VALIDITAS MODEL *DIG* DAN *BLOCK* BOLAVOLI UNTUK PEMULA TINGKAT SMA

THE MODEL VALIDITY OF DIG AND BLOCK IN VOLLEYBALL FOR BEGINNER LEVEL HIGH SCHOOL

DEVARON SUARDI

Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Syekh Manshur
Jalan Raya Labuan Km. 5 Kadulisung, Pandeglang
Ponsel: 085374706050
Surel: devaronsuardi@gmail.com

Abstrak

Hasil studi awal menunjukkan pembentukan latihan penting untuk selalu diperbaharui yang bertujuan untuk mengefisienkan keterampilan bertahan bolavoli untuk pemula yang terkendala minimnya pada pemilihan bentuk latihan. Untuk itu peneliti bermaksud mengembangkan model keterampilan bertahan *dig* dan *block*. Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh validasi model *dig* dan *block* yang dikembangkan bertujuan agar keterampilan bertahan bisa meningkat secara bertahap, dengan cara memberikan beberapa inovasi dalam bentuk latihan yang baru dan disesuaikan dengan apa yang akan terjadi di lapangan agar pemain merasa terbiasa dalam pertandingan yang sebenarnya dan mendapatkan poin saat pertandingan dengan lebih baik. Metode pengumpulan data validasi dengan menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif yang melakukan penyebaran angket yang berisikan pertanyaan kepada ahli olahraga bolavoli mengenai periodisasi dari model yang akan dikembangkan. Model *dig* dan *block* divalidasi oleh tiga orang pakar pada bidang olahraga bolavoli menunjukkan bahwa ada 23 model layak untuk digunakan dari 29 model yang dikembangkan. Model *dig* dan *block* dapat diimplementasikan dalam pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan atau kemampuan bertahan individu dalam permainan bolavoli untuk pemula tingkat SMA.

Kata Kunci: Model Latihan, *Dig*, *Block*, *Voli*

Abstract

The results of preliminary studies indicate the formation of training is important to be always updated which aims to streamline volleyball survival skills for beginners who are constrained by the lack of selection in the form of exercise. For this reason the researcher intends to develop a survival skill model dig and block. The purpose of this study is to obtain the validation of models dig and block the developed in order that the survival skills can be increased gradually, by providing some innovations in the form of new training and adapted to what will happen in the field so that players feel accustomed to the actual match and get points when the game is better. The validation data collection method uses a qualitative descriptive analysis technique that distributes questionnaires that contain questions to the volleyball sports expert regarding the characteristics of the model to be developed. The model was dig and block validated by three experts in the field of volleyball sports showing that there were 23 models worthy of use from the 29 models developed. models Dig and block

can be implemented in learning to improve individual survival skills or volleyball games for beginners at high school level

Keywords: *Skills Training Model, Dig, Block, Volleyball*

PENDAHULUAN

Seorang pemain atau atlet yang berprestasi selalu diiringi dengan latihan yang terstruktur, sistematis dan secara kontiniu hal ini memiliki tujuan untuk memperoleh dan mempertahankan peforma terbaik dari seorang pemain dalam setoap cabang olahraga. Tanpa diiringi oleh latihan yang terprogram, dan terstruktur dengan baik serta dilakukan secara kontinu bias dikatakan mustahil bagi seorang atlet untuk mencapai dan mempertahankan prestasi atau performa terbaik yang telah dicapai. Untuk memperoleh atau mencapai performa terbaik pelatih dituntut kreatif dalam memberikan latihan yang lebih bervariasi, seperti memberikan metode latihan yang relative baru dan mengikuti perkembangan permainan pada saat ini agar pemain tidak merasa jenuh dan merasa lebih tertantang atau bersemangat saat melaksanakan latihan setiap sesinya.

Hasil yang maksimal bias dicapai jika setiap pemain harus memenuhi kriteria dari prinsip-prinsip tersebut. Agar tercapai prestasi

secara maksimal. Namun setiap berbeda dalam adaptasi, kemampuan dan kecepatan belajarnya (Harsono, 2015: 42). Perbedaan yang terdapat pada setiap pemain dalam menguasai teknik adalah sebuah tantangan bagi pelatih. Seorang pelatih yang baik akan mencari cara yang sesuai agar pmainnya mampu berkembang dengan baik secara menyeluruh. Hal ini tidak terlepas dari pemain itu sendiri bagaimana pemain tersebut berlatih, dengan tekun, kesungguhan, dan motivasi untuk meraih pretasi.

Model latihan yang bervariasi bukan hanya diperuntukkan bagi pemain profesional saja tetapi juga untuk pemula. Pada umumnya pemain pofesional sudah memahami maksud dan tujuan dari latihan yang diberikan. Untuk pemain pada jenjang pemula variasi model harus dberikan, karena pada pemain pemula lebih senang dan ingin mengukti pelatihan yang yang lebih bervariasi dan tidak monoton, hal ini dikarenakan hampir secara keseluruhan dari pemain pemula belum memahami maksud dan tujuan dari pelatihan yang telah dirancang oleh pelatih.

Pada umumnya dalam latihan tingkat pemula lebih cenderung untuk menerapkan pelatihan yang bersifat menyerang. Karena hanya sedikit pemain yang bisa melakukan teknik bertahan dengan baik dan sering terjadi kesalahan yang berakibat lawan mendapatkan poin. Pertahanan yang dilakukan hanya dari berisan belakang dan hali ini memberikan resiko yang sangat besar.

Dalam bertahan terdapat dua teknik dasar yang digunakan yaitu *dig* dan *block*. Teknik dasar ini terbagi menjadi beberapa macam sesuai dengan kebutuhan dan keadaan yang terjadi saat pertandingan.

Berdasarkan hasil studi awal yang dilakukan Suardi (2019: 93) dengan melihat analisis kebutuhan diperlukan pembentukan model latihan bertahan dalam bolavoli. Berdasarkan dari analisis yang didapatkan dari para pemain dan pelatih yang disesuaikan dengan kebutuhan maka ditemukan wacana awal untuk memilih metode dan model latihan yang telah disesuaikan. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa ide awal dari pengembangan ini adalah diperlukan adanya model latihan *dig* dan *block* bolavoli yang bertujuan untuk pemacu semangat pemain pada saat latihan

karena latihan yang dirancang memberikan stimulasi pertandingan.

Rancangan ide yang telah dirumuskan dilanjutkan dengan mendisain metode awal berupa serangkaian gerakan kombinasi dan serangan balik yang mana kemudian hari dapat dijadikan sebagai pedoman atau petunjuk untuk memudahkan proses dalam pelaksanaan latihan bertahan bolavoli. Metode awal tersebut dirancang agar bisa menjadi disain model atau metode yang akan dikembangkan secara terstruktur, terprogram secara logis sehingga hasil yang didapatkan menjadi lebih efektif. Disain produk awal tidak terlepas dari validasi dan masukan dari ahli bolavoli, pelatih dan orang yang berkecimpung secara langsung dalam olahraga bolavoli, untuk menciptakan disain produk yang memberikan dampak yang signifikan terhadap latihan bolavoli dan bisa dipublikasikan secara masal.

Produk awal yang diciptakan harus dikonsultasikan kepada pakar atau seseorang yang ahli dalam permainan bolavoli sehingga model yang diciptakan menjadi model yang layak untuk diuji cobakan. Evaluasi merupakan hal yang harus dalam sebuah penelitian karena tanpa adanya evaluasi maka peneliti tidak

akan mengetahui kelebihan dan kekurangan dari model yang telah diciptakan. Model tersebut dievaluasi oleh para pakar bolavoli, hal ini bertujuan agar model yang diciptakan bisa diakui dan akan memberikan hasil yang signifikan, sesuai dengan tujuan dan harapan peneliti.

Dengan demikian, rumusan masalah dari penelitian ini adalah bagaimanakah validitas model *dig* dan *block* yang dikembangkan dengan tujuan meningkatkan kemampuan dan keterampilan bertahan dengan mendisain ulang beberapa model atau metode latihan bertahan. Tujuan penelitian ini untuk mendapatkan validitas model *dig* dan *block* yang dikembangkan untuk meningkatkan keterampilan bertahan didalam permainan dengan mendisain ulang beberapa model atau metode latihan bertahan supaya dapat meminimalisir kesalahan yang terjadi saat dalam posisi bertahan dan menghasilkan poin saat pertandingan dengan lebih mudah.

KAJIAN TEORETIK

Keterampilan seorang pemain dalam mengantisipasi serangan dibarisan belakang merupakan elemen yang sangat penting dalam permainan bolavoli. Karena proses ini

sangat menentukan berhasil atau suksesnya pemain untuk menyerang. Jika pemain belakang gagal dalam mengantisipasi serangan atau melakukan *dig* secara otomatis timnya akan kehilangan kesempatan membentuk serangan, bahkan ini akan memberikan poin terhadap lawan. Hal ini sejalan dengan The National Alliance for Youth Sport (2009: 166), *Teams that feature players who dig well not only stop the opposing teams from scoring points with their attacks, but sometimes even shift the game's momentum in their favor.*

The dig is the reception of the opponent's attack. It can be performed with either one or two hands (Viera, 1996: 71). *The forearm pass, often called the dig* (The Royal Navy in Association with The Country's, 2008: 18). Berarti *dig* merupakan nama lain dari *forearm pass* yang digunakan untuk bertahan dari serangan lawan. Serangan yang diterima tidak hanya serangan yang keras, namun bisa juga digunakan untuk mengantisipasi *tip* atau gerak tipu dari *spiker* lawan. *Dig* dilakukan oleh pemain yang menerima serangan dari lawan.

Bendungan atau *block* adalah serangan balik yang paling efektif dalam permainan bolavoli moderen,

hal ini disebabkan karena hampir tidak ada jeda antara menyerang dan bertahan (FIBV, 2011: 111). *Blocking is the action of a player(s) close to the net that deflects the ball coming from the opponent by reaching higher than the top of the net* (NCAA, 2012: 59). *Block* merupakan teknik dasar dari segi bertahan, keterampilan ini memiliki peranan yang sangat penting dalam mengantisipasi serangan dari lawan, bisa juga dengan memperlambat gerakan bola dan menyusun kembali serangan yang dilakukan. Atau mendapatkan poin penuh dalam pelaksanaan *block* dengan cara menghentikan serangan secara total dan menjatuhkan bola di area lawan. Dengan hal tersebut tim tidak perlu terlalu tergantung dengan serangan untuk mendapatkan poin dari lawan.

Kesuksesan dalam melakukan *blocking* berdampak positif baik dari jalannya pertandingan, seperti memberikan tekanan yang lebih berat kepada *spiker* lawan dan segi poin yang bias didapatkan walaupun berada dalam posisi bertahan. Terlebih lagi saat melawan tim dengan kemampuan menyerang yang baik (Sujarwo, 2009: 43). Keberhasilan dalam melakukan *blocking* didasari dengan rangkaian

gerakan yang efektif dan mampu membaca pola dan gerakan lawan saat melakukan. Memperoleh kemampuan *blocking* yang bagus diperlukan latihan yang memakan waktu yang cukup lama, kemampuan motorik yang bagus dan waktu bermain yang cukup, jika aspek-aspek tersebut tidak terpenuhi maka akan sulit untuk meningkatkan keterampilan *blocking*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan tahapan pada *research and development* Borg & Gall untuk mendisain produk atau metode yang baru dan prosedur yang dikembangkan melalui beberapa tahapan-tahapan secara sistematis terstruktur dan terorganisir.

Research and development is an industry based development model in which the findings of research are used to design new product and procedures, which then are systematically field tested, evaluated, and refined until they meet specified criteria effectiveness, quality, or similar standard (Gall, 2007: 589).

Metode pengumpulan data validasi dengan menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif yang melakukan penilaian angket evaluasi

dari ahli bolavoli terhadap disain produk yang akan dikembangkan.

Agar tercapainya penelitian yang relevan, peneliti harus mengikuti dan mematuhi tahapan-tahapan yang ada dan sesuai dengan kaidah penelitian. Melakukan evaluasi secara menyeluruh yang sesuai dengan seluruh aspek agar menciptakan hasil penelitian yang valid dan reliabel. Penelitian ini melibatkan seluruh ahli yang sesuai dengan keilmuan dan bidangnya yaitu bolavoli secara langsung agar tercapai tujuan penelitian sesuai dengan apa yang diharapkan. Langkah yang dilakukan sejak dari persiapan, pelaksanaan, sampai pada penyelesaian laporan penelitian harus terencana dengan baik dan mengikuti metodologi yang benar (Azwar, 2015: 2-3).

Model *Dig* dan *Block* Bolavoli yang didisain dan divalidasi oleh 3 ahli untuk menguji kelayakan model yang telah dirancang. Uji validitas dilakukan bertujuan untuk mengetahui dampak dan meminimalisir resiko yang akan terjadi pada saat melakukan latihan baik itu cedera atau resiko latihan lainnya akibat dari faktor luar atau eksteran saat latihan. Didasri oleh pertimbangan mengenai resiko yang akan diterima oleh atlet atau pemain maka uji validitas dari disain model

adalah dengan menggunakan uji justifikasi dan validasi ahli, dimana disain yang telah dirancang kemudian dikonsultasikan dan diperkirakan dampak yang akan terjadi oleh para ahli dalam olahraga bolavoli terkait dengan keamanan durasi frekuensi dan intensitas yang dilakukan dalam setiap set latihan.

Pada penelitian ini teknik analisis yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Teknik ini digunakan untuk menganalisa data kuantitatif yang diperoleh dari hasil penyebaran angket evaluasi dari para ahli olahraga bolavoli mengenai hasil disain atau rancangan yang akan dikembangkan.

Disain model yang telah mengalami revisi dan dikategorikan tidak memenuhi persyaratan seperti resiko tinggi *high risk*, maka langkah berikutnya adalah memperkenalkan dan mengaplikasikan disain model yang telah disetujui, layak dan tidak beresiko.

Model *dig* dan *block* yang akan dikembangkan yaitu *convensional drill pass, switched pass alternately, move and pass I, move and pass II, convensional dig drill (medium-fast), dash & dig I (medium-fast), dash & dig II (medium-fast), random dash & dig I*

(medium-fast), dash & dig III (medium-fast), dash & dig IV (medium-fast), random dash & dig II (medium-fast), dash & dig with ladder steps I, dash & dig with ladder steps II, dash & dig with ladder steps random I, dash & dig with ladder steps random II, reserve pt 5, reserve pt 6, reserve pt 1, stop rotation of the ball I, stop rotation of the ball II, toss the ball I, random toss the ball, convensional single block I, convensional single block II, toss the ball II (multiple block), toss the ball III (multiple block), multiple block I, multiple block II, dan all out block.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Model yang telah dibentuk berdasarkan hasil observasi yang telah dijabarkan pada penelitian sebelumnya pada jurnal analisis kebutuhan keterampilan bertahan dalam permainan bolavoli yang dilakukan oleh Suardi. Model yang telah dibentuk di uji kelayakan oleh dosen ahli dan pelatih. Hal ini memiliki tujuan untuk memperoleh disain model yang memenuhi persyaratan sesuai dengan kriteria dan tujuan yang akan dicapai. Untuk memperoleh disain model yang tepat harus dikonsultasikan oleh para pakar atau seseorang yang ahli dibidang

masing-masing seperti dosen dan pelatih yang berkaitan langsung dengan bolavoli. Rangkaian model latihan yang telah diverifikasi oleh para ahli akan dijadikan model yang layak untuk melaksanakan penelitian.

Peneliti meminta pertolongan kepada orang yang dianggap memenuhi kriteria tersebut yang terdiri dari tiga ahli bolavoli yang terdiri dari 2 (dua) orang dosen bolavoli dan 1 (satu) orang pelatih bolavoli untuk menguji kelayakan model yang telah dibentuk.

Berdasarkan hasil uji dari validator bolavoli yang telah dilakukan, maka model model yang dibentuk bisa dan layak digunakan untuk meningkatkan keterampilan *dig* dan *block* yang akan diterapkan dalam penelitian sebanyak 23 model dari 29 model keterampilan bertahan individu dalam olahraga bolavoli pemula tingkat SMA dengan kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan uji ahli yang dilaksanakan dengan bantuan tiga orang ahli model yang diterapkan atau yang akan diaplikasikan dalam latihan pada kegiatan ekstrakurikuler SMA yaitu sebanyak 23 model.
2. Disain atau model yang diaplikasikan harus sesuai

dengan urutan dari tingkat kesukaran rendah sampai ke tingkat kesukaran yang paling tinggi.

3. Pemberian model harus sejalan dengan kata lain harus dibedakan antara *dig* dan *block*, tidak bisa diberikan secara acak.
4. Pertimbangkan metode yang mendukung metode lainnya. Dalam hal ini sebaiknya mendahulukan model latihan *dig*.
5. Petunjuk pelaksanaan harus jelas dan penyampaian harus dengan kalimat yang mudah dimengerti.

Dari sisi lain, peneliti menampung baik kritik dari para ahli untuk meningkatkan efektifitas disain model *dig* dan *block* untuk pemain pemula tingkat SMA yang dibentuk antara lain:

1. Petunjuk dan arahan dalam setiap item harus jelas dan mudah untuk dipahami.
2. Memperhatikan tingkat keselamatan atau kemungkinan resiko cedera yang akan dialami.
3. Sarana dan prasarana harus memenuhi dan harus memenuhi kualitas standar dalam pelaksanaan latihan.

4. Jarak dalam disain model harus diperhatikan dengan baik agar memperoleh hasil maksimal.
5. Disain yang dibentuk harus mempertimbangkan repetisi, intensita, dan frekuensi dalam setiap set agar terhindar dari kemungkinan cedera.
6. Setiap item dari disain yang dirancang harus jelas tujuannya sehingga bias memberikan dampak yang positif terhadap peningkatan keterampilan bertahan pemain secara bertahap.

Kritikan positif yang disampaikan oleh pakar dan ahli diatas menganjurkan peneliti melakukan revisi terhadap disain model yang telah dirancang agar atlet atau pemain dapat melakukan latihan baik dan bisa terhindar dari resiko cedera selama melakukan kegiatan, dan yang lebih utama adalah atlet atau pemain bisa meningkatkan keterampilan *dig* dan *block* dalam permainan bolavoli dan bisa mencapai ketahap maksimal.

Berdasarkan hasil validitas model *dig* dan *block* yang dirancang oleh peneliti memberikan ruang yang cukup luas kepada akademisi dan praktisi pendidikan dan pelatihan untuk melanjutkan penelitian ke tahapan lanjutan. Penelitian lanjutan

yang relevan antara lain untuk melihat dan pengkaji kepraktisan dan efektivitas model keterampilan bertahan *dig* dan *block*. Kepraktisan dan efektivitas dari model yang dikembangkan dapat dilihat dalam proses pembelajaran dengan implementasi model *dig* dan *block*.

SIMPULAN

Penilaian validitas setelah dinilai dan dikritik oleh pakar atau ahli olahraga bolavoli dengan tujuan untuk meningkatkan tingkat keberhasilan penelitian. Berdasarkan hasil uji validasi maka model yang dianggap layak untuk diterapkan sebanyak 23 model dari 29 model keterampilan bertahan individu dalam permainan bolavoli pemula tingkat SMA.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, Saifuddin. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2015.
- FIBV. *Coaches Manual, ebook*. FIVB. 2011.
- Gall, Meredith D., Joyce P. Gall, & Walter R. Borg. *Eighth Edition Educational Research An Introduction*. New York. 2007.
- Harsono. *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya. 2015.
- NCAA. *Volleyball 2012 and 2013 Rules and Interpretations*. Indianapolis: Marcia Stubbeman, Associate Director of Printing and Publishing. 2012.
- Suardi, Devaron. "Analisis Kebutuhan Keterampilan Bertahan Dalam Permainan Bolavoli" dalam *Jurnal Cakrawala Pedagogik*, Volume 3, Nomor 2, 2019.
- Sujarwo, Suhaji. *Volleyball for All*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta. 2009.
- The National Alliance for Youth Sport. *Coaching Volleyball for DUMMIES*. Indianapolis: Willey Publishing. 2009.
- The Royal Navy in Association with The Country's. *Volleyball*. London: Education & Youth Ltd. 2008.
- Viera, Barabara L. & Bonnie Jill Ferguson. *Volleyball Step to Success*. Newark: University of Delaware. 2008.