

## IMPLEMENTASI MODEL LATIHAN TUNGGAL DAN JAMAK

**Bobby Ade Setiawan\*, Nanik Indahwati**

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya

e-mail : bobbysetiawan@mhs.unesa.ac.id

### Abstrak

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu wadah pengembangan keterampilan bolavoli, bisa melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler. Tujuan penelitian ini meningkatkan keterampilan *service* dan *passing* bolavoli peserta ekstrakurikuler SMAN 16 Surabaya. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini *one group pretest-post test*. Dengan populasi seluruh siswa SMAN 16 Surabaya yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli. Hasil analisis perhitungan melalui program *statistical package for the sosial science* diketahui bahwa adanya peningkatan keterampilan *service* dan *passing* setelah mendapat perlakuan model latihan tunggal dan jamak pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMAN 16 Surabaya. Berdasarkan hasil persentase rata-rata ada peningkatan keterampilan yakni pada servis 16,23 % , *passing* bawah 9.15 % dan *passing* atas 12,38% melalui data ini peneliti dapat menyimpulkan bahwa model latihan tunggal dan jamak dapat meningkatkan keterampilan bolavoli pada unsur *service* dan *passing* bolavoli.

**Kata Kunci:** model latihan tunggal dan jamak

### Abstract

Physical education is one of the ways to develop volleyball skills, beside through intracurric and extracurricular activities. The purpose of this study was to improve the skills of ball volleyball service and passing extracurricular members of senior high school 16 Surabaya. The type of research used in this study is one group pretest-post test. THE population are 17 students of Senior high school 16 Surabaya who take extracurricular volleyball. The results of the calculation analysis revealed that there was an increase in service and passing skills after being treated spesific and random training models for students who took volleyball extracurricular activities at Senior high school 16 Surabaya. Based on the results of the average percentage there is an increase in skills ie 16.23% service, lower passing 9.15% and upper passing 12.38% through this data the researcher can conclude that specific and random practice can improve volleyball skills on the elements of service and passing volleyball.

**Keywords:** specific practice, random practice, volleyball

### PENDAHULUAN

Sekolah merupakan lembaga formal untuk seseorang menempuh pendidikan dan juga tempat civitas akademika melakukan bertukar pemikiran atau menyampaikan ilmu. Menurut Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003: "Pendidikan ialah suatu usaha sadar dan terencana yang dilakukan oleh peserta didik untuk mempersiapkan peranannya dimasa yang akan datang melalui keluarga, masyarakat dan pemerintah dalam kegiatan bimbingan, pengajaran, dan pelatihan yang berlangsung disekolah maupun luar sekolah".

Dalam aktivitas yang dilakukan di sekolah ada beberapa kegiatan yaitu kegiatan intrakurikuler, kokurikuler, dan kegiatan ekstrakurikuler, menurut Permendikbud 23 tahun 2002 kegiatan intrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di sekolah selama lima hari dalam seminggu dan selama delapan jam pelajaran. Kegiatan kokurikuler adalah kegiatan penguat dari pelaksanaan intrakurikuler seperti kunjungan ke museum, *study tour* dan lain-lain. Sedangkan Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan diluar waktu jam sekolah berlangsung, dan biasanya sepulang jam sekolah sampai selesai. Beberapa sekolah

terkadang menerapkan peraturan yang berbeda, ada yang menerapkan ekstrakurikuler pada hari Sabtu, atau hari lainnya. Meskipun begitu, hampir semua sekolah ingin mewedahi bakat dan minat siswa agar tersalurkan dengan baik. Kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan di sekolah mampu membentuk kualitas individu yang unggul. Masing-masing kegiatan yang dikembangkan mempunyai karakteristik dan tujuan yang baik, yang tentunya sangat mendukung tercapainya tujuan pendidikan secara keseluruhan. Terdapat banyak kegiatan ekstrakurikuler yang interaktif dan menarik antusias siswa untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler seperti : PBB, Pramuka, Futsal, Bolabasket, Paduan Suara, Bolavoli, dan lain-lain.

Permainan bolavoli adalah suatu bagian pendidikan yang sudah tercantum dalam kurikulum tingkat satuan pendidikan, Bolavoli menjadi cabang olahraga permainan yang menyenangkan karena dapat beradaptasi dengan berbagai kondisi yang mungkin timbul di dalamnya, dapat dimainkan dengan jumlah pemain mulai 2 orang, sampai dengan jumlah 6 orang yang biasa dimainkan dalam permainan. Menurut Irsyada (2000: 13) dalam Aziz, Muhammad Abdul (2019) , “prinsip dasar permainan bolavoli itu adalah memasukan bola ke daerah lawan melewati suatu rintangan berupa tali (net) dan berusaha memenangkan pertandingan dengan memantulkan bola ke daerah lawan”. Menurut Darlene (2010: 8), bolavoli merupakan permainan bola besar yang dapat dibagi menjadi 2, yaitu menyerang dan bertahan. Selain itu olahraga bolavoli dapat dimainkan oleh berbagai usia dari anak-anak hingga orang dewasa. Menurut Gebbet et al., (2007), “perubahan pelatihan bolavoli telah direfleksikan dalam homogenitas karakter atlet yang tinggi”.

Teknik dasar dalam permainan bolavoli menurut Ahmadi, Nuril (2007: 20), terdiri atas *service*, *passing* bawah, *passing* atas, *block*, dan *smash*”. Untuk dapat bermain bolavoli dengan baik diperlukan penguasaan teknik dasar. Masih oleh pendapat yang sama, Ahmadi, Nuril (2007: 20) *service* adalah pukulan pertama yang dilakukan dari garis belakang akhir lapangan permainan melampaui net ke daerah lawan. Pukulan *service* dilakukan pada permulaan dan setiap setelah terjadinya kesalahan. Karena pukulan *service* sangat berperan besar untuk memperoleh poin, maka pukulan *service* harus meyakinkan, terarah, keras dan menyulitkan lawan. *Service* atas atau *floating service* adalah *service* yang tidak mengandung *spin*/putaran. Bola seakan-akan melayang, tanpa berputar sama sekali. Secara umum, bola itu melayang, kadang berubah arah, vertikal ataupun horisontal. Menurut Kuswoyo (2013: 17) teknik dasar bolavoli yang harus dikuasai terlebih dahulu dalam permainan bolavoli adalah *passing*, hal ini karena

memiliki tujuan untuk mengoperkan bola yang dimainkannya itu kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri. Menurut Pardijono dkk (2011: 21), “*passing* adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu”. Apabila penyajian bola *passing* bawah baik maka akan mudah dalam melakukan penyerangan terhadap lawan. *Passing* atas dan bawah merupakan salah satu teknik dasar bolavoli yang paling mudah jika dibandingkan dengan teknik yang lainnya. Namun tidak menutup kemungkinan bagi siswa sering melakukan kesalahan, sehingga kualitas *passing* yang dihasilkan tidak sesuai dengan yang diharapkan.

Dikatakan Yunus (1992: 11) bahwa untuk prestasi dalam cabang olahraga bolavoli mutlak harus dimulai sejak muda. Berdasarkan observasi yang telah dilakukan oleh peneliti yang sekaligus sebagai pembina ekstrakurikuler ditemui beberapa kasus sebagai berikut: keikutsertaan tim sekolah pada kejuaraan terakhir yaitu LIBELS CUP yang diselenggarakan di Unesa terdapat beberapa masalah pada saat bertanding, yakni dalam 2 set tim bolavoli SMAN 16 Surabaya menunjukkan performa dan nilai sebagai berikut: melakukan kegagalan servis rata-rata sampai 48,06% sedangkan 50% yang berhasil dilakukan. Sedangkan untuk *passing* yang tepat pada sasaran hanya 70,82% sedangkan 29,18% nya gagal dan tidak tepat sasaran. Sasaran yang dimaksud adalah mengoperkan kepada teman maupun menyeberangkan ke daerah lawan. Sedangkan *block* yang dilakukan hanya 10% yang gagal, karena rata-rata pada pertandingan tersebut siswa belum begitu banyak melakukan aktifitas *smash*. Dan kegagalan *smash* sebesar 10%. Akhirnya tim bolavoli mengalami kekalahan dua set langsung dari lawannya yakni SMA 21 pada babak penyisihan dengan skor 21-25 dan 19-25. Berdasarkan data diatas peneliti sebagai pembina ekstrakurikuler di SMAN 16 Surabaya ingin memperbaiki keterampilan *service* dan *passing* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di dengan menggunakan model latihan tunggal dan jamak, karena 2 nilai terbesar faktor kegagalan adalah pada *service* dan *passing*.

Latihan tunggal atau terpusat dapat diartikan sebagai latihan yang memfokuskan pada 1 tugas gerak saja untuk dilatih. Semisal untuk *passing* berarti 1 hari pertemuan untuk mengulas dan mempelajari tehnik *passing* dapat dilakukan berpasangan maupun individu atau perorangan. Latihan yang diblokir adalah ketika seorang pelajar melakukan satu keterampilan berulang kali, dengan pengulangan menjadi kuncinya. Variasi dalam pelatihan diminimalkan atau tidak ada. Pelajar kemudian melanjutkan untuk mempraktikkan keterampilan diskrit lain dengan cara yang sama (Belger, 2013). Menurut Zip dan Gentile (2010) blok

praktek adalah variasi dari tugas yang dilakukan selama beberapa percobaan sebelum beralih ke variasi tugas yang lain. Metode ini adalah metode latihan yang hanya berkonsentrasi pada satu aspek keterampilan dan diulangi selama periode waktu tertentu atau sampai atlet menguasai aspek teknis sebelum beralih ke aspek teknis lainnya. Keuntungan dari metode latihan blok terletak pada kinerja berulang yang memungkinkan peserta didik untuk mengoreksi dan beradaptasi dengan aspek keterampilan yang diajarkan Sedangkan latihan jamak atau random practice adalah latihan yang memfokuskan pada beberapa tugas gerak yang dapat dikombinasi pada 1 hari pertemuan, semisal latihan passing dapat dikombinasikan dengan latihan service yang dilakukan oleh peserta.

**METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan desain *One Grup Pretest-Posttest Design*, dalam desain ini tidak ada kelompok kontrol dan subjek tidak ditempatkan secara acak. Keutamaan dari desain penelitian ini adalah dilakukannya *pretest* dan *posttest* sehingga dapat diketahui dengan pasti perbedaan hasil akibat dari perlakuan yang diberikan. Sedangkan untuk sampel penelitian ini adalah semua peserta ekstrakurikuler bolavoli SMAN 16 Surabaya, karena jumlah peserta kurang dari 30 orang, yakni 17 orang. Menurut Maksom (2012:29), variabel adalah suatu konsep yang memiliki variabilitas atau keragaman yang menjadi fokus penelitian. Sedangkan konsep sendiri adalah abstraksi atau penggambaran dari suatu fenomena atau gejala tertentu.

Variabel dalam penelitian ini adalah:

- 1) Variabel bebas : Model latihan tunggal dan jamak
- 2) Variabel terikat : Keterampilan *service*, *passing* bawah dan *passing* atas bolavoli.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dari penelitian yang dilakukan, didapatkan hasil sebagai berikut:

**Tabel 1. Hasil Nilai Pretest-Posttest**

Test	Min	Max	Mean
Service pretest	0	20	7.33
Service posttest	0	25	8.60
Passing pretest	20	75	39.3
Passing posttest	40	75	49.0
Setter pretest	25	65	43.3
Setter posttest	15	70	52.3

Kesimpulan dari tabel di atas yang dapat diambil adalah adanya peningkatan keterampilan nilai dari pretest ke posttest pada semua teknik yang diteliti.

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui suatu data mengikuti sebaran normal dan untuk mengetahui data tersebut berdistribusi normal atau tidak normal. Maka dapat diuji dengan metode *kolmogorov-smirnov*.

Dasar analisis yang digunakan dalam mengambil keputusan apakah distribusi data mengikuti normal atau tidak normal jika nilai signifikansi lebih besar dari 5% atau 0,05 maka data tersebut berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji normalitas dengan alat bantu komputer yang menggunakan IBM SPSS V21 diperoleh hasil sebagai berikut :

**Tabel 2. Uji Normalitas (One Sample Kolmogorov-Smirnov Test)**

	Service posttest	Passing posttest	Setter posttest
Mean	8.6	49.0	52.3
St. deviation	6.2	9.10	16.02
Most Absolute	0.319	0.323	0.175
Extreme positive	0.319	0.323	0.135
Differences negative	-0.215	-0.161	-.175
Kolmogorov smirnov Z	1.234	1.251	0.679
Asymp. Sig. (2.tailed)	0.095	0.88	0.745

Servis merupakan hal penting karena untuk memulai permainan adalah melakukan servis, baru tehnik yang lain. Dari tabel 2 dapat dilihat bahwa ini membuktikan bahwa sebaran nilai pada penelitian ini adalah normal dan model latihan tunggal dan jamak dapat meningkatkan keterampilan siswa peserta ekstrakurikuler SMA 16 Surabaya, meskipun tidak semuanya.

*Passing* ada 2, yakni *passing* bawah dan *passing* atas. *Passing* bawah merupakan *passing* / operan menggunakan tangan dan dibawah kepala. Sedangkan *passing* atas adalah operan menggunakan jari jari ata tangan dan operan ini dilakukan diatas kepala. Dari tabel 2 dapat meunjukkan bahwa sebaran nilai passing pada penelitian penelitian ini adalah normal dan dengan menggunakan model latihan tunggal dan jamak dapat meningkatkan keterampilan servis dan pasing pada peserta ekstrakurikuler bolavoli pada siswa SMAN 16 surabaya. Ini dapat terjadi karena karena adanya pemberian perlakuan sebanyak 14x pertemuan. Pembina ekstrakurikuler tidak hanya menjelaskan dan

mendemonstrasikan tugas gerak, namun pembina ekstrakurikuler juga ikut membenarkan model latihan tunggal dan jamak kepada siswa yang belum begitu lancar untuk mengikutinya.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Ada peningkatan keterampilan *service* dan *passing* (*passing* bawah dan *passing* atas) pada siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMAN 16 Surabaya setelah mendapat perlakuan implementasi model latihan tunggal dan jamak.
2. Masing-masing teknik mempunyai peningkatan nilai. Pada teknik *service* rata-rata peningkatan nilai 1.6 serta pada teknik *passing* untuk *passing* bawah terdapat peningkatan 9.7 dan untuk *passing* atas terdapat peningkatan rata-rata nilai sebesar 9.0.

### Saran

Berdasarkan keseluruhan dari hasil pembahasan pada penelitian ini maka diberikan beberapa saran yang diharapkan dapat memberi manfaat hasil penelitian. Adapun saran tersebut antara lain :

1. Dalam pemberian materi kegiatan ekstrakurikuler hendaknya menyeluruh dan langsung tepat sasaran pada keterampilan yang kurang dimiliki oleh siswa peserta ekstrakurikuler.
2. Model latihan tunggal dan jamak dapat dijadikan alternatif dalam pembinaan dan latihan untuk tujuan meningkatkan keterampilan peserta ekstrakurikuler bolavoli.
3. Bagi calon peneliti lain dapat mengimplementasikan hasil penelitian dan mengembangkan model latihan yang baru atau sejenis sehingga akan memiliki variasi dalam melatih.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. (2007) *Panduan olahraga bolavoli. Tangerang*. Era Pustaka Utama.
- Aziz, Muhammad Abdul. (2019). *Tingkat biomotor dan antropometri atlet bolavoli putra indomaret*. Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya.
- Belger. A., (2013). *Blocked practice as random: shake things up in your training and in your life*. Diakses pada tanggal 1 desember 2019 dari website: <https://pshycologywod.com>.
- Darlene, A. (2010). *Movement analysis related to functional characteristics of upper extremities in*

*female junior volleyball players. International Journal of Volleyball Research*. 10 (1): 6-13.

- Gebbet. (2012). *An analysis of playing in elite men's volleyball consideration for competition demands and physiologic characteristics. J Stren Cond Res*, 26 (6): 1475-1480 in journal human kinetics 41/2014, 173-179. DOI ; 10.2478/hukin 2014-0045 section III- Sport Training.
- Kuswoyo, Wihardit. (2013). *Penelitian Tindakan Kelas*. Tangerang. Universitas Terbuka.
- Maksum, Ali. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: UNESA Press. Hal 29.
- Pardijono dkk. (2011). *Bolavoli*. Surabaya. Unesa University Press ed.5.
- Yunus, Muhammad. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta : Depdikbud Dikjen Dikti.
- Zip. G. P. And gentile, A. M. (2010). *Practice Schedule And The Learning Of Motorskill In Children And Adults : Teaching Implication. Journal of College Teaching and Learning*. 7 (2): 35-42.