

Vol.1 No.2 Agustus 2018

ISSN 2614-2775
e-ISSN 2621-8143

HALAMAN OLAMRAGA NUSANTARA

Jurnal Ilmu Keolahragaan



Diterbitkan Oleh:
Program Studi Pendidikan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI Palembang

Jurnal	Volume	Nomor	Halaman	Palembang	ISSN/e-ISSN
Halaman Olahraga Nusantara	1	2	133 - 262	2018	2614-2775/ 2621-8143



Program Studi Pendidikan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI Palembang

ISSN



9 772614 277000

e-ISSN



9 772621 814298

Halaman Olahraga Nusantara

Jurnal Ilmu Keolahragaan

Volume 1, Nomor 2, Juli 2018

Pelindung/Penasehat

Dr. H. Bukman Lian, M. M., M. Si.

Penanggung Jawab

Dr. Dessy Wardiah, M. Pd.

Ketua Dewan Redaksi

Drs. M. Nirwan, M. Pd.

Wakil Ketua Dewan Redaksi

Ilham Arvan Junaidi, M. Pd.

Sekretaris

Nasrullah, M. Pd.

Penyunting Pelaksana

Rafel Orlando, M. Pd.

Ardo Okilanda, M. Pd.

Mitra Bestari

Prof. Dr. A. Sofyan Hanif, M. Pd (Universitas Negeri Jakarta)

Dr. Sukirno (Universitas Sriwijaya)

Dr. Ronni Yenes, M. Pd (Universitas Negeri Padang)

Dr. Benny, M. Pd. (Universitas Negeri Makasar)

Dr. Putri Cicilia Kristina, M. Pd (Universitas PGRI Palembang)

Tata Usaha

M. Taheri Akbar, M. Pd.

Widya Handayani, S. Pd., M. Si.

Setting:

Dede Dwiansyah Putra, M. Pd.

Alamat Redaksi:

Prodi Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan Ilmu dan Pendidikan

Universitas PGRI Palembang

Jl. Jendral A. Yani Lorong Gotong Royong 9/10 Ulu Palembang

Telp. 0711-510043, Fax. 0711-514782

e-mail jurnal: jurnalhonupgripalembang@gmail.com

e-mail : ardo.oku@univpgri-palembang.ac.id

website: univpgri-palembang.ac.id

DAFTAR ISI

Hasil Penelitian	Halaman
Pengaruh Latihan Lari <i>Sprint</i> 50 Meter Terhadap Hasil Lompat Jauh Siswa Kelas X SMA Negeri 11 Palembang - Maya Kurnia.....	133-148
Kontribusi Belajar Lompat Katak dan Engklek Terhadap Penampilan Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok Di Sekolah Dasar - Anggi Setia Lengkana	149-159
Pengaruh Metode <i>Guided Discovery</i> dan Metode <i>Movement Exploration</i> serta Persepsi Kinestetik Terhadap Hasil Belajar Pukulan atas Bulutangkis pada Mahasiswa IAIN Tulungagung - Adi Wijayanto	160-176
Pengaruh Latihan <i>Single Leg Hop Progression</i> dan <i>Double Leg Hop Progression</i> terhadap Daya Ledak Otot Tungkai pada Siswa SMA Negeri 1 Palu - Didik Purwanto	177-189
Pengaruh Kegiatan Ekstrakurikuler terhadap Prestasi Olahraga Bola Basket Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 4 Palembang - Yusni Darti	190-202
Pembinaan Prestasi Olahraga Sumatera Selatan Sejak Dini (Studi Perspektif terhadap Eksistensi Pusat Pendidikan Dan Latihan Pelajar/PPLP Sumatera Selatan) - Jakfar	203-219
Pengaruh Latihan <i>Split Squat Jump</i> dan Latihan <i>Maegeri</i> dari Posisi Jongkok terhadap Kecepatan Tendangan <i>Maegeri Chudan</i> pada Atlet Karateka Putera Sabuk Hijau Perguruan Wadokai Dojo Ketsu 1 Palembang - Jujur Gunawan Manullang	220-228
Manfaat Model Latihan <i>Offence</i> pada Permainan Bolavoli - Doby Putro Parlindungan	229-236
Sumbangan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan <i>Jump Shot</i> Atlet Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 13 Palembang - Rafel Orlando	237-248

Upaya Meningkatkan Hasil Belajar *Jump Shoot* dalam Permainan Bola Tangan dengan Gaya Mengajar Resiprokal pada Siswa Kelas Ix SMP N 5 Indralaya Utara Tahun Ajaran 2017/2018

- Bambang Hermansah 249-262

MANFAAT MODEL LATIHAN *OFFENCE* PADA PERMAINAN BOLAVOLI

Oleh: **Doby Putro Parlindungan**
(Dosen Universitas Muhamadiyah Jakarta)

Abstrak

Offence atau serangan dalam permainan bolavoli memegang peranan sangat penting dalam tercapainya tujuan permainan bolavoli. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji efektifitas model latihan offence bolavoli, dengan pendekatan penelitian yang digunakan adalah kuantitatif. Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan desain penelitian randomized control group pre-test post-test. Populasi penelitian ini adalah seluruh Atlet klub Lado Jakarta, dan instrumen pengambilan data yang digunakan adalah tes ketepatan smash bolavoli. Teknik analisis data menggunakan uji-t, hasil penelitian menunjukkan bahwa model latihan offence bolavoli dapat meningkatkan kemampuan smash bolavoli dengan nilai t-hitung 24.94 t-tabel 1, 697. Sehingga dapat disimpulkan bahwa model latihan smash bolavoli efektif terhadap peningkatan kemampuan smash pemain bolavoli.

Kata Kunci: *Model Offence, Efektifitas, Smash Bolavoli*

ADVANTAGES OFFENSIVE EXERCISE MODELS ON VOLLEYBALL GAME

Abstract

Offensive or Attacks in volleyball games have a very important role in achieving the goals of volleyball games. The purpose of this study was to examine the effectiveness of the volleyball offensive training model, with the research approach used was quantitative. This research type is experiment with randomized control group pre-test post-test research design. The population of this study was all Jakarta Lado club athletes, and the data collection instrument used was a the test of accuracy of volleyball smash. The data analysis technique used t-test, the results showed that the model of volleyball offense can improve volleyball smash ability with a 24.94 t-count and 1, 697 t-table. So it can be concluded that the model of volleyball smash exercise is effective on improving the smash skills of volleyball players.

Keyword: *Offence Model, effectiveness, volleyball smash*

A. PENDAHULUAN

Olahraga bolavoli telah menjadi olahraga yang sangat di gemari oleh masyarakat dunia, begitu juga di Indonesia olahraga bolavoli telah menjadi olahraga favorit di berbagai kalangan, bolavoli merupakan olahraga yang

digemari karena permainannya relative ringan, tekniknya sederhana, aturan mainnya tidak rumit dan permainannya sangatlah menarik untuk dilakukan. Di masyarakat penggemar bolavoli, ada yang menjadikannya sebagai hiburan, tetapi ada juga yang menjadikan bolavoli digelutinya secara serius. Oleh karena itu kami berharap permainan bolavoli dapat lebih memasyarakat dan membudaya. Jika itu terjadi maka kita dapat bersama-sama mewujudkan masyarakat Indonesia yang gemar berolahraga, masyarakat yang kuat dan sehat, yang dapat diandalkan untuk membangun bangsa ini. Sebab bangsa yang maju bisa terwujud jika masyarakat bangsa tersebut dalam keadaan sehat karena dampak dari berolahraga. Akan tetapi penurunan prestasi olahraga di Indonesia pada berbagai even pertandingan, baik di kawasan regional ataupun Internasional, membuktikan bahwa, pembinaan yang dilaksanakan belum berjalan sesuai dengan pola dan system pembinaan yang telah direncanakan atau pembinaan yang dilakukan belum berjalan optimal. Prestasi demi prestasi sejalan dengan perubahan waktu bahkan tenggelam ditelan kemajuan olahraga itu sendiri. Di kancah Sea Games, yang biasa selalu menduduki ranking-ranking utama, Indonesia mengalami kemerosotan yang drastis, kondisi ini membuktikan bahwa masih lemahnya tatanan pelaksana pembinaan olahraga di Indonesia.

Upaya pemerintah dalam mendongkrak atau membangun tatanan pembinaan olahraga di Indonesia sebagai dasar untuk pembinaan berjangka, dilakukanlah berbagai upaya. Selain mengolah ragakan masyarakat di antaranya adalah dengan mendirikan berbagai upaya. Selain mengolahragakan masyarakat di antaranya adalah dengan mendirikan berbagai pusat-pusat pembinaan olahraga sesuai dengan kalangannya, yang merupakan munculnya cikal-bakal atlet berprestasi. Hal ini sesuai dengan Undang-undang Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 27 ayat 5 bahwa: “pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan melibatkan olahragawan muda potensi dari hasil pemantauan, pemanduan dan pengembangan bakat sebagai proses regenerasi”.

Salah satu yang menunjang isi dari Undang-undang tersebut adalah banyaknya pembinaan atlet di usia muda sampai dengan senior dari kejuaraan

pertandingan bolavoli yang diselenggarakan di berbagai tingkatan dan even yang dilaksanakan, hal ini memicu munculnya banyak atlet dari club-club bolavoli dan atlet dari berbagai macam tingkatan. Alasan lain yang menyenangkan adalah dapat dimainkan dan dinikmati berbagai usia dan tingkat kemampuan, dapat dimainkan di segala bentuk lapangan seperti rumput, kayu, pasir, ataupun permukaan lantai buatan, dapat dilakukan di dalam atau pun di luar gedung (Barbara:1996). Dalam proses latihan bolavoli, terdapat faktor-faktor yang akan menentukan hasil latihan tersebut. Faktor-faktor tersebut adalah faktor bawaan atau faktor internal yang dimiliki oleh individu itu sendiri, seperti bakat, minat, motivasi, dan intelegensi. Selain faktor tersebut, adalah faktor eksternal atau faktor yang berasal dari luar individu, seperti pelatih, guru, waktu latihan, penggunaan sarana dan prasarana latihan. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Harsono dalam Aryaningsih (2004: 5), sebagai berikut.

“Konsekuensi yang logis dari sistem latihan dengan kualitas yang tinggi biasanya adalah prestasi yang tinggi pula. Kecuali faktor pelatih, ada faktor-faktor lain yang mendukung dan ikut menentukan kualitas training, yaitu hasil-hasil penemuan peneliti, metode latihan, fasilitas dan peralatan pelatihan, kemampuan atlet tersebut, dan sebagainya. Oleh karena itu, semua faktor yang dapat mendukung kualitas latihan dan haruslah dimanfaatkan se efektif mungkin dan diusahakan untuk terus meningkat.”

Di Universitas diberikan jaminan kepastian atas hak dan kewajiban mahasiswa dalam melaksanakan tugasnya sebagai olahragawan mahasiswa husus yang memiliki kemampuan akademik yang baik juga. Jaminan kepastian atas hak dan kewajiban yang harus diterima dan dilaksanakan tiap mahasiswa merupakan bagian prioritas utama dan berorientasi pada peningkatan prestasi olahraga. Pada Universitas tersebut memiliki peraturan yang menjelaskan hak dan kewajiban mahasiswa, dengan harapan dapat mendorong terciptanya hubungan yang kompetitif, harmonis dan produktif baik di bidang akademik ataupun olahraga. Tiap mahasiswa diberikan kesempatan yang sama untuk meningkatkan prestasi baik dibidang akademisi maupun bidang teknis sesuai cabang olahraga yang diminatinya dengan mempertimbangkan berdasarkan

latar belakang pendidikan, keterampilan, prestasi olahraga, kepemimpinan, kejujuran dan loyalitas.

Sejauh ini ternyata Universitas memberikan pengaruh yang besar terhadap kemajuan bolavoli di Indonesia, dengan memberikan hak untuk belajar sesuai dengan bidangnya, fasilitas, serta bea siswa terhadap mahasiswa yang berprestasi. Upaya pembinaan cabang olahraga bolavoli Mahasiswa dalam mempersiapkan calon atlet bolavoli untuk berprestasi. Untuk memperoleh hasil tersebut pembinaannya juga diharapkan dapat menerapkan ilmu pengetahuan dan teknologi, hasil-hasil penelitian dan teori-teori tentang latihan. Untuk menerapkan hal-hal tersebut di atas, seorang pelatih harus berupaya memperoleh data tentang faktor-faktor yang berpengaruh dan dominan dalam pencapaian keterampilan dan pemilihan metode latihan sebagai dasar pelaksanaan latihan di lapangan. Pengetahuan tersebut juga dapat dijadikan dasar dalam mengembangkan program latihan khususnya aspek apa yang dapat mendukung teknik tertentu.

Bolavoli merupakan cabang olahraga yang selalu berkembang, baik dilihat dari kualitas kompetisi yang dilakukan ataupun penguasaan teknik yang dimiliki oleh para pemain bolavoli itu sendiri. Perkembangannya merupakan wujud dari implementasi ilmu pengetahuan dan teknologi yang dewasa ini menjadi bagian yang sangat penting dalam perkembangan olahraga pada umumnya. Dimulai dari penemuan model latihan, pemanfaatan peralatan-peralatan latihan maupun berbagai penemuan lain seperti pemanfaatan laboratorium, dan lain-lain.

Syarifuddin dan Muhadi (1991/1992: 294) menyatakan bahwa metode latihan adalah suatu cara penyampaian bahan pelajaran dengan jalan memberikan macam-macam bentuk keterampilan atau gerakan yang harus dilatih oleh atlet. Semua model latihan tersebut pada hakekatnya untuk mencapai penampilan dalam permainan bolavoli, bahkan lebih spesifik untuk memperoleh penguasaan teknik yang baik dalam bermain bolavoli dalam rangka memperoleh otomatisasi dan efisiensi gerak, terutama model serangan pada permainan bolavoli sangatlah beragam dan penting dalam permainan

bolavoli, karena didalamnya terdapat berbagai macam tehnik dalam penyerangan agar dapat mendulang nilai dalam permainannya.

Menurut M. Yunus (1992: 137), pengembangan model serangan bertujuan untuk memberikan pukulan yang mengarah ke daerah lawan yang bertujuan mematikan bola tersebut didaerah lawan. Oleh karena itu model pengembangan serangan dapat dilakukan dari penyerangan perorangan, penyerangan kelompok, penyerangan tim, oleh karena itu dengan banyaknya model serangan dalam permainan bolavoli menjadi lebih menarik untuk dipelajari, terutama ditinjau dari aspek prestasi yang memungkinkan suatu tim memiliki kerjasama yang baik dari segi perorangan, kelompok, serta tim. Dari segi perorangan, seorang pemain bolavoli harusnya memiliki dasar bermain bolavoli yang baik agar dapat melakukan gerakan teknik dasar bolavoli yang baik dan mumpuni. Menurut M. Yunus (1992: 13), bahwa syarat-syarat bibit pemain bolavoli yang baik antara lain memiliki syarat fisik, yaitu kesehatan yang baik, tidak memiliki cacat tubuh, postur tubuh tinggi, memiliki unsur kondisi fisik yang baik (kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, koordinasi kelentukan, *power*) dan secara fisiologis memiliki kemampuan kerja otot yang baik. Syarat-syarat dalam pembibitan sesuai tuntutan anatomi atau somatis yang lengkap, tinggi badan 180 cm ke atas untuk putra dan 160 cm ke atas untuk putri, ukuran tangan yang panjang dan ramping tetapi harus memiliki daya ledak yang tinggi untuk pukulan dan bola dalam *smash*. *Smash* merupakan teknik dasar yang penting dalam permainan bola voli. Kosasih (1993) mengatakan *normal smash* adalah *smash* yang dilakukan setelah mengambil awalan pada saat bola lepas dari tangan pengumpan, tinggi bola dari pengumpan mencapai lebih kurang 3 meter dari net, dan bola dipukul saat jarak bola dengan net sekitar 20 cm – 50 cm.

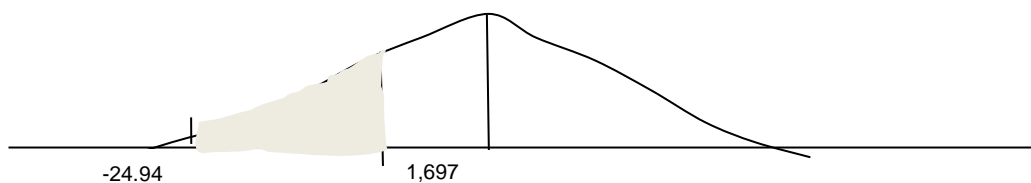
B. METODOLOGI PENELITIAN

Pendekatan penelitian ini adalah kuantitatif dimana data yang didapatkan adalah data berupa angka-angka dengan jenis penelitiannya menggunakan metode penelitian eksperimen semu, tujuannya adalah untuk menemukan ada tidaknya pengaruh perlakuan antara sebab dengan akibat

antara variabel-variabel yang dikontrol (Suharto, 2004: 38). Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Atlet klub Lado Jakarta, sehingga jumlah sampel penelitian adalah 30 pemain bolavoli, dan elompok kontrol menggunakan jumlah yang sama, yaitu 30 pemain bolavoli dengan perlakuan latihan konvensional, Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, menurut Margono (2003:128) *purposive sampling* adalah” pemilihan sekelompok subjek yang didasarkan atas ciri-ciri tertentu yang diterapkan berdasarkan tujuan penelitian”. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes *smash* bolavoli yang di adopsi dari Nurhasan (2000), tes ini dipergunakan untuk mengukur keterampilan *smash* bolavoli. Teknik analisis data diawali dengan mendeskripsikan data mentah dahulu. Kemudian dilanjutkan dengan uji beda rata-rata, yaitu teknik yang digunakan adalah uji beda rata-rata antar kelompok dengan menggunakan uji-t yang di ambil dari Sugiyono (201:188).

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Untuk membuat keputusan, apakah perbandingan itu signifikan atau tidak, maka harga t hitung tersebut perlu dibandingkan dengan harga t tabel dengan dk $n-2 = 28$. Berdasarkan lampiran tabel II dalam nilai-nilai dalam distribusi t, bila dk = 28, untuk uji satu pihak dengan taraf kesalahan 5%, maka harga t tabel = 1, 697. Bila harga t hitung jatuh pada daerah penerimaan H_a , maka H_a yang menyatakan bahwa model latihan baru lebih baik dari model latihan lama (konvensional) diterima. Berdasarkan perhitungan ternyata t hitung 24.94 jatuh pada daerah penerimaan H_a atau penolakan H_0 . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan (dapat digeneralisasikan) efektivitas model latihan baru dan lama, dimana model latihan baru lebih baik dari model latihan lama (konvensional).



Gambar 4.17 Uji hipotesis pihak kanan t hitung -24.94 jatuh pada daerah penerimaan H_a , sehingga H_a diterima.

Produk yang dikembangkan ini bertujuan untuk membantu meningkatkan tercapainya tujuan model latihan *offence* pada permainan bolavoli. Model latihan *offence* melalui proses latihan yang efektif dan efisien, model ini dibuat berdasarkan tingkat kebutuhan team, dalam model ini penerapannya dilakukan dengan prinsip model latihan *offence* pada permainan bolavoli. Hasil ujicoba tahap kedua penggunaan model ini ternyata menghasilkan 82,9% dari target yang diharapkan, artinya model ini sudah efektif untuk memenuhi kebutuhan team bolavoli. Produk ini setelah dikaji mengenai beberapa kelemahan yang perlu pembenahan, maka dapat disampaikan beberapa keunggulan produk ini antara lain:

1. Menghasilkan variasi serangan yang efektif dan inovatif
2. Dalam permainan yang menggunakan model variasi *offence* lebih besar untuk memenangkan pertandingan.
3. Model latihan *offence* sesuai dengan karakteristik usia pemain bolavoli.
4. Pemain terlihat aktif, gembira dan antusias.
5. Model Latihan *offence* dilakukan dari yang mudah ke yang sulit.

D. SIMPULAN

Berdasarkan data yang diperoleh, dari hasil ujicoba kelompok kecil dan ujicoba lapangan serta pembahasan hasil penelitian, dapat disimpulkan sebagai berikut. *Pertama*, dengan model latihan *offence* pada permainan bolavoli, permainan dalam tim lebih efektif dan efisien. *Kedua*, dengan model latihan yang telah peneliti kembangkan, pemain lebih termotivasi,serta aktif dalam mengikuti proses latihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryaningsih. 2004. "Pengaruh Latihan Rebounding Terus-menerus dan Bergantian terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tunggal Atlet Bolabasket SMU Pembangunan Padang". Padang: FIK UNP.
- Margono. 2003. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Kosasih, E. 1993. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Presindo.
- Nurhasan. 2000. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Syarifuddin, Aip dan Muhadi. 1991/1992. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Sugiyono. 2012. *Metodologi Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharto, Ign. dkk. 2004. *Perekayasaan Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: NDI Offset.
- UURI/No III/. 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Yogyakarta: Pustaka Yustisia.
- Viera, Barbara R, dan Fergusson Bonnie Jill. 1996. *Bolavoli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT. Raja Grafindo.
- Yunus, M. 1992. *Olahraga Pilihan Bolavoli*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.