

PENGEMBANGAN VARIASI LATIHAN *SERVICE* ATAS UNTUK PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI DI SMK NEGERI 4 MALANG

Pinton Setya Mustafa

M. E. Winarno

Asim

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang

e-mail: pintonsetyamustafa@gmail.com

Abstract: In the game of volleyball it is necessary to start the service techniques. Overhand service is one type of service with the technique of hitting the ball with one hand and impact the ball with your hands over the front of the head. Based on observations made on extracurricular volleyball at SMK Negeri 4 Malang, namely: the process of training service on only done with the drill in the service area. This research aims to develop a variety of training service on volleyball. Research and development using procedural models of Borg and Gall were modified to 7 steps. Product development services on a variety of exercises is valid and practical to use for participants extracurricular volleyball at SMK Negeri 4 Malang. Product development consists of nine product specifications.

Keywords: variations in training, overhand service, extracurricular volleyball.

Abstrak: Dalam memulai permainan bolavoli diperlukan teknik *service*. *Service* atas adalah salah satu jenis *service* dengan teknik memukul bola dengan satu tangan dan perkenaan bola dengan tangan berada di atas depan kepala. Berdasarkan observasi yang dilakukan pada ekstrakurikuler bolavoli di SMK Negeri 4 Malang, yaitu: proses latihan *service* atas hanya dilakukan dengan *drill* di area *service*. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan variasi latihan *service* atas bolavoli. Penelitian dan pengembangan ini menggunakan model prosedural dari Borg and Gall yang dimodifikasi menjadi 7 langkah. Produk pengembangan variasi latihan *service* atas ini valid dan praktis digunakan untuk peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMK Negeri 4 Malang. Produk pengembangan ini terdiri dari 9 spesifikasi produk.

Kata kunci: variasi latihan, *service* atas, ekstrakurikuler bolavoli.

Permainan bolavoli merupakan salah satu olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat. Hal tersebut dibuktikan bahwa permainan bolavoli sering dilakukan di daerah perkotaan maupun di pelosok-pelosok desa. Selain itu, permainan bolavoli dapat dimainkan dengan berbagai usia mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, dan tua. Menurut Sudarsini (2013:22) "permainan bolavoli adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari enam orang pemain, setiap regu berusaha untuk dapat menjatuhkan bola ke dalam lapangan lawan melewati di atas net, dan mencegah pihak lawan dapat menjatuhkan bola ke dalam lapangannya". Menurut Roesdiyanto (1992: 1) "dalam memainkan permainan

alam permainan bolavoli masing-masing regu berhak memainkan tiga kali pantulan atau sentuhan (kecuali perkenaan waktu mem-bendung) tidak diperkenankan memainkan (memukul) bola dua kali berturut-turut". Dengan demikian dapat dikatakan permainan bolavoli adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu (tiap regu terdiri dari enam orang) yang dibatasi oleh net dan setiap regu berusaha menjatuhkan bola ke lapangan lawan melewati atas net, dengan cara bermain yaitu setiap regu berhak memainkan bola maksimal tiga kali sentuhan atau pukulan (kecuali sentuhan *block* atau membendung) namun setiap pemain tidak boleh memainkan bola lebih dari dua kali secara berturut-turut.

Seiring dengan berjalannya waktu permainan bolavoli makin populer di kalangan masyarakat termasuk di kalangan pelajar. Hal tersebut terbukti, di setiap sekolah-sekolah sebagian besar memiliki lapangan bolavoli. Dengan adanya lapangan bolavoli di sekolah, maka tentunya terdapat materi permainan bolavoli yang diajarkan di sekolah tersebut, baik dalam mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan maupun dalam bentuk ekstrakurikuler bolavoli. Selain itu, di Indonesia juga sering meng-adakan kejuaraan bolavoli antar pelajar mulai dari tingkat kabupaten atau kota, provinsi, wilayah, bahkan nasional. Dalam Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2007 tentang Penyelenggaraan Pekan dan Kejuaraan Olahraga pasal 22 ayat 1 tujuan dari dilaksanakannya kejuaraan tingkat pelajar khususnya bolavoli adalah meningkatkan prestasi olahraga, menjangkir bibit olahragawan potensial, memberdayakan peran serta satuan pen-didikan, serta memperkuat persatuan dan kesatuan antar pelajar. Untuk mendapatkan prestasi yang tinggi dalam permainan bolavoli tentunya diperlukan pembinaan dan pelatihan yang baik bagi pemain khususnya di kalangan pelajar.

Ekstrakurikuler bolavoli merupakan salah satu wadah untuk membina dan melatih siswa atau pelajar untuk memiliki keterampilan yang tinggi dalam bidang bolavoli. Sebab dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 81A Tahun 2013 tentang Implementasi Kurikulum (2013:1) menjelaskan bahwa melalui partisipasinya dalam kegiatan ekstra-kurikuler peserta didik dapat belajar dan mengembangkan kemampuan berkomunikasi, bekerja sama dengan orang lain, serta menemukan dan mengembangkan potensinya. Kegiatan ekstrakurikuler juga memberikan manfaat sosial yang besar. Dengan demikian siswa yang ikut serta dalam ekstrakurikuler bolavoli dapat mengembangkan potensinya dalam bermain bolavoli.

Setiap pemain bolavoli termasuk tingkat pelajar tentunya ingin memiliki prestasi yang tinggi dalam permainan

bolavoli. Oleh karena itu, setiap pemain bolavoli hendaknya memiliki fisik yang baik, menguasai teknik, menguasai taktik, serta memiliki mental yang baik ketika bertanding. Demi mendapatkan pembinaan dan pe-latihan yang baik untuk menguasai berbagai unsur tersebut pemain bolavoli tingkat pelajar dapat ikut serta dalam ekstrakurikuler bolavoli di sekolah. Sebab ekstrakurikuler tersebut bertujuan untuk mengembangkan bakat dan minat demi mencapai prestasi permainan bolavoli yang tinggi.

Dalam permainan bolavoli teknik merupakan hal yang harus dikuasai bagi setiap pemain. Sebab permainan bolavoli dapat berjalan atau tidak, dipengaruhi oleh teknik. Menurut Ahmadi (2007:20) "dalam permainan bolavoli ada beberapa bentuk teknik dasar yang harus dikuasai. Teknik-teknik dalam permainan bolavoli terdiri atas *service*, *passing* bawah, *passing* atas, *block* dan *smash*".

Dari beberapa teknik permainan bolavoli, *service* adalah salah satu teknik yang paling dasar dan harus dikuasai oleh setiap pemain bolavoli. Sebab *service* merupakan teknik untuk memulai permainan dari suatu permainan bolavoli. Menurut Ahmadi (2007:20) "*service* adalah pukulan bola yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan melampaui net ke daerah lawan". Menurut Beutelstahl (2003:9) "*service* ini berkembang menjadi suatu senjata yang ampuh untuk menyerang". Jadi, teknik dasar ini tidak boleh kita abaikan dan harus kita latih dengan baik terus-menerus. Pemain selalu berupaya untuk melakukan *service* yang menyulitkan lawan salah satunya dengan *service* atas.

Peranan *service* sangat penting dalam permainan bolavoli dikarenakan *service* merupakan pukulan pertama untuk memulai permainan. Jika *service* seorang pemain gagal maka akan kehilangan reli dengan sia-sia. *Service* atas adalah salah satu jenis *service* yang digunakan pemain ketika pertandingan bolavoli. Menurut Lestari (2008:94) "*service* atas lebih serba guna karena memiliki kecepatan, kekuatan, dan kendali yang lebih besar (serta penempatan yang lebih baik) daripada *service* bawah". Menurut Robison

(1989:39) “*service* atas tersebut sejajar dengan *service* pada per-mainan tenis, karena mudah dilaksanakan, seimbang dan mudah diletakkan dengan tepat. Gerakan ini sangat efektif, baik untuk gaya mengapung, jatuh, dan melengkung (tergantung teknik dari yang dipergunakan)”. Dengan demikian pemain bolavoli cen-derung menggunakan *service* atas ketika sedang bermain, sebab mudah dilakukan serta dapat menghasilkan *service* yang menyulitkan lawan. Oleh karena itu *service* atas harus dikuasai oleh setiap pemain bolavoli khususnya pemain bolavoli tingkat pelajar yang ikut serta dalam ekstrakurikuler bolavoli.

Berdasarkan hasil observasi awal mengenai proses latihan yang dilakukan pada hari Sabtu tanggal 13 September 2014 dan Selasa tanggal 16 September 2014 terhadap peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMK Negeri 4 Malang yang berjumlah 36 siswa terdiri dari 24 putra dan 12 putri diperoleh permasalahan khususnya *service* atas. Durasi waktu latihan selama 90 (100%) dan 120 menit (100%), tetapi pelatih hanya menggunakan 5 menit (5,56%) dan 15 menit (12,5%) dari waktu keseluruhan untuk memberikan latihan *service* atas. Pelatih memberikan waktu sedikit sebab latihan *service* atas hanya dilakukan dengan metode drill tetap yaitu melakukan *service* atas secara berulang-ulang dari belakang garis akhir lapangan permainan bolavoli. Dengan demikian, dapat dikatakan pelatih belum memiliki variasi latihan *service* atas sehingga latihan *service* atas terkesan monoton.

Berdasarkan observasi tanggal 13 September 2014 dan 16 September 2014 pada 36 siswa yang terdiri dari 24 putra dan 12 putri ketika melakukan pertandingan permainan bolavoli dalam sesi latihan dengan sebanyak 3 set, diperoleh data sebagai berikut: (1) pada skor akhir 25:21 terdapat kesalahan *service* sebanyak 17 kali dari 46 kesempatan, kesalahan *passing* sebanyak 20 kali dari 74 kesempatan, kesalahan *smash* 4 kali dari 14 kesempatan, dan kesalahan *block* 2 kali dari 6 kesempatan, (2) pada skor akhir 22:25 terdapat kesalahan *service*

sebanyak 16 kali dari 47 kesempatan, kesalahan *passing* sebanyak 24 kali dari 79 kesempatan, kesalahan *smash* 4 kali dari 12 kesempatan, dan kesalahan *block* 2 kali dari 6 kesempatan, (3) pada skor akhir 25:23 terdapat kesalahan *service* sebanyak 18 kali dari 48 kesempatan, kesalahan *passing* sebanyak 25 kali dari 77 kesempatan, kesalahan *smash* 5 kali dari 17 kesempatan, dan kesalahan *block* 2 kali dari 7 kesempatan. Dengan demikian, hasil latihan *service* atas belum berhasil sebab ketika dalam per-mainan bolavoli saat sesi latihan terjadi banyak kesalahan yang hanya disebabkan oleh *service* atas.

Berdasarkan hasil wawancara dari pe-latih pada hari Jumat tanggal 26 September 2014 pukul 14.00 WIB di SMK Negeri 4 Malang. Pelatih menyatakan bahwa selama ini sebagian besar siswa memang kurang menguasai teknik *service* atas. Pelatih menyatakan bahwa selama ini proses latihan *service* atas hanya menggunakan latihan kekuatan dan metode drill dari area *service*. Pelatih setuju jika variasi latihan *service* atas dikembangkan oleh peneliti yang dikemas dalam bentuk buku panduan. Pelatih mengharap-kan bahwa variasi latihan *service* atas yang dikembangkan nanti menarik untuk dilaku-kan siswa.

Berdasarkan hasil pembagian kuesioner analisis kebutuhan kepada peserta ekstra-kurikuler bolavoli di SMK Negeri 4 Malang sebanyak 36 siswa adalah sebagai berikut. Sebanyak 27 (75%) peserta ekstrakurikuler menyatakan bahwa pelatih biasanya hanya memberikan satu variasi atau tidak pernah dalam materi *service* atas maksud dari satu variasi tersebut yaitu latihan *service* atas hanya dilakukan dengan satu model variasi saja. Sebanyak 20 (55,56%) peserta ekstrakurikuler mengaku kurang menguasai teknik *service* atas. Sebanyak 36 (100%) peserta ekstrakurikuler sangat setuju dikembangkan variasi latihan *service* atas yang dikemas dalam bentuk buku panduan.

Berdasarkan berbagai permasalahan *service* atas pada ekstrakurikuler bolavoli tersebut maka sangat diperlukan pemecah-an masalah dengan tepat.

Untuk memecahkan permasalahan tersebut maka diperlukan salah satunya dengan penelitian. Menurut Winarno (2013:57) "penelitian pengembangan merupakan penelitian yang berupaya mengembangkan produk tertentu sesuai dengan kebutuhan masyarakat saat ini". Sedangkan dalam PPKI UM (2010:42) menjelaskan bahwa "penelitian dan pengembangan berupaya menerapkan temuan atau teori untuk memecahkan suatu permasalahan". Dengan demikian peneliti ingin mengadakan penelitian dan pengembangan untuk membuat sebuah produk yang berupaya untuk memecahkan permasalahan yang terdapat pada ekstrakurikuler bolavoli di SMK Negeri 4 Malang yaitu produk berupa variasi latihan *service* atas yang dikemas dalam bentuk buku panduan. Penyusunan pengembangan variasi latihan *service* atas ini diharapkan dapat menunjang proses latihan *service* atas bagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli tersebut agar teknik *service* atas lebih baik atau lebih berkualitas.

Selain itu, sebelumnya terdapat penelitian pengembangan yang terkait dan relevan untuk mengatasi masalah sejenis yang dilakukan oleh Wibowo (2013:54) dengan membuat sebuah produk berupa pengembangan pembelajaran *service* atas bolavoli dalam bentuk buku saku yang dilakukan pada kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 2 Malang. Dalam produk sebelumnya variasi latihan berjumlah 10 variasi. Namun variasi latihan dari penelitian sebelumnya sebagian besar hanya merupakan tahapan pembelajaran *service* atas yang sederhana belum mengacu pada proses gerakan *service* atas yang sesungguhnya, maksudnya variasi latihan *service* atas sebagian besar tidak melewati bola ke atas net. Dengan demikian produk yang dikembangkan akan menyempurnakan produk sebelumnya, dengan memberikan variasi latihan yang menyerupai gerakan *service* atas sesungguhnya dan juga tingkat kesulitan yang memadai dengan kemampuan siswa di SMK Negeri 4 Malang.

Dalam penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Wibowo tersebut produk

berupa pengembangan pembelajaran yang dikemas dalam bentuk buku saku dan subjek penelitian adalah siswa SMP Negeri 2 Malang, sedangkan produk yang akan dikembangkan yaitu pengembangan variasi latihan yang dikemas dalam bentuk buku panduan serta subjek penelitian dilakukan di SMK Negeri 4 Malang. Selain itu variasi latihan yang akan dikembangkan berbeda dengan penelitian sebelumnya sebab menyesuaikan karakteristik peserta didiknya.

Dalam menyusun sebuah produk pengembangan variasi latihan *service* atas untuk peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMK Negeri 4 Malang, maka diperlukan berbagai kajian teori yang berkaitan dengan penelitian dan pengembangan tersebut. Adapun teori-teori yang dikaji dalam penelitian dan pengembangan ini meliputi: (1) konsep variasi latihan, (2) program kegiatan ekstrakurikuler, (3) konsep permainan bolavoli, (4) teknik *service* atas.

Pada konsep variasi latihan ini akan diuraikan mengenai pengertian latihan, prinsip-prinsip latihan, dan variasi dalam latihan. Menurut Budiwanto (2012:16) "Latihan adalah proses melakukan kegiatan olahraga yang dilakukan berdasarkan program latihan yang disusun secara sistematis, bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam upaya mencapai prestasi yang semaksimal mungkin, terutama dilaksanakan untuk persiapan menghadapi suatu pertandingan". Menurut Harsono (1988:101) "Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya". Menurut Hariyoko (1998:101) intisari dari hukum latihan adalah kegiatan berlatih akan membuat hasil pembelajaran makin dikuasai atau makin sempurna. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pengertian dari latihan adalah suatu proses kegiatan olahraga yang dilakukan secara sistematis, berulang-ulang, dengan beban semakin bertambah, serta bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atau keterampilan

pilan agar menjadi lebih sempurna dari individu yang melakukannya.

Prinsip latihan merupakan suatu dasar pemikiran yang harus diperhatikan dalam menyusun dan melakukan latihan. Menurut Budiwanto (2012:16-17) prinsip-prinsip latihan diantaranya sebagai berikut, yaitu: prinsip beban bertambah (*overload*), prinsip spesialisasi (*specialization*), prinsip per-orangan (*individualization*), prinsip variasi (*variety*), prinsip beban meningkat bertahap (*progressive increase of load*), prinsip perkembangan multilateral (*multilateral de-velopment*), prinsip pulih asal (*recovery*), prinsip reversibilitas (*reversibility*), meng-hindari beban latihan berlebih (*overtraining*), prinsip melampaui batas latihan (*the abuse of training*), prinsip aktif partisipasi dalam latihan, dan prinsip latihan menggunakan model. Menurut Lee (1993:193) "Prinsip latihan terdiri dari: *overload, progression, specificity, reversibility, adabtability, evaluation, periode-zation*". Menurut Harsono dalam Giriwijoyo (2005:44-58) menyatakan bahwa beberapa prinsip latihan diantaranya: pemanasan tubuh, metode latihan *nir-motorik* (tanpa gerakan), berpikir positif, prinsip beban lebih (*overload*), intensitas latihan, kualitas latihan, variasi latihan, metode bagian dan metode menyeluruh, perbaikan kesalahan, per-kembangan menyeluruh, metode latihan *model training*, penetapan sasaran. Dari beberapa prinsip tersebut dalam dapat disimpulkan bahwa prinsip variasi latihan atau berbagai bentuk latihan harus dilakukan dalam melakukan kegiatan latihan demi mengoptimalkan proses latihan dalam berolahraga. Dalam pengembangan produk berupa variasi latihan *service* atas yang akan dikembangkan hanya mengacu pada beberapa prinsip latihan antara lain: (1) prinsip beban ber-lebih, (2) prinsip perkembangan multilateral, (3) prinsip variasi, (4) prinsip beban bertahap meningkat, (5) penetapan sasaran (*goal setting*). Dengan menyesuaikan penggunaan beberapa prinsip latihan tersebut diharapkan produk pengembangan dapat mengoptimal-kan proses latihan *service* atas dalam

ekstrakurikuler bolavoli di SMK Negeri 4 Malang.

Menurut Budiwanto (2012:22) "dalam upaya mengatasi kebosanan dan latihan yang monoton, diharapkan seorang pelatih kreatif dengan memiliki banyak pengetahuan dan berbagai jenis latihan yang me-mungkinkan dapat bervariasi dan berganti-ganti secara periodic". Menurut Harsono (1988:121) "variasi dalam latihan untuk mencegah kemungkinan timbulnya ke-bosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai-pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan". Dengan de-mikian dapat disimpulkan bahwa prinsip variasi dalam latihan adalah salah satu prinsip latihan yang harus dilakukan untuk mencegah kebosanan atlet dan latihan yang terkesan monoton sehingga latihan menjadi beranekaragam.

Pada program kegiatan ekstrakurikuler akan dijabarkan mengenai pengertian pro-gram ekstrakurikuler dan karakteristik peser-ta ekstrakurikuler. Dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 81A Tahun 2013 tentang Implementasi Kurikulum (2013:2) menjelaskan bahwa sebagai berikut, yaitu ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kurikulum standar sebagai perluasan dari kegiatan kurikulum dan dilakukan di bawah bimbingan sekolah dengan tujuan untuk mengem-bangkan kepribadian, bakat, minat, dan kemampuan peserta didik yang lebih luas atau di luar minat yang dikembangkan oleh kurikulum.

Menurut Lutan (1986:7.3) ekstrakurikuler adalah segala macam, aktivitas di sekolah atau lembaga pendidikan yang dilak-sanankan di luar jam pelajaran wajib bagi setiap anak dan aktivitas itu termasuk dalam kurikulum yang telah tersusun bagi suatu tingkat kelas atau sekolah.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa program kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan yang di luar jam pelajaran wajib atau kurikulum standar yang dilakukan di bawah bimbingan sekolah atau lembaga pendidikan yang bertujuan untuk

mengembangkan minat dan bakat peserta didik. Melalui bimbingan dan pelatihan guru, kegiatan ekstrakurikuler dapat membentuk sikap positif terhadap kegiatan yang diikuti oleh para siswa. Ekstrakurikuler bolavoli adalah salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang ada di SMK Negeri 4 Malang yang bergerak dibidang permainan bolavoli.

Peserta ekstrakurikuler merupakan peserta didik yang berada di sekolah tersebut. Dalam kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMK Negeri 4 Malang karakteristik siswanya adalah siswa SMA/SMK sederajat. Dengan kata lain, peserta didik di SMK Negeri 4 Malang adalah termasuk golongan remaja. Menurut Husdarta dan Kusmaedi (2012:101) menjelaskan bahwa "usia remaja merupakan masa yang tepat untuk meningkatkan ukuran tubuh, meningkatkan kemampuan fisik, dan menyempurnakan keterampilan gerak. Caranya adalah dengan melakukan aktivitas fisik atau olahraga yang diprogram dengan baik dan teratur. Kegiatan-kegiatan olahraga perlu dilakukan agar dapat memberikan rangsangan untuk berkembang secara serasi, antara lain dengan melakukan kegiatan-kegiatan olahraga perorangan, olahraga berpasangan, dan olahraga beregu, olahraga untuk pembinaan kesegaran jasmani. Program latihan fisik perlu diberikan dengan memperhatikan perkembangan-perkembangan fisiologis dan kesehatan". Menurut Sunarto dan Hartono (2008:95) "Remaja yang banyak memperhatikan kelompok sebaya perlu mendapatkan perhatian dari para pendidik dalam proses pendidikan, di sekolah kegiatan kokurikuler dan ekstrakurikuler perlu diselenggarakan secara terprogram". Jadi dalam ekstrakurikuler bolavoli di SMK Negeri 4 Malang, siswa perlu diberikan perlakuan yang sesuai ketikan kegiatan latihan agar proses latihan mencapai target yang diharapkan. Dengan demikian berdasarkan acuan dalam pendapat ahli tersebut dapat dikatakan karakteristik peserta ekstra-kurikuler bolavoli di SMK Negeri 4 Malang membutuhkan aktifitas olahraga yang dapat meningkatkan kemampuan yang dimiliki. Aktivitas olahraga tersebut dapat dilakukan dalam

bentuk perorangan dan berkelompok yang dapat menunjukkan kemampuannya. Dalam penelitian dan pengembangan yang dilakukan, maka produk variasi latihan *service* atas memiliki karakteristik yang sesuai dengan peserta didik tersebut.

Pada konsep permainan bolavoli akan dijabarkan mengenai pengertian permainan bolavoli. Dalam FIVB (2012:7) menjelaskan permainan bolavoli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam setiap lapangan dengan dipisahkan oleh sebuah net. Ada versi yang berbeda yang digunakan dalam keadaan tertentu untuk menawarkan fleksibilitas dari permainan bagi semua pemain. Tujuan dari permainan bolavoli adalah melewati bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan dan untuk mencegah usaha yang sama dari lawan. Menurut Sudarsini (2013:22) mengemukakan bahwa permainan bolavoli adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 6 orang pemain, setiap regu berusaha untuk dapat menjatuhkan bola ke dalam lapangan lawan melewati diatas net, dan mencegah pihak lawan dapat menjatuhkan bola ke dalam lapangannya. Menurut Roesdiyanto (1992:1) "dalam bermain permainan bolavoli adalah setiap masing-masing regu berhak memainkan tiga kali pantulan atau sentuhan (kecuali perkenaan waktu membendung) tidak diperkenankan memainkan (memukul) bola dua kali berturut-turut". Dengan demikian dapat dikatakan permainan bolavoli adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu setiap regu terdiri dari enam pemain, lapangan permainan dibatasi oleh net, dan setiap regu berusaha menjatuhkan bola ke lapangan lawan melewati atas net, dengan ketentuan bermain setiap regu berhak memainkan bola maksimal tiga kali sentuhan atau pukulan (kecuali sentuhan *block* atau membendung) namun setiap pemain tidak boleh memainkan bola lebih dari dua kali secara berturut-turut. Peraturan permainan bolavoli diatur organisasi internasional yaitu FIVB. Sedangkan organisasi yang menaungi peraturan permainan bolavoli di

Indonesia adalah Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia (PBVSI).

Pada teknik *service* atas akan diuraikan mengenai pengertian *service* atas, tahapan melakukan *service* atas, putaran bola hasil pukulan *service* atas. Menurut Roesdiyanto (1992:13) "*service* atas adalah suatu jenis *service* dalam permainan bolavoli yang dilakukan dengan memukul bola yang terletak dibagian atas badan, tangan yang memukul bola kedudukannya di atas bola". Sedangkan menurut Lestari (2008:94) "untuk menggunakan *service* atas siswa harus mampu melempar secara konsisten dan harus memiliki kekuatan serta koordinasi untuk memukul bola ke atas jaring dengan menggunakan gerakan melempar tangan atas". Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *service* atas adalah salah satu jenis *service* dengan upaya memukul bola dengan satu tangan, perkenaan bola dengan tangan berada di atas depan kepala, dan bertujuan untuk memulai permainan bolavoli. Berdasarkan latar belakang dan berbagai permasalahan yang telah diuraikan di atas, peneliti melakukan penelitian yang berjudul "Pengembangan Variasi Latihan *Service* Atas untuk Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMK Negeri 4 Malang".

Tujuan dari penelitian dan pengembangan ini adalah untuk mengembangkan variasi latihan *service* atas bagi peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMK Negeri 4 Malang yang dikemas dalam bentuk buku panduan. Diharapkan dengan adanya berbagai variasi latihan *service* atas permainan bolavoli proses latihan ekstra-kurikuler bolavoli lebih bervariasi dan peserta didik lebih antusias dalam mengikuti kegiatan tersebut.

METODE

Menurut Winarno (2013:57) "Penelitian pengembangan merupakan penelitian yang berupaya mengembangkan produk tertentu sesuai dengan kebutuhan masyarakat saat ini". Rancangan penelitian pengembangan dapat digunakan sebagai upaya pemecahan masalah dalam pembelajaran. Dalam PPKI UM (2010:42) "Penelitian dan pengembangan berupaya

menerapkan temuan atau teori untuk memecahkan suatu permasalahan". Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penelitian pengembangan adalah suatu penelitian yang berupaya mengembangkan produk baik berupa produk baru maupun menyempurnakan produk yang sudah ada, bertujuan untuk memecahkan suatu permasalahan yang ada di dalam masyarakat. Dalam penelitian pengembangan ini bertujuan untuk mengembangkan variasi latihan *service* atas pada permainan bolavoli pada peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMK Negeri 4 Malang.

Model penelitian dan pengembangan yang digunakan adalah model prosedural. Dalam PPKI UM (2010:47) menjelaskan model prosedural adalah model yang bersifat deskriptif, yaitu menggariskan langkah-langkah yang harus diikuti untuk menghasilkan produk. Jadi untuk menyusun sebuah produk pengembangan maka diperlukan berbagai tahapan yang harus dilakukan. Model prosedural pada penelitian dan pengembangan ini mengacu dari langkah-langkah penelitian dan pengembangan dari Borg and Gall (1983:775). Namun menurut Ardhana (2002:9) langkah atau prosedur penelitian dan pengembangan model Borg and Gall bukan merupakan langkah-langkah baku yang harus diikuti secara kaku, tetapi peneliti dapat memilih beberapa prosedur yang sesuai dengan kondisi yang dihadapi peneliti. Hal tersebut dilakukan karena keterbatasan waktu, tenaga, dan biaya. Jadi penelitian pengembangan yang dilakukan dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan.

Adapun prosedur penelitian dan pengembangan yang dilakukan untuk menyusun produk berupa pengembangan variasi latihan *service* atas bolavoli pada peserta ekstrakurikuler SMK Negeri 4 Malang terdapat 7 langkah. Berikut ini adalah penjabaran dari ketujuh langkah tersebut, yaitu: (1) Analisis kebutuhan, yaitu mengumpulkan informasi mengenai produk yang dibutuhkan. Pengumpulan informasi tersebut dilakukan dengan cara observasi di lapangan, wawancara kepada pelatih, penyebaran kuesioner, serta kajian pustaka, (2) Pembuatan

produk awal, yaitu peneliti mengembangkan produk awal berupa rancangan produk pengembangan variasi latihan *service* atas pada peserta ekstra-kurikuler bolavoli di SMK Negeri 4 Malang yang dikemas dalam bentuk buku panduan. (3) Evaluasi para ahli, yaitu peneliti menyerahkan produk awal tersebut kepada para ahli. Produk tersebut dievaluasi oleh ahli kepelatihan bolavoli yaitu Drs. Hery Sumastono dengan kriteria pelatih nasional bolavoli *indoor* tingkat C dan ahli permainan bolavoli yaitu Suyono, S.Pd. dengan kriteria pelatih nasional bolavoli *indoor* tingkat C. Data yang diperoleh dari evaluasi ahli dianalisis untuk menyempurnakan produk awal agar layak diujicobakan. (4) Uji coba kelompok kecil, yaitu setelah evaluasi para ahli adalah uji coba kelompok kecil yang terdiri dari 6 subjek. Pengujian kelompok kecil ini bertujuan untuk mengetahui tanggapan dari sebagian subjek terhadap produk yang dibuat oleh peneliti. Uji coba kelompok kecil dilaksanakan di lapangan bolavoli SMK Negeri 4 Malang pada tanggal 25 Agustus 2015, 27 Agustus 2015, 29 Agustus 2015, 1 September 2015, 3 September 2015, 5 September 2015, dan 8 September 2015. Data hasil dari kuesioner uji coba kelompok kecil tersebut dikumpulkan dan dianalisis. (5) Revisi produk, yaitu revisi produk ini didasarkan pada evaluasi dari para ahli dan uji coba kelompok kecil. (6) Uji coba kelompok besar, yaitu uji coba pada kelompok besar terdiri dari 30 subjek, Uji coba kelompok besar dilaksanakan di lapangan bolavoli di SMK Negeri 4 Malang pada tanggal 26 September 2015, 29 September 2015, 1 Oktober 2015, 3 Oktober 2015, 6 Oktober 2015, 8 Oktober 2015, 10 Oktober 2015. Data yang dikumpulkan dari uji coba kelompok besar dianalisis untuk dasar melakukan revisi berikutnya. (7) Revisi produk akhir, yaitu berdasarkan hasil uji coba kelompok besar. Hasil akhir produk penelitian dan pengembangan dari hasil revisi produk akhir berupa variasi latihan *service* atas pada peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMK Negeri 4 Malang.

Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian dan pengembangan ini

menggunakan instrumen berupa lembar observasi, pertanyaan dalam wawancara, dan kuesioner. Berikut ini adalah penjelasan dari instrumen pengumpulan data tersebut, yaitu: (1) Lembar Observasi, yaitu untuk mengamati kegiatan latihan ekstrakurikuler bolavoli di SMK Negeri 4 Malang secara langsung, maka peneliti menggunakan lembar observasi sebagai instrumen pengumpulan data. (2) Wawancara, yaitu untuk mendapatkan informasi mengenai kegiatan latihan yang biasa diberikan dalam ekstrakurikuler bolavoli di SMK Negeri 4 Malang maka peneliti melakukan wawancara kepada pelatihnya. Jenis wawancara yang digunakan adalah wawancara bebas terpimpin, yaitu peneliti hanya menanyakan hal-hal yang merupakan garis besarnya untuk mendapatkan informasi yang dibutuhkan dari seorang pelatih tersebut. (3) Kuesioner, dalam penelitian ini menggunakan kuesioner tertutup dan terbuka. Kuesioner tertutup diberikan kepada peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMK Negeri 4 Malang dalam bentuk analisis kebutuhan, uji kelompok kecil, dan uji kelompok besar. Kuesioner tersebut bertujuan untuk mengetahui pendapat siswa yang berkaitan tentang masalah penelitian. Sedangkan kuesioner terbuka diberikan kepada para evaluasi ahli. Kuesioner tersebut bertujuan untuk mengetahui pendapat serta saran atau masukan mengenai produk yang dikembangkan oleh peneliti.

Dalam penelitian dan pengembangan ini teknik analisis data yang digunakan yaitu teknik analisis kualitatif dan kuantitatif. Berikut ini adalah penjabaran dari analisis data tersebut, yaitu: (1) Analisis data kualitatif digunakan untuk menganalisis hasil pengumpulan data dari evaluasi para ahli menggunakan pendekatan kualitatif. Miles dan Huberman (1984) dalam Sugiyono (2013:337) menyatakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya sudah jenuh, aktivitas dalam analisis data, yaitu *data reduction*, *data display*, dan *conclusion drawing/verification*. (2) Analisis data

kuantitatif, yaitu untuk data kuantitatif dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif dengan persentase dari rumus Sudijono (2008:43). Teknik ini digunakan untuk menganalisis data yang diperoleh dari hasil penyebaran kuesioner. Hasil analisis tersebut merupakan dasar penyempurnaan penelitian dan pengembangan ini.

Hasil dari analisis desain uji coba produk tersebut kemudian disimpulkan dengan menggunakan kriteria penggolongan yang telah ditetapkan oleh Akbar (2013:81) beru-pa kriteria dari pengembangan model pembelajaran untuk mengetahui validitas dari pengguna. Kriteria tersebut diuraikan pada tabel 1. berikut.

Tabel 1 Kriteria Analisis Persentase

Persentase (%)	Kategori	Keterangan
86 – 100	Sangat Valid	Sangat Baik untuk digunakan
71 – 85	Valid	Boleh digunakan dengan revisi kecil
56 – 70	Cukup Valid	Boleh digunakan Setelah direvisi besar
41 – 55	Kurang Valid	Tidak boleh digunakan
25 – 40	Tidak Valid	Tidak boleh digunakan

(sumber: Akbar, 2013:81)

HASIL

Paparan data hasil penelitian ini meliputi: Analisis kebutuhan, pengembangan produk dan uji ahli, serta uji coba kelompok kecil dan besar. Secara rinci paparan hasil penelitian tersebut disajikan pada bagian berikut.

Hasil penelitian dan pengembangan ini dimulai dari analisis kebutuhan yang meliputi: (1) observasi di lapangan, (2) wawancara kepada pelatih ekstrakurikuler bolavoli, dan (3) pembagian kuesioner kepada 36 siswa. Dari hasil analisis kebutuhan awal diperoleh data yaitu: (1) proses latihan *service* atas pada kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMK Negeri 4 Malang hanya menggunakan durasi sedikit yaitu antara 5-15 menit saja, (2) Latihan *service* atas pada ekstrakurikuler bolavoli di SMK Negeri 4 Malang hanya dilakukan dengan cara melakukan *service* atas berulang-ulang di area *service*, (3) pelatih belum memiliki berbagai variasi latihan *service* atas permainan bolavoli

selain latihan kekuatan dan *drill* di area *service*, (4) pelatih menyetujui dikembangkan variasi latihan *service* atas permainan bolavoli yang dikemas dalam bentuk buku panduan, (5) seluruh peserta ekstrakurikuler menyetujui dikembangkan variasi latihan *service* atas permainan bolavoli. Dengan demikian diperlukan pengembangan variasi latihan *service* atas untuk peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMK Negeri 4 Malang. Data analisis kebutuhan tersebut akan dipadukan dengan kajian teori yang digunakan sebagai dasar untuk menyusun produk awal.

Produk awal dari penelitian dan pengembangan ini dibuat setelah proposal diseminarkan yaitu setelah tanggal 15 Desember 2014. Produk awal berupa pengembangan variasi latihan *service* atas untuk peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMK Negeri 4 Malang yang dikemas dalam bentuk buku panduan. Variasi latihan *service* atas permainan bolavoli tersebut terdiri dari 9 spesifikasi, namun berdasarkan saran dari pembimbing produk pertama tersebut perlu diperjelas mengenai pembagian giliran yang melakukan variasi latihan dan simbol-simbol pada produk perlu diperbaiki agar lebih jelas dan kontras. Dengan demikian produk pertama perlu diperbaiki agar siap untuk dilakukan evaluasi ahli. Adapun produk awal pengembangan variasi latihan *service* atas permainan bolavoli yang siap dievaluasi ahli dikemas dalam bentuk buku panduan yang terdiri dari 60 halaman, yang terdiri dari 9 spesifikasi, yaitu: (1) lempar tangkap bola satu tangan dengan jarak (± 3 , ± 6 , dan > 9) meter dari net, (2) memukul bola dengan dipegang teman, (3) melambungkan bola secara vertikal ke atas depan kepala dengan satu tangan, (4) *service* atas mengarahkan ke lantai, (5) *service* atas dengan jarak (± 3 , ± 6 , dan > 9) meter dari net, (6) *service* atas dengan diarahkan lurus, (7) *service* atas dengan diarahkan menyilang, (8) *service* atas dengan diarahkan ke sasaran teman, (9) *service* atas dengan berusaha menjatuhkan bola ke daerah lawan.

Produk awal yang telah dibuat kemudian diserahkan kepada evaluasi ahli yang terdiri dari ahli kepelatihan

bolavoli (kesesuaian produk dengan konsep latihan *service* atas) dan ahli permainan bolavoli (kesesuaian produk dengan materi teknik *service* atas. Evaluasi ahli dilakukan pada tanggal 23-24 Maret 2014.

Berdasarkan dari evaluasi ahli kepelatih-an bolavoli mengenai produk pengembangan variasi latihan *service* atas permainan bolavoli diperoleh hasil dari 9 spesifikasi produk dengan persentase antara 75-100% sehingga dapat dikategorikan valid untuk digunakan. Berdasarkan dari evaluasi ahli kepelatihan bolavoli diperoleh masukan atau saran sebagai berikut: (1) pada variasi latihan lempar tangkap bola dengan satu tangan jarak yang paling efisien adalah 6 meter, langsung diarahkan ke teman ke daerah yang telah ditentukan, (2) pada variasi latihan memukul bola dengan dipegang teman juga dapat melatih per-kenaan bola sehingga diharapkan meng-hasilkan putaran yang diinginkan, sebaiknya jumlah bola ditambah, pembagian anggota kelompok dikurangi, sehingga setiap siswa lebih sering mendapatkan giliran, (3) pada variasi latihan melambungkan bola secara vertikal ke atas depan kepala dengan satu tangan jumlah bola ditambah, jumlah anggota kelompok dikurangi untuk efisiensi waktu pelaksanaan, (4) pada variasi latihan *service* atas mengarahkan ke lantai sebaiknya dilakukan kurang dari 9 meter, kalau belum maksimal dimajukan lagi, (5) pada variasi latihan *service* atas dengan jarak (± 3 , ± 6 , > 9) meter dari net sebaiknya dilakukan dari jarak 6 meter saja demi efisiensi waktu dan pemahaman siswa, (6) pada variasi latihan *service* atas dengan berusaha menjatuhkan bola ke daerah lawan sebaiknya *receive* dilakukan oleh 2 siswa untuk mempermudah siswa yang melakukan *service* atas, (7) pada setiap variasi latihan hendaknya jumlah bola diperbanyak sehingga siswa mendapatkan giliran yang banyak agar dapat menerapkan arahan atau teknik yang disampaikan, (9) pada setiap variasi latihan hendaknya jumlah kelompok diper-banyak supaya siswa mendapatkan giliran sesering mungkin.

Berdasarkan data evaluasi ahli permainan bolavoli mengenai produk pengembangan variasi latihan *service* atas permainan bolavoli diperoleh hasil dari 9 spesifikasi produk dengan persentase antara 75-100% sehingga dapat dikategorikan valid untuk digunakan. Berdasarkan dari ahli permainan bolavoli diperoleh masukan atau saran sebagai berikut: (1) pada variasi latihan lempar tangkap bola dengan satu tangan setiap satu siswa kesempatan melempar tiga bola sekaligus atau lebih, apabila ada pemain yang kidal maka posisi kaki juga menentukan, apabila menerima bola dengan tangan di atas kepala hasilnya lebih baik, dianjurkan tidak hanya menerima bola dari bawah, (2) pada variasi latihan memukul bola dengan dipegang teman dapat digunakan untuk melatih berbagai putaran bola pada *service* atas, pukulannya harus di depan kepala, (3) pada variasi latihan melambungkan bola secara vertikal ke atas depan kepala dengan satu tangan yaitu cara melakukan tangan kiri berada di bawah lurus dengan perut, melambungkan bola tidak harus satu meter, (4) pada variasi latihan *service* atas mengarahkan ke lantai yaitu supaya anak didik dapat menjalankan sesuai anjuran, sebaiknya dilakukan dari jarak kurang dari 9 meter, anjuran pantulan 1 meter di depan garis serang, (5) pada variasi latihan pada variasi latihan *service* atas dengan jarak (± 3 , ± 6 , > 9) meter dari net tiap siswa kesempatan *service* atas tiga bola sekaligus atau lebih, (6) pada variasi latihan latihan *service* atas diarahkan menyilang lebar sasaran 3 meter (lebar lapangan dibagi 3), (7) pada variasi latihan *service* atas dengan mengarahkan ke sasaran teman arah pukulan disesuaikan dengan posisi (diberi arahan atau sasaran yang dituju, yang mendapat giliran *service* atas dan yang menerima, shaf depan dulu, jumlah bola lebih dari satu, gambar penerima *service* tidak harus semua ditampilkan dengan *passing* bawah dan bayangan *passing* atas dihilangkan, (8) pada tata urutan variasi latihan sebaiknya dari semua variasi latihan, dari variasi ke 3 pindah ke variasi

2, karena lebih mudah melempar bola secara vertikal.

Masukan yang diperoleh dari evaluasi ahli digunakan untuk menyempurnakan produk sehingga produk layak untuk diujicobakan. Produk yang telah dievaluasi ahli terdiri dari 59 halaman. Produk pengembangan yang telah dievaluasi para ahli terdiri dari 9 spesifikasi, yaitu: (1) lempar tangkap bola satu tangan dengan jarak ± 6 meter dari

Produk yang telah dievaluasi ahli kemudian diujicobakan kepada peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMK Negeri 4 Malang. Uji coba produk terdiri dari uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar. Berdasarkan data hasil uji coba kelompok kecil ($n=6$) yang dilaksanakan pada tanggal 25 Agustus 2015, 27 Agustus 2015, 29 Agustus 2015, 1 September 2015, 3 September 2015, 5 September 2015, 8 September 2015 mengenai produk pengembangan variasi latihan *service* atas permainan bolavoli perlu perbaikan pada 4 spesifikasi produk variasi latihan *service* atas, diantaranya: (1) *Service* atas mengarahkan ke lantai karena pada indikator kemudahan masih terdapat 33,33% siswa menyatakan sulit, (2) *service* atas dengan diarahkan menyilang karena pada indikator kemudahan masih terdapat 50% siswa menyatakan sulit, (3) *service* atas dengan diarahkan ke sasaran teman karena pada indikator kemudahan masih terdapat 33,33% siswa menyatakan sulit, (4) *service* atas dengan berusaha menjatuhkan bola ke daerah lawan karena pada indikator kemudahan masih terdapat 50% siswa menyatakan sulit. Berdasarkan kriteria yang ditetapkan, maka dari 9 spesifikasi produk yang telah diujicobakan kepada kelompok kecil sebanyak 6 peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMK Negeri 4 Malang 5 spesifikasi produk dikategorikan valid sehingga dapat diujicobakan tahap II (kelompok besar). Namun produk perlu direvisi pada 4 spesifikasi produk khususnya pada indikator kemudahannya yang disesuaikan dari data yang diperoleh dari uji coba kelompok kecil. 4 spesifikasi yang perlu diperbaiki yaitu: (1) *service* atas mengarahkan ke lantai, (2) *service* atas dengan diarahkan

net, (2) melambungkan bola secara vertikal ke atas depan kepala, (3) memukul bola dengan dipegang teman, (4) *service* atas mengarahkan ke lantai, (5) *service* atas dengan jarak ± 6 meter dari net, (6) *service* atas dengan diarahkan lurus, (7) *service* atas dengan diarahkan menyilang, (8) *service* atas dengan diarahkan ke sasaran teman, (9) *service* atas dengan berusaha menjatuhkan bola ke daerah lawan. menyilang, (3) *service* atas dengan diarahkan ke sasaran teman, (4) *service* atas dengan berusaha menjatuhkan bola ke daerah lawan. Dengan demikian berdasarkan data yang diperoleh dari uji coba kelompok kecil maka produk perlu direvisi terlebih dahulu sebelum dilanjutkan ke uji coba kelompok besar.

Berdasarkan dari uji coba kelompok besar ($n=30$) yang dilaksanakan pada tanggal 26 September 2015, 29 September 2015, 1 Oktober 2015, 3 Oktober 2015, 6 Oktober 2015, 8 Oktober 2015, 10 Oktober 2015 mengenai produk pengembangan variasi latihan *service* atas permainan bolavoli yang terdiri dari 9 spesifikasi produk sebagian besar siswa dari indikator: (a) kejelasan prosedur pelaksanaan menyatakan sangat jelas dan jelas, (b) kemenarikan menyatakan sangat menarik dan menarik, (c) kemudahan menyatakan sangat mudah dan mudah, (d) kesenangan menyatakan sangat menyenangkan dan menyenangkan, (e) kebermanfaatannya menyatakan sangat bermanfaat dan bermanfaat. Jadi dari tiap spesifikasi produk pengembangan dikategorikan valid. Dengan demikian maka produk pengembangan variasi latihan *service* atas permainan bolavoli dapat digunakan untuk peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMK Negeri 4 Malang.

Produk akhir pengembangan variasi latihan *service* atas untuk peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMK Negeri 4 Malang ini dikemas dalam bentuk buku panduan yang terdiri dari 60 halaman. Produk pengembangan ini terdiri dari 9 spesifikasi, yaitu: (1) lempar tangkap bola dengan satu tangan dengan jarak ± 6 meter dari net, (2) melambungkan bola secara vertikal ke atas depan kepala, (3) memukul bola dengan dipegang teman,

(4) *service* atas mengarahkan ke lantai, (5) *service* atas dengan jarak \pm 6 meter dari net, (6) *service* atas dengan diarahkan lurus, (7) *service* atas dengan diarahkan menyilang, (8) *service* atas dengan diarahkan ke sasaran teman, (9) *service* atas dengan berusaha menjatuhkan bola ke daerah lawan.

PEMBAHASAN

Menurut Sugiyono (1997:121) “upaya mengembangkan keterampilan bermain bolavoli dapat ditingkatkan dengan melakukan latihan secara rutin. Variasi-variasi latihan tertentu dapat dikembangkan untuk mencapai tujuan tersebut”. Dengan menggunakan variasi-variasi latihan tersebut diharapkan peserta akan mengikuti kegiatan dengan senang dan tidak bosan. Menurut Beutelstahl (2003:38) “seorang pemain yang sedang melatih *servicenya* harus memperhatikan keamanan, kecermatan, dan kesulitan (dipandang dari sudut pemain itu sendiri)”. Dengan demikian dalam latihan *service* atas diperlukan variasi latihan yang sesuai dengan kebutuhan atlet atau peserta didik.

Menurut Sugiyono (1997:122) “model latihan *service* yang dilakukan dapat berbentuk: (a) *massed practice*, (b) *distributed practice*, (c) formasi berbanjar atau (d) formasi bebas”. Menurut Durrwachter (1986:45-47) latihan *service* terdiri dari 5 variasi latihan yaitu diantaranya: (1) per-tandingan *service*, semua memiliki 8 kali kesempatan *service*. Siapa yang membuat kesalahan paling sedikit menjadi pemenang, (2) rangkaian *service*, siapa yang berhasil paling dulu memukul *service* sebanyak lima kali berturut-turut menjadi pemenang, (3) perlombaan *service*, setelah setiap kali *service*, pemain harus bertukar tempat. Siapa yang paling dulu berhasil memukul *service* yang sah sebanyak lima kali berturut-turut menjadi pemenang, (4) *service* ke sasaran, dengan sasaran keset, (5) *service* dan menerima bola *service* berupa tiang siksaan, *service* dan menerima *service*, *service* tangkisan mengumpan. Jadi dalam menyusun produk pengembangan berupa variasi latihan *service* atas permainan bolavoli diperlukan penelitian

awal terlebih dahulu yang diperoleh dari kajian kepus-takaan dan analisis kebutuhan.

Menurut Beutelstahl (2003:38) “seorang pelatih hanya dibenarkan menggunakan jenis latihan yang memang sesuai dengan kesanggupan regu pemain yang dibim-bingnya itu”. Menurut Hariyoko (1998:102) “latihan yang menjamin kesempurnaan gerak adalah latihan yang bermakna dan dengan memberikan perhatian secukupnya kepada semua aspek situasi”. Menurut Sugiharto (2012:75) “disarankan dalam melaksanakan olahraga intensitas yang digunakan harus terukur, teratur, berkesinambungan, dan aman untuk tubuh serta menyenangkan”. Menurut Lestari (2008:94) “untuk *service* tangan atas lemparan merupakan kunci keberhasilan”. Menurut Sugiyono (1997:42) “usahakan *service* harus masuk ke lapangan lawan, harus diarahkan ke tempat yang kosong atau pemain yang memiliki *passing* yang paling jelek”.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa produk yang akan dikembangkan akan menyesuaikan kondisi yang didapat dari hasil analisis kebutuhan, namun disesuaikan dengan tujuan *service* atas agar menjadi pukulan yang efektif dan efisien sesuai dengan yang diungkapkan oleh beberapa pendapat sebelumnya. Pengembangan variasi latihan *service* atas yang akan dikembangkan tersebut sebanyak 9 variasi, berikut variasi latihan *service* atas yang dikembangkan oleh peneliti.

Produk pengembangan ini merupakan variasi latihan teknik yaitu *service* atas permainan bolavoli. Menurut Suharno dalam Budiwanto (2012:47) langkah-langkah dalam menyusun bentuk-bentuk latihan teknik adalah sebagai berikut. (1) pelatih mem-berikan penjelasan dan memperagakan gerakan teknik secara keseluruhan tentang gerakan teknik yang akan dilatih, (2) atlet melakukan gerakan teknik dasar dengan memperhatikan kunci-kunci gerakan, (3) atlet melakukan latihan gerakan teknik dasar secara utuh dalam situasi dan kondisi yang sederhana, (4) tempo latihan ditingkatkan dan mengulang-ulang latihan teknik dasar dengan menggunakan

kekuatan, kecepatan, dan koordinasi yang agak lebih sulit, (5) mempersulit jenis dan bentuk-bentuk latihan teknik (6) latihan keterampilan teknik lanjutan yang lebih tinggi, (7) meningkatkan efektifitas gerakan teknik dibarengi dengan pembentukan fisik, (8) mencoba keterampilan teknik dalam situasi permainan yang sederhana, (9) penguasaan keterampilan teknik secara sempurna dan otomatis yang diterapkan dalam pertandingan.

Berdasarkan prosedur penelitian dan pengembangan yang telah ditentukan dan langkah-langkah dalam menyusun suatu bentuk variasi latihan teknik, maka peneliti membuat rancangan produk pengembangan yang sesuai dengan teori yang dikaji. Dengan demikian, penyusunan produk berdasarkan hasil analisis kebutuhan pada kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMK Negeri 4 Malang dan kajian dari teori sehingga produk pengembangan variasi latihan *service* atas memiliki ketentuan sebagai berikut: (1) setiap variasi latihan memiliki tujuan umum untuk memahirkan dan menyempurnakan kualitas teknik *service* atas, (2) variasi latihan diharapkan mudah dipahami dan dilakukan oleh siswa, (3) variasi latihan diharapkan menarik untuk dilakukan oleh siswa, (4) variasi latihan diharapkan menyenangkan setelah dilakukan oleh siswa, (5) variasi latihan diharapkan memiliki keamanan (*safety*) apabila dilakukan oleh siswa, (6) variasi latihan diharapkan dapat bermanfaat setelah dilakukan oleh siswa.

Pada produk pengembangan ini sebelum diujicobakan ke lapangan maka dievaluasi ahli terlebih dahulu yang terdiri dari ahli kepelatihan bolavoli dan ahli permainan bolavoli. Berdasarkan evaluasi ahli kepelatihan bolavoli menggunakan kuesioner dengan jumlah instrumen sebanyak 56 pertanyaan diperoleh kategori valid sehingga produk pengembangan dapat digunakan. Berdasarkan evaluasi ahli permainan bolavoli menggunakan kuesioner dengan jumlah instrumen sebanyak 56 pertanyaan diperoleh kategori valid sehingga produk pengembangan dapat digunakan. Produk yang telah dievaluasi ahli kepelatihan bolavoli dan ahli permainan bolavoli

direvisi sesuai saran, kemudian dilakukan uji coba kelompok kecil.

Berdasarkan uji coba kelompok kecil sebanyak 6 subjek yang dilakukan dengan mempraktikkan produk pengembangan variasi latihan *service* atas permainan bolavoli sebanyak 7 kali pertemuan, dengan tiap pertemuan mempraktikkan 4 variasi. Setelah 6 subjek uji coba kelompok kecil mempraktikkan produk pengembangan maka dilanjutkan mengisi instrumen berupa kuesioner dengan jumlah 45 pertanyaan yang diperoleh kategori valid, namun perlu perbaikan pada 4 spesifikasi produk sehingga produk pengembangan variasi latihan *service* atas permainan bolavoli dapat digunakan dengan revisi dalam ekstrakurikuler bolavoli di SMK Negeri 4 Malang.

Produk yang telah direvisi berdasarkan uji coba kelompok kecil selanjutnya dilakukan uji coba kelompok besar. Berdasarkan uji coba kelompok besar sebanyak 30 subjek yang dilakukan dengan mempraktikkan produk pengembangan variasi latihan *service* atas permainan bolavoli sebanyak 7 kali pertemuan, dengan tiap pertemuan mempraktikkan 4 variasi. Setelah 30 subjek uji coba kelompok besar mempraktikkan produk pengembangan maka dilanjutkan mengisi instrumen berupa kuesioner dengan jumlah 45 pertanyaan yang diperoleh kategori valid, sehingga produk pengembangan variasi latihan *service* atas permainan bolavoli dapat digunakan dalam ekstrakurikuler bolavoli di SMK Negeri 4 Malang.

Produk akhir pengembangan ini berupa pengembangan variasi latihan *service* atas untuk peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMK Negeri 4 Malang yang dikemas dalam bentuk buku panduan. Terdapat 9 spesifikasi produk, yaitu (1) lempar tangkap bola satu tangan dengan jarak ± 6 meter dari net, (2) melambungkan bola secara vertikal ke atas depan kepala, (3) memukul bola dengan dipegang teman, (4) *service* atas mengarahkan ke lantai, (5) *service* atas dengan jarak ± 6 meter dari net, (6) *service* atas dengan diarahkan lurus, (7) *service* atas dengan diarahkan menyilang, (8) *service* atas dengan

diarahkan ke sasaran teman, (9) *service* atas dengan berusaha menjatuhkan bola ke daerah lawan.

Produk pengembangan sebelumnya yaitu berupa pengembangan pembelajaran *service* atas dalam ekstrakurikuler bolavoli di SMP 2 Malang yang disusun oleh Wibowo (2013:54) terdiri dari 10 spesifikasi produk diantaranya: (1) *service* tanpa bola, (2) latihan menimang bola dengan posisi *service* atas, (3) latihan lempar tangkap bola dengan satu tangan, (4) latihan *service* berpasangan dengan bola yang diarahkan ke tanah, (5) latihan *service* berpasangan dengan bola lambung, (6) latihan *service* bertahap, (7) latihan *service* ke posisi 1, 5, 6, (8) latihan ketepatan *service*, (9) latihan adu *service*, (10) latihan bermain bolavoli diawali dengan *service* atas. Selain itu juga terdapat produk pengembangan sebelumnya berupa "Pengembangan Model Latihan *Service* Atas Permainan Bolavoli Pada Peserta Ekstra-kurikuler SMA Negeri 2 Kab. Nganjuk" yang disusun oleh Gunawan (2015:i) yang memiliki 8 spesifikasi produk diantaranya: (1) Model latihan *service* bola gantung menggunakan bolavoli, (2) Latihan *service* atas dengan mengarahkan bola pada tembok, (3) Latihan *service* atas dengan jarak 6 meter dari garis tengah lapangan dengan berpasangan, (4) Latihan *service* atas dari daerah *service* ke arah daerah A dan B, (5) Latihan *service* atas dari daerah *service* dengan arah menyilang, (6) Latihan ketepatan *service* atas dengan sasaran berurutan, (7) Latihan *service* atas berkelompok dengan pergerakan maju dan mundur sesuai sasaran, (8) Latihan *service* atas mengarahkan kesasaran untuk usaha saling menyerang.

Perbedaan dari kedua penelitian pengembangan sebelumnya dengan penelitian pengembangan yang dilakukan ialah pada spesifikasi produk. Produk pengembangan yang dibuat sebagian memperbaiki dari spesifikasi produk pada penelitian sebelumnya serta juga terdapat tambahan spesifikasi produk yang baru. Spesifikasi produk yang terdapat dalam penelitian ini dirancang berdasarkan tinjauan pustaka

dan data analisis kebutuhan yang dilakukan pada ekstrakurikuler bolavoli di SMK Negeri 4 Malang. Selain itu penelitian berupa "Pe-ngembangan Model Latihan Teknik *Service* Bawah dan *Service* Atas dalam Bolavoli (Studi pada Atlet Bolavoli Putri Tingkat Intermediet di Kota Malang)" yang telah dilakukan oleh Taufik (2013:xviii) hasil dari uji efektivitas produk pengembangan bahwa dengan adanya model latihan yang dikembangkan lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan *service* atlet tingkat intermediet di Kota Malang dibandingkan model latihan *service* yang konvensional. Selain itu hasil penelitian berupa pengembangan pembelajaran teknik *service* bawah permainan bolavoli untuk kelas VIII SMP Negeri 5 Malang yang disusun oleh Anggraini (2014:81) dari berbagai macam model pembelajaran *service* bawah tersebut terbukti dapat mengatasi kesulitan-kesulitan saat melakukan pembelajaran *service* bawah bolavoli dan dapat membangkitkan semangat siswa dengan cara yang menyenangkan, mudah, dan aman.

Dengan demikian, hasil akhir dari penelitian pengembangan variasi latihan *service* atas permainan bolavoli ini relevan untuk mengatasi permasalahan yang diper-oleh dari hasil analisis kebutuhan, sehingga produk pengembangan valid digunakan karena telah dievaluasi para ahli dan praktis digunakan karena telah diujicobakan.

Produk pengembangan berupa variasi latihan *service* atas untuk peserta ekstra-kurikuler bolavoli di SMK Negeri 4 Malang ini memiliki kelebihan dan kelemahan. Adapun kelebihan dari produk pengembangan tersebut adalah (1) memiliki prosedur pelak-sanaan yang jelas disertai dengan perincian gerakan, (2) tingkat kemudahan sesuai dengan karakteristik siswa SMK Negeri 4 Malang, (3) terdapat penjelasan tujuan variasi latihan sehingga untuk menambah pemahaman tentang target variasi latihan yang diharapkan, (4) terdapat ilustrasi gambar mengenai variasi latihan *service* atas sehingga penyajian latihan dalam buku panduan lebih menarik dan mudah dipahami. Sedangkan kelemahan dari produk pengembangan tersebut adalah:

(1) produk hanya berupa variasi latihan teknik dasar *service* atas saja, (2) produk hanya dikemas dalam bentuk buku panduan saja, (3) produk pengembangan hanya sampai dengan penyusunan produk belum diuji keefektifan produk, (4) produk pengembangan ini masih memerlukan evaluasi dan uji coba pada subjek yang lebih luas agar dapat digunakan kepada pengguna yang lebih besar.

PENUTUP

Kesimpulan

Adapun kesimpulan dari penelitian dan pengembangan berupa variasi latihan *service* atas untuk peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMK Negeri 4 Malang ini valid dan praktis digunakan. Valid digunakan karena tiap spesifikasi produk telah di justifikasi oleh ahli kepelatihan bolavoli dan ahli permainan bolavoli yang diperoleh hasil valid. Praktis digunakan karena tiap spesifikasi produk telah di uji coba kelompok kecil ($n=6$) yang diperoleh hasil valid dan uji coba kelompok besar ($n=30$) yang diperoleh hasil valid. Selain itu, hasil akhir dari penelitian pengembangan variasi latihan *service* atas permainan bolavoli ini relevan untuk mengatasi permasalahan yang diperoleh dari hasil analisis kebutuhan sebab didukung dengan kajian teori serta jenis penelitian terdahulu.

Produk akhir pengembangan ini berupa pengembangan variasi latihan *service* atas untuk peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMK Negeri 4 Malang yang dikemas dalam bentuk buku panduan. Terdapat 9 spesifikasi produk, yaitu (1) lempar tangkap bola satu tangan dengan jarak ± 6 meter dari net, (2) melambungkan bola secara vertikal ke atas depan kepala, (3) memukul bola dengan dipegang teman, (4) *service* atas mengarah-kan ke lantai, (5) *service* atas dengan jarak ± 6 meter dari net, (6) *service* atas dengan diarahkan lurus, (7) *service* atas dengan diarahkan menyilang, (8) *service* atas dengan diarahkan ke sasaran teman, (9) *service* atas dengan berusaha menjatuhkan bola ke daerah lawan. Dari setiap 9 spesifikasi produk memiliki indikator sebagai berikut: (1) kesesuaian dengan

karakteristik teknik *service* atas, (2) kesesuaian dengan tujuan latihan *service* atas, (3) kejelasan prosedur pelaksanaan, (4) keamanan (*sa-fety*) untuk dilakukan, (5) menarik untuk dilakukan, (6) menyenangkan untuk dilaku-kan, (7) bermanfaat setelah dilakukan.

SARAN

Adapun saran untuk pemanfaatan dalam produk pengembangan berupa variasi latihan *service* atas untuk peserta ekstra-kurikuler bolavoli di SMK Negeri 4 Malang, yaitu: (1) produk pengembangan ini dapat digunakan siswa dalam menambah variasi larian dalam kegiatan ekstrakurikuler bolavoli khususnya teknik *service* atas permainan bolavoli agar menjadi lebih, menarik, antusias, dan bersemangat, (2) produk pengembangan ini sebaiknya dilaksanakan sesuai dengan prosedur yang telah ditentukan atau dapat disesuaikan dengan kondisi yang ada seperti sarana dan prasarana yang ada maupun jumlah peserta, (3) dalam menerapkan produk pengembangan ini hendaknya dilaksanakan dengan didampingi oleh pelatih, (4) produk pengembangan ini tidak menutup kemungkinan jika digunakan oleh sekolah lain yang memiliki karakteristik sama dengan SMK Negeri 4 Malang, (5) produk pengembangan ini sebaiknya dipelajari dan dipahami terlebih dahulu sebelum dipraktikkan dalam kegiatan latihan, sehingga pengguna dapat menerapkan variasi latihan ini dengan baik.

Adapun saran untuk diseminasi dalam produk pengembangan berupa variasi latihan *service* atas untuk peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMK Negeri 4 Malang, yaitu: (1) sebelum disebarluaskan ke sasaran yang lebih luas sebaiknya produk pengembangan ini dievaluasi terlebih dahulu agar sesuai dengan kondisi yang ada pada sasaran yang dituju agar produk pengembangan lebih sesuai, menarik, dan bermanfaat bagi sasaran yang dituju, (2) apabila produk pengembangan ini digunakan pada sasaran yang lebih luas perlu dilakukan penelitian dan pengembangan lebih lanjut yaitu melakukan langkah ke 8 sampai 10 dari model penelitian dan pengembangan Borg dan Gall.

Adapun untuk saran pengembangan produk lebih lanjut dalam produk pengembangan berupa variasi latihan service atas untuk peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMK Negeri 4 Malang, yaitu: (1) produk pengembangan ini diharapkan dikembangkan lagi agar lebih bervariasi, menarik, dan lebih bermanfaat. (2) produk pengembangan ini diharapkan menggunakan subjek penelitian yang lebih luas, tidak hanya dalam ekstrakurikuler bolavoli di SMK Negeri 4 Malang saja, namun di sekolah lain yang terdapat ekstrakurikuler bolavoli maupun di klub-klub bolavoli, (3) hasil penelitian dan pengembangan ini hanya sampai terbentuk sebuah produk, belum sampai pada menguji tingkat efektivitas produk yang dikembangkan. Jadi sebaiknya dilanjutkan pada penelitian mengenai pengujian efektivitas produk yang dikembangkan.

DAFTAR RUJUKAN

- Ahmadi, N. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Anggraini, N.D. 2014. Pengembangan Pembelajaran Teknik Dasar Service Bawah Bolavoli Untuk Siswa Kelas VIII SMP Negeri 5 Malang. *Jurnal Olahraga Pendidikan*. 1 (1). 84-87.
- Akbar, S. 2013. *Instrumen Perangkat Pembelajaran*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Ardhana, W. 2002. *Konsep Penelitian Pengembangan dalam Bidang Pendidikan dan Pembelajaran*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Beutelstahl, D. 2003. *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung: Pionir Jaya.
- Borg, W.R. & Gall, M.D. 1983. *Educational Research An Introduction*. New York & London: Longman Inc.
- Budiwanto, S. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang (UM Press).
- Durrwachter, G. 1986. *Bola Volley Belajar dan Berlatih Sambil Bermain*. Jakarta: PT Gramedia.
- FIVB. 2012. *Official Volleyball Rules 2013-2016*. (Online), (<http://www.fivb.org>), diakses 17 September 2014.
- Y.S.S., Ichsan, M., Harsono, Setiawan, I, dan Wiramihardja, K.K. 2005. *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB
- Gunawan, D.I. 2015. *Pengembangan Model Latihan Service Atas Permainan Bolavoli Pada Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kab. Nganjuk*. Skripsi tidak diterbitkan. Malang: FIK UM.
- Hariyoko. 1998. Penerapan Strategi Pembelajaran Bervariasi untuk Meningkatkan Keterampilan Groundstroke dalam Tenis. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 8 (2): 100-110.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Husdarta dan Kusmaedi. 2012. *Pertumbuhan dan Perkembangan Peserta Didik (Olahraga dan Kesehatan)*. Bandung: Alfabeta.
- Lee, M. 1993. *Coaching Children in Sport Principle and Practice*. London: E & FN Spon.
- Lestari, N. 2008. *Melatih Bola Voli Remaja*. Yogyakarta: PT Citra Aji Parama.
- Lutan, R. 1986. *Pengelolaan Interaksi Belajar Mengajar Intrakurikuler, Kokurikuler, dan Ekstrakurikuler*. Jakarta: Karunia Jakarta Universitas Terbuka.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 81A Tahun 2013 tentang Implementasi Kurikulum Pedoman Kegiatan Ekstrakurikuler. (Online), (<http://abkin.org/download/lampiran-iii-pedoman-kegiatan-ekstrakurikuler.pdf>), diakses 17 September 2014.
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2007 Tentang Penyelenggaraan Pekan dan Kejuaraan Olahraga. Badan Pengawasan Keuangan dan Pembangunan. (Online), (www.bpkp.go.id), diakses 17 September 2014.
- Robison, B. 1989. *Bola Voli Bimbingan, Petunjuk & Teknik Bermain*. Semarang: Dahara Prize.

- Roesdiyanto. 1992. *Strategi dan Taktik Permainan Bolavoli*. Malang: IKIP Malang.
- Sudarsini. 2013. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang.
- Sudijono, A. 2008. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sugiharto. 2012. Nilai-Nilai Fisiologis Olahraga dalam Meningkatkan Kapasitas Fungsional Tubuh. *Jurnal Pendidikan Nilai*, 18 (1): 66-78.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, I. 1997. *Sejarah, Teknik, Strategi, dan Metode Permainan Bola Voli*. Malang: IKIP Malang.
- Sunarto, H. dan Hartono, B. A. 2008. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Taufik. 2013. *Pengembangan Model Latihan Teknik Servis Bawah dan Servis Atas dalam Bolavoli (Studi pada Atlet Bolavoli Putri Tingkat Intermediet di Kota Malang)*. Tesis tidak diterbitkan. Surakarta: Prodi Ilmu Keolahragaan, Program Pasca Sarjana Universitas Sebelas Maret.
- PPKI UM. 2010. *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Wibowo, T.P.C. 2013. *Pengembangan Pembelajaran Servis Atas Bolavoli Dalam Bentuk Buku Saku untuk Kegiatan Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 2 Malang*. Skripsi tidak diterbitkan. Malang: FIK UM.
- Winarno, M.E. 2013. *Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Universitas Negeri Malang (UM Press).