

IMPLEMENTASI MODEL LATIHAN TUNGGAL DAN JAMAK UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN *SMASH* BOLAVOLI SISWA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI DI SMAN 16 SURABAYA

Elya Antariksanti*, Nanik Indahwati

S-1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya

*elyaantariksanti@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Latihan termasuk proses yang penting bagi seorang atlet untuk meningkatkan ketrampilan. Dalam mewujudkan suatu perubahan ke arah yang lebih baik perlunya proses latihan dengan menciptakan suatu model latihan yang efektif. Pada aktivitas kegiatan latihan diperlukan model latihan yang beragam sehingga target latihan bisa tercapai. Pelatih memberikan kesempatan peserta ekstrakurikuler untuk mengamati apa yang telah disampaikan dan apa yang diperagakan oleh pelatih. Pelatihan dapat berjalan dengan aktif dan efektif perlu adanya model latihan yang bervariasi agar dapat mencapai ketuntasan latihan, termasuk dengan penerapan model latihan tunggal dan jamak latihan yang dilakukan dan mengkaji secara individu maupun kelompok dengan teman sebayanya. Tujuan dari penelitian ini yaitu mengetahui dan mengkaji seberapa besar pengaruh implementasi model latihan tunggal dan jamak untuk meningkatkan keterampilan *smash* bolavoli pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli SMAN 16 Surabaya. Pengambilan data dilaksanakan selama 7 kali pertemuan, yaitu *pre-test*, 5 kali *treatment*, dan *post-test*. Berdasarkan hasil analisis *Statistical Package For Social Science* (SPSS) 25. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh penerapan model latihan tunggal dan jamak terhadap *smash* ekstrakurikuler, dibuktikan dengan $t_{hitung} 9,42 > t_{tabel} 1,721$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. jadi dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan. Sedangkan besar pengaruh dalam penelitian ini yaitu 16.15%.

Kata Kunci: model latihan, *smash*, bolavoli

Abstract

Exercise is an important process for athletes to improve their skills. In realizing a change towards a better there need an effective model training. Training activities required a variety of training models so that training targets can be achieved. The trainer gives extracurricular participants the opportunity to observe what has been explained and demonstrated by the trainer. For the training to be actively conducted and effective conducted, there need to be a variety of training models in order to achieve complete training, applying a block and random training models included the trainer explains, demonstrate and practice is carried out individually or in peer groups. The purpose of this study was to determine the influence of the block practice and random practice training models to volleyball skill smash in participants of volleyball extracurricular act in Senior High School 16 of Surabaya. The data collection was carried out in 7 meeting, namely *pre-test*, 5 *treatment*, and *post-test*. Based on the *Statistical Package For Social Science* (SPSS) 25. Analysis, it can be concluded that there was an effect of applying the block practice and random practice models to word smash skill of volleyball extracurricular participants. The result showed that arithmetic $9,42 > t_{table} 1,721$, indicating that H_0 was accepted and H_a was rejected. Whereas, the effect size was 16:15%.

Keywords: training design, smash, volleyball

PENDAHULUAN

Salah satu instansi serta tempat untuk belajar seperti menulis, membaca serta berperilaku baik adalah sekolah. Pada masa sekarang salah satu bagian integral dari setiap insan yang berhadapan pada keadaan sesungguhnya yang ada pada masyarakat yaitu sekolah. Tempat kedua penumbuhan kepribadian anak adalah sekolah.

Menurut UU RI Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Bab II Pasal 3 yaitu fungsi pendidikan nasional adalah pengembangan keahlian serta mencetak karakter dan kemajuan bangsa yang berkelas untuk kencerdaskan kehidupan bangsa, memiliki tujuan untuk pengembangan kapasitas siswa agar menjadi insan yang berbudi pekerti baik, memiliki ilmu, bugar, kreatif, terampil, mandiri, menjadi insan yang demokratis dan memiliki tanggung jawab serta menjadi insan beriman dan bertakwa kepada Tuhan YME.

Di sekolah terdapat beberapa jenis aktivitas yang dilaksanakan oleh peserta didik, yaitu aktivitas intrakurikuler serta aktivitas ekstrakurikuler. Menurut Permendikbud nomor 23 tahun 2017 pasal 5 ayat 1 aktivitas Intrakurikuler yaitu aktivitas yang dilakukan agar terpenuhi kurikulum sesuai dengan ketentuan peraturan UU, serta dilaksanakan pada sekolah selama 5 hari dalam sepekan serta selama 8 jam pelajaran. Sedangkan Ekstrakurikuler yaitu kegiatan luar sekolah dan dilakukan setelah jam pulang sekolah atau pada hari Sabtu dibimbing serta dalam pengawasan sekolah yang mempunyai tujuan agar pengembangan potensi, kemampuan, bakat, minat, kerjasama, kepribadian serta kemandirian siswa secara optimal agar berkontribusi dalam pencapaian target pendidikan. Setiap aktivitas yang ditingkatkan mempunyai individual yang baik, serta sangat membantu demi tercapainya arah pendidikan secara utuh. Banyak aktivitas ekstrakurikuler yang menarik semangat siswa untuk mengikuti aktivitas tersebut seperti: pembelajaran baris berbaris, praja muda karana, futsal, sepakbola, bolabasket, bolavoli, paduan suara. Ekstrakurikuler biasa dilakukan ketika pulang sekolah sampai sore hari serta dibina oleh guru mata pelajaran dan sesuai pada bidangnya, atau bisa dibina oleh pelatih yang disediakan oleh sekolah sesuai kemampuannya.

Berdasarkan observasi dan wawancara penulis yang dilakukan kepada pelatih ekstrakurikuler bolavoli SMAN 16 Surabaya, pada saat wawancara berlangsung terdapat beberapa masalah seputar penguasaan teknik dasar dalam bolavoli mengenai *smash* karena selama ini belum adanya model latihan yang tepat untuk peningkatan keterampilan *smash*. Pada saat

ekstrakurikuler ketika siswa melakukan latihan siswa jarang sekali melakukan *smash*, ada beberapa yang menggunakan *smash* akan tetapi bola masih banyak yang keluar atau bola tidak melewati net. Maka hal tersebutlah yang mendorong penulis ingin melakukan sebuah penelitian menerapkan model latihan tunggal dan jamak pada *smash* bolavoli

Latihan yaitu salah satu kegiatan yang dilakukan berulang-ulang secara sistematis sesuai dengan program latihan dan mempunyai target. Sedangkan model latihan adalah latihan yang dilakukan oleh pelatih untuk pemberian materi yang berbeda-beda pada atlet agar terhindar dari jenuh dan membosankan (Muttaqin dan Winarno, 2016: 260). Tunggal memiliki arti satu-satunya (KBBI: 2016). Menurut Ade dan Indahwati (2019: 416) latihan tunggal adalah latihan yang memfokuskan pada satu tugas gerak saja untuk dilatih. Menurut Otte, Zanic (2008: 5628) Model latihan tunggal adalah tahapan latihan yang terfokus kepada 1 aspek *skill* dan dilaksanakan berkali-kali sampai bisa melakukan *skill* tersebut. Sedangkan jamak berarti lebih dari satu atau banyak (KBBI: 2016). Model latihan jamak adalah penerapan latihan yang terdiri dari dua atau lebih dari satu tugas gerak. Dari sinilah pemahaman yang lebih baik tentang fungsi dan sistem tugas gerak sangatlah penting karena termasuk satu syarat untuk dapat mengembangkan teknik kinerja permainan bolavoli (Darlene dan Shores, 2010: 8)

Smash yaitu salah satu bentuk serangan paling banyak digunakan dalam upaya mencetak point (Adi, 2016: 467). Dalam pukulan *smash* otot yang mendukung sangatlah diperlukan agar jangkauan dan lompatan bisa tinggi (Pardijono dan Hidayat. 2015: 45). Menurut Beutelstahl (2008: 71), keberhasilan atau tidaknya penyerangan, sebagian besar tergantung pada bagus tidaknya bola dari toser kepada penyerang. Menurut Pardijono dan Hidayat (2015: 44-47), teori dasar *smash* ada beberapa yaitu: Ancang-ancang melompat, gerakan melompat, gerakan memukul, pukulan atau *attack*, landing. Dalam setiap olahraga ada beberapa aspek yang membuat penonton melompat dan bersorak dari tempat duduknya, bolavoli juga memiliki momen emas ketika pemain melompat tinggi di udara menghantam bola yang ditetapkan ke tanah atau lapangan lawan yang disebut *Attack* (Bahadur, 2013:112). Dengan adanya implementasi model latihan tunggal dan jamak ini, diharapkan hasil latihan peserta ekstrakurikuler pada materi *smash* bolavoli mengalami peningkatan.

Dari latar belakang tersebut, penulis mengangkat penelitian mengenai implementasi model latihan tunggal dan jamak untuk meningkatkan keterampilan *smash* bolavoli pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMAN 16 Surabaya. Tujuan dari penelitian

ini adalah Mengetahui pengaruh dan besarnya peningkatan penerapan latihan tunggal dan jamak untuk meningkatkan keterampilan *smash* bolavoli pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMAN 16 Surabaya.

METODE

Penelitian eksperimen yaitu penelitian yang dilaksanakan secara cermat agar diketahui hubungan, sebab, akibat antara variabel (Maksum, 2018: 79). Penelitian ini termasuk penelitian *quasi-eksperimen* (eksperimen semu), dengan pendekatan deskriptif kuantitatif karena hasil data berupa angka. Dalam penelitian ini menggunakan jenis eksperimen semu (*quasi-eksperimen*), karena tidak memenuhi keempat syarat tersebut. Rancangan penelitian ini adalah sebuah desain bagaimana sesuatu akan dilaksanakan (Maksum, 2018: 114). Desain dalam penelitian ini menggunakan *One Group Pretest Posttest Design*. Pada penelitian ini tidak memiliki kelompok kontrol serta pemilihan subyek tidak diletakkan secara acak. Rancangan ini mempunyai lebih yaitu dilaksanakannya *pre-test* dan *post-test* didalam penelitian sehingga pasti timbul hasil yang tidak sama saat sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan. Penelitian dilakukan di SMA Negeri 16 Surabaya dan yang menjadi populasinya adalah semua peserta ekstrakurikuler bolavoli SMAN 16 Surabaya. Subjek penelitian ini adalah seluruh populasi yang berjumlah 22 peserta.

Pengambilan data dilakukan selama 5 kali pertemuan. Seluruh subjek diberikan model latihan tunggal dan jamak selama 90 menit setiap pertemuan. Latihan tunggal terdiri dari satu gerakan dasar dari bolavoli sedangkan latihan jamak terdiri dari dua atau lebih tugas gerak. Subjek diukur kemampuan smashnya dengan melakukan smash diposisi 4 sebanyak 4 kali dan diposisi 2 sebanyak 4 kali saat *pretest* dan *posttest*.

Analisis data menggunakan aplikasi komputer SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) version 25 menggunakan aplikasi komputer SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) version 25 yang terdiri dari: uji *mean*, standar deviasi, varian, nilai minimum dan maksimum, uji normalitas, T-test sampel sejenis, uji beda.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada deskripsi data ini membahas tentang distribusi data *Pre-test* dan *Post-test* yang didalamnya terdapat rata-rata, standar deviasi, nilai terendah serta paling tinggi. Deskripsi data dari hasil penelitian bisa di jelaskan lebih lanjut sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Perhitungan Tes Keterampilan *Pre-test* dan *Post-test*

Deskripsi	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
Rata-rata	15.55	18.05
Standar Deviasi	5.25	5.57
Varian	27.59	31.00
Nilai Minimum	9.00	11.00
Nilai Maksimum	25.00	28.00

Memastikan data yang diperoleh berdistribusi normal adalah target dari uji normalitas. Sebelum dilakukannya uji t, akan dilaksanakannya uji normalitas supaya mengetahui apakah data tersebut normal atau tidak. Pada uji normalitas ada ketentuan jika nilai signifikan <0.05 maka data tidak berdistribusi normal. Namun apabila nilai signifikan >0.05 data akan berdistribusi normal. (Maksum. 2018: 63).

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas *Pre-test* dan *Post-test* ketrampilan *smash*

Deskripsi	Tes	Mean	Sig	Kesimpulan
Keterampilan	<i>Pre</i>	15.55	0.069	Normal
	<i>Post</i>	18.05	0.200	Normal

Dari uji normalitas data yang telah dilakukan, seluruh variabel berdistribusi normal ($p < 0.05$). Maka pengujian hipotesis sesuai dengan pilihan uji parametrik dan uji nonparametrik. Penentuan uji parametrik dan nonparametrik dapat ditentukan dengan melihat hasil uji normalitas lebih dulu. Bila hasil uji normalitas data berdistribusi normal dapat dilakukannya dengan uji parametrik *T-Test dependent sample (paired sample test)*. Sebaliknya jika hasil uji normalitas berdistribusi tidak normal. Jadi dilaksanakannya uji nonparametrik wilcoxon. Uji parametrik atau nonparametrik untuk diketahui hasil hipotesis akan dilakukan berdasarkan tabel 3 berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Parametrik *T-Test dependent sample* Nilai *Pre-test* Dan *Post-test*

Deskripsi	Tes	Mean	Z	Sig
Keterampilan	<i>Pre</i>	15.55	-12.85	0.000
	<i>Post</i>	18.05		

Dilihat berdasarkan dari hasil tabel 3 tentang hasil uji beda nilai *pre-test* dan nilai *post-test* dilaksanakannya uji parametrik *T-Test dependent sample (paired sampel test)* diketahui nilai *Sig. (2-tailed)* $0.000 < 0.05$. Bisa artikan bahwa adanya perbedaan yang signifikan antara data *pre-test* dan data *post-test*..

Tabel 4. Uji Beda Data *Pre-test* Dan *Post-test*

Deskripsi	Tes	Mean	Selisih	Peningkatan
Keterampilan	<i>Pre</i>	15.55	2.51	16.15%
	<i>Post</i>	18.05		

Agar dapat mengetahui besarnya pengaruh pemberian model latihan tunggal dan jamak *smash* pada bolavoli dapat dihitung dengan cara selisih dari *pre-test* dan *post-test* dibagi rata-rata hasil *pre-test* dikalikan 100%. Berdasarkan hasil nilai signifikan dari uji beda normalitas menggunakan SPSS 25 pada tabel 4 bisa diketahui bahwa pemberian model latihan tunggal dan jamak *smash* ketrampilan bolavoli terdapat selisih 2.51 yang meningkat sebesar 16.15%, peningkatan tersebut karena adanya perlakuan selama 5 kali pertemuan. Berdasarkan penghitungan data statistik menunjukkan bahwa model latihan tunggal dan jamak terdapat pengaruh yang signifikan, dapat diterangkan bahwa hasil dari Uji T terdapat peningkatan. Maka hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh implementasi model latihan tunggal dan jamak untuk meningkatkan keterampilan *smash* bolavoli pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli SMAN 16 Surabaya dinyatakan diterima.

Faktor yang mempengaruhi antara lain keterlibatan siswa yang selalu aktif dan antusias dalam melakukan latihan dapat meningkatkan keterampilan sehingga ketuntasan latihan siswa dapat tercapai. Setelah melaksanakan *treatment* selama 5 kali pertemuan, selanjutnya pertemuan terakhir dilakukan *post-test*, tujuan agar dapat mengetahui kemampuan maupun kualitas siswa setelah diberikan *treatment* model latihan jamak dan tunggal *smash* bolavoli. Tes yang dilakukan sama dengan *pre-test* pertemuan pertama yaitu *smash* sebanyak 8 kali dan dijumlah semua nilai yang didapat dengan melakukan 8 kali *smash*. Peneliti menyiapkan 3 *observer* sebagai *judgement expert*, yaitu seseorang yang ahli dalam bidangnya, dengan tujuan memperkuat data dan tidak terjadi rentang nilai yang jauh.

Hasil tes *smash* yang dilakukan siswa mengalami peningkatan sebesar 16,15%, peningkatan tersebut karena adanya perlakuan selama 5 kali pertemuan. Berdasarkan penghitungan data statistik menunjukkan bahwa model latihan tunggal dan jamak terdapat pengaruh yang signifikan, dapat diterangkan bahwa hasil dari Uji T terdapat peningkatan. Maka hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh implementasi model latihan tunggal dan jamak untuk meningkatkan keterampilan *smash* bolavoli pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli SMAN 16 Surabaya dinyatakan diterima. Dari hasil penelitian terdahulu yang dilaksanakan oleh Mario Agung (2018) dan Suwarda Gadis (2018) penelitian ini selaras dengan penelitian mereka bahwa model latihan *drill smash* depan serta belakang garis serang dan latihan memukul bola digantung sama-sama meningkatkan hasil keterampilan *smash* bolavoli.

PENUTUP

Simpulan

Dari hasil penelitian yang dilakukan dan analisis data yang sudah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Adanya pengaruh penerapan model latihan tunggal dan jamak untuk meningkatkan keterampilan *smash* bolavoli pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli SMAN 16 Surabaya ($T_{hitung} 9,42 > T_{tabel} 1,721$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima).
2. Peningkatan keterampilan dari sebelum serta sesudah pemberian perlakuan model latihan jamak dan tunggal *smash* bolavoli sebesar 16,15%.

Saran

Dari hasil penelitian serta simpulan yang sudah dikembangkan sebelumnya, maka terdapat saran-saran yang bisa diajukan yaitu sebagai berikut ini:

1. Bagi pelatih ekstrakurikuler bolavoli agar siswa dapat meningkatkan model latihan jamak dan tunggal *smash* bolavoli untuk referensi melatih.
2. Bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian serupa, diharap peneliti ini bisa menjadi bahan informasi dan acuan dalam mengembangkan penelitian yang lebih luas lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade, B dan Indahwati, N. (2019). Implementasi Model Latihan Tunggal dan Jamak. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 7(3): 415-418.
- Adi, I. (2016). Development Model of Volleyball Spike Training. *International Journal of Education, Sports and Health*, 3(3): 466-471.
- Bahadur, A & Singh, V. (2013). Kinematic Factors of Off-Speed and Power Spike Techniques in Volleyball. *Journal of Education and Practice*. 4(7): 122-118.
- Beutelstahl. (2008). *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung: CV Pionir Jaya.
- Darlene, A dan Shores, M. (2010). The Official Journal of USA Volleball's Sports Medicine and Performance Commission, *International Journal of Volleyball Research*, 10(1): 1-57.
- KBBI. (2016). Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). [Online] Available at: <http://kbbi.web.id/pusat>, [Diakses 21 Juni 2016].
- Maksum, A. (2018). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: UNESA University Press.
- Muttaqin, I dan Winarno, E. (2016). Pengembangan Model Latihan Smash Bolavoli. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(02): 257-272.
- Otte, J & Zanic, V. (2008). *Blocked VS Random Practice, With Drill For Hurdlers*. Geneva

College. (Online)
Tersedia:http://www.coachr.org/blocked_vs_random_practice_with_drills_for_hurdlers.htm. (24 Februari 2019)

Pardijono dan Hidayat, T. (2015). *Buku Ajar Bola voli*. Surabaya: Unesa University Press.

Permendikbud. (2017). Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. 23 Tahun 2017 pasal 5 ayat 1 tentang Hari Sekolah.

