (1) ambil posisi berdiri di belakang garis lapangan.

Posisi kaki salah satunya berada di depan, berat badan menumpu pada telapak kaki bagian depan, dan bahu menghadap net. Kedua lutut ditekuk membentuk sudut tumpul, sedangkan tangan kiri menyangga bola dan tangan kanan memegang bola bagian atas. Pandangan mengarah pada bola yang ada di depan. (2) lambungkan bola ke atas lebih kurang setengah meter di atas kepala, tarik tangan ke belakang atas. Kira-kira tinggi bola dalam jangkauan tangan segera bola dipukul. Pukul bola dengan telapak tangan terbuka dan lengan menjangkau sejauh mungkin. Pandangan terhadap bola pada saat memukul, (3) setelah memukul bola ikuti dengan melangkah kaki kanan sebagai gerak lanjutan. Kemudian masuk ke dalam lapangan permainan dan ambil sikap siap normal untuk bermain.

Kekuatan Lengan Bahu

Betapa pentingnya kekuatan bagi hampir semua cabang olahraga. Oleh karena itu latihan strength harus senantiasa masuk dalam program latihan kondisi fisik untuk pemain. Akan tetapi apakah kekuatan sudah cukup bagi pemain untuk meningkatkan prestasinya, jawabannya tentu belum cukup karena orang yang memiliki kekuatan saja atau yang kuat ototnya belum cukup dengan sendirinya akan berprestasi tinggi apabila tidak mempunyai otot-otot yang cepat. Oleh karena itu pemain yang hanya sekedar berlatih untuk meningkatkan kekuatannya saja, akan tetapi kekuatan tersebut haruslah ditingkatkan menjadi daya ledak (power).

Daya ledak lebih diperlukan dan boleh dikatakan semua cabang olahraga, oleh karena itu di dalam daya ledak terdapat unsur fisik yaitu kekuatan dan kecepatan. Menurut (Nadapdap & Mahfud, 2021), mengatakan bahwa: "*Power is product of force and velocity, this is probably more important than absolute strength alone.*" Dapat diartikan; daya ledak adalah hasil kekuatan dan kecepatan, kekuatan absolut sendiri. Sedangkan menurut (Sahabuddin et al., 2022), mengemukakan: Power adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum, dengan usahanya yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya.

METODE PENELITIAN

Penelitian R&D dalam pendidikan merupakan suatu proses yang digunakan untuk mengembangkan dan mengetahui validitas suatu produk. Jadi, penelitian pengembangan yang akan dilakukan peneliti adalah mengembangkan produk latihan untuk meningkatkan kekuatan dan daya ledak otot lengan bahu (Fadliansyah & Imanullah, n.d.). Validasi produk dilakukan oleh model kemudian diuji cobakan kepada siswa sehingga dapat diketahui kelayakan dari model latihan tersebut. Instrumen pada penelitian ini adalah lembar penilaian mengenai kelayakan latihan pliometrik sebagai sumber belajar. Instrumen tersebut disusun untuk mengetahui kualitas model latihan yang telah dikembangkan.

Penilaian dilakukan oleh ahli model latihan dan siswa yang ikut serta pada penelitian ini. Data yang diperoleh melalui kegiatan uji coba diklasifikasikan menjadi dua, yaitu data kualitatif dan data kuantitatif. Data kualitatif berupa kritik dan saran yang dikemukakan ahli model latihan.

HASIL PENELITIAN

Produk yang dihasilkan dalam penelitian dan pengembangan ini berupa model latihan kekuatan dan daya ledak otot bahu yang dikemas dalam suatu permainan. Model latihan kekuatan dan daya ledak otot bahu yang dikembangkan ini adalah pengembangan dari model latihan kekuatan dan daya ledak otot bahu konvensional yang selama ini dilakukan pada siswa. Setelah produk awal dibuat, dilanjutkan dengan mengevaluasi. Pada evaluasi dilakukan dua kali setelah itu, uji coba dilakukan untuk mengetahui kelayakan model latihan kekuatan dan daya ledak otot bahu yang dikembangkan sebelum diaplikasikan pada kegiatan di kemudian hari.

Uji coba dilakukan sebanyak dua kali, yaitu uji coba skala kecil dan uji coba skala besar. Setelah dilaksanakan uji coba skala kecil, setelah itu untuk membandingkan dengan model latihan kekuatan dan daya ledak otot bahu konvensional sebelum dilaksanakannya uji coba skala besar. Pada uji coba skala besar, diketahui bahwa model latihan kekuatan dan daya ledak otot bahu yang dikembangkan frekuensi melakukan kekuatan dan daya ledak otot bahu lebih tinggi daripada frekuensi kekuatan dan daya ledak otot bahu pada model latihan kekuatan dan daya ledak otot bahu konvensional.

Dari masing-masing tahap telah dilakukan pembahasan mengenai hasil dari proses perancangan produk mulai dari awal sampai akhir. Kemudian dari masing-masing pembahasan dilakukan pembahasan secara garis besar. Model latihan kekuatan dan daya ledak otot bahu yang dikembangkan ini mempunyai beberapa kelebihan dibandingkan dengan model latihan kekuatan dan daya ledak otot bahu konvensional. Hal ini dapat diketahui dari proses- proses penyempurnaan produk mulai dari pembuatan desain, uji coba skala kecil, dan uji coba skala besar. Adapun kelebihan tersebut diantaranya adalah sebagai berikut.

Unsur Menyenangkan

Unsur menyenangkan merupakan tujuan utama bagi peneliti dalam melakukan penelitian dan pengembangan ini. Tujuan peneliti dalam memperkecil rasa bosan pada saat latihan bisa terlihat pada terciptanya proses latihan yang menyenangkan karena ada unsur bermain terkemas dalam suatu permainan yang menyerupai permainan sebenarnya. Hal ini dapat diketahui dari komentar umpan balik (*feedback*) dari para subjek yang mengatakan bahwa dengan diberi model latihan kekuatan dan daya ledak otot bahu ini mereka tidak jenuh dalam melakukan latihan. Dari hasil tersebut diperkuat dengan pendapat Sukintaka (dalam Mahardi, 2016) yang mengatakan bahwa bermain merupakan aktivitas jasmani yang dilakukan dengan sungguh-sungguh, namun tetap harus menimbulkan rasa senang dari aktivitas bermain itu sendiri. Bahkan mereka juga antusias dalam menunggu giliran main karena hanya bisa dilakukan 2 permainan dalam satu lapangan voli dalam waktu bersamaan. Hal tersebut juga dikatakan oleh Elizabeth (dalam Mahardi, 2016) yang berpendapat bahwa bermain adalah kegiatan yang dilakukan untuk kesenangan yang ditimbulkannya, tanpa mempertimbangkan hasil akhir dan dilakukan secara suka rela serta tidak ada paksaan atau tekanan dari luar atau kewajiban.

Posisi

Atlet bisa mengetahui posisi- posisi yang paling menguntungkan untuk melakukan servis atas karena mereka dapat bergerak dinamis pada permainan ini. Dengan begitu atlet bisa mengetahui posisi yang paling menguntungkan untuk melakukan servis atas dan tentu saja dengan jarak yang paling menguntungkan. Hal ini berpengaruh pada keberhasilan suatu tembakan karena merupakan salah satu dari faktor- faktor yang mempengaruhi latihan kekuatan dan daya ledak otot bahu.

KESIMPULAN

Pertama, terdapat pengaruh pengembangan model latihan kekuatan otot pada siswa. **Kedua**, terdapat respon yang baik terkait pengembangan model latihan kekuatan dan daya ledak otot siswa. **Ketiga**, terdapat ketertarikan yang signifikan siswa terhadap pola latihan kekuatan yang dilakukan oleh peneliti pada proses penelitian dan daya ledak otot siswa.

DAFTAR PUSTAKA

Ertanto, R., Supriyadi, M., & Syafutra, W. (2021). Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan dengan Kemampuan Servis Bawah Bola Voli Siswa. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 5(1), 9–21. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i1.2850>

- Fadliansyah, F., & Imanullah, F. (n.d.). *Analisis Peran Orang Tua Terhadap Motivasi Belajar Daring (Online) Siswa Pada Pelajaran Pjok*.
- Junanto, E., Oleh, D., Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan, J., & Slamet Nur Hidayat dan Handaka Dwi Wardaya, A. (n.d.). *Peningkatan Pembelajaran Servis Atas Bolavoli Melalui Metode Team Games Tournament Kelas Xi Mia 5 Sman 1 Sleman*.
- Kuncoro, A. D. (2021). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Panjang Lengan Dengan Hasil Servis Atas Bola Voli. *Jurnal Porkes*, 4(2), 118–125. <https://doi.org/10.29408/porkes.v4i2.4661>
- Nadapdap, R., & Mahfud, I. (2021). Kntribusi Power Tungkai dan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Bantingan Bahu Tahun 2021. *Journal of Physical Education (JouPE)*, 2(2), 44–51.
- Sahabuddin, S., Syahrudin, S., & Fadillah, A. (2022). Analisis Kekuatan Genggaman, Kelentukan Bahu Dan Daya Tahan Otot Lengan Terhadap Pukulan Forehand Dalam Permainan Tenismeja. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(1), 58. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v5i1.6881>
- Saputra, D. I. M., & Gusniar, G. (2019). Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli melalui Bermain Melempar Bola. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 3(1), 64–73. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i1.862>
- Sari, Y. B. C., & Guntur, G. (2017). Pengaruh metode latihan dan koordinasi mata-tangan terhadap hasil keterampilan servis atas bola voli. *Jurnal Keolahragaan*, 5(1), 100. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i1.12773>
- Sekolah, M. S., Olahraga, T., Bina, K., & Medan, G. (2017). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Servis Atas Bola Voli Melalui Media Pembelajaran Lempar Pukul Bola Kertas Pada Siswa Kelas VII SMP. *Jurnal Prestasi*, 1(1), 23–30.
- Yusmar. (2017). Upaya peningkatan teknik permainan bola voli melalui modifikasi permainan. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.