

**MODEL LATIHAN KETERAMPILAN SMASH BOLA VOLI
UNTUK ATLET PEMULA USIA SMA**



**RIO WAKHID HUJJATUL ISLAM
9903817017**

Tesis yang Ditulis Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Untuk Memenuhi Gelar Magister

**PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2020**

MODEL LATIHAN KETERAMPILAN SMASH BOLAVOLI UNTUK ATLET PEMULA USIA SMA

Rio Wakhid Hujjatul Islam¹, Hernawan², Yasep Setiakarnawijaya³
Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Jakarta
rio.ramadani91@gmail.com

Abstrak : Tujuan dalam penelitian ini adalah Menerapkan dan mengembangkan bentuk latihan *smash* untuk cabang olahraga bola voli, Memperoleh data empiris tentang efektifitas dan efisiensi hasil pengembangan latihan *smash* bola voli, Meningkatkan hasil latihan akurasi *smash* bola voli Memberikan variasi bentuk latihan agar atlet tidak bosan. Penelitian pengembangan latihan serangan bola voli ini menggunakan pendekatan kualitatif serta menggunakan metode Penelitian pengembangan *Research & Development (R & D)* yang terdiri dari ”sepuluh langkah antara lain. Subjek penelitian ini adalah atlet bolavoli pemula usia SMA di kota Jayapura. Penelitian ini diawali dengan analisis kebutuhan, perencanaan, membuat produk, uji coba, revisi dan produk final. Uji efektivitas menggunakan *Main Field Test* yang digunakan untuk mengetahui tingkat kemampuan *smash* atlet sebelum dan sesudah pemeberian perlakuan model latihan keterampilan *smash* bolavoli untuk atlet pemula yang dikembangkan. Sebelum data dianalisis, dilakukan uji normalitas terhadap data hasil pretest dan posttest *smash* bolavoli dengan menggunakan uji Lilliefors pada taraf nyata $\alpha = 0,05$. Hasil *smash* bolavoli antara pretest dengan posttest diperoleh nilai $t_{Opretest} = 0.7982$ dan $t_{Oposttest} = 0.843951699$ lebih besar dari nilai $t_t = 0.114$ maka hipotesis nihil ditolak serta diperoleh nilai $t_O = 0,000$ lebih kecil dari $t_t = 0,005$ artinya deperoleh perbedaan yang signifikan antara pretest dengan posttest.

Berdasarkan hasil pengembangan dapat disimpulkan bahwa: (1) Dengan model *smash* bolavoli untuk atlet pemula usia SMA, atlet dapat belajar secara efektif dan efisien.(2) Dengan model yang telah peneliti kembangkan, atlet lebih termotivasi serta aktif dalam mengikuti latihan *smash*. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa produk model latihan ini layak digunakan, pada uji coba kelompok kecil maupun besar. Kebaruan dalam penelitian ini adalah model latihan yang dikembangkan merupakan model latihan *smash* yang berbasis target.

Kata Kunci : Latihan, Model *Smash* Bolavoli, *Smash*

MODEL OF SMASH BOLAVOL SKILLS EXERCISE MODEL FOR HIGH SCHOOL BEGINNERS ATHLETES

Rio Wakhid Hujjatul Islam¹, Hernawan², Yasep Setiakarnawijaya³
Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Jakarta

rio.ramadani91@gmail.com

Abstract: The aim of this research is to apply and develop the form of smash training for volleyball sports, obtain empirical data about the effectiveness and efficiency of the results of volleyball smash training, improve the practice of volleyball smash accuracy results in variations in the form of training so that athletes are not bored. The research on the development of volleyball attack training uses a qualitative approach and uses Research & Development (R & D) research methods consisting of "ten steps, among others. The subject of this study was beginner volleyball athletes of high school age in the city of Jayapura. This research begins with needs analysis, planning, product making, trials, revisions and final products. The effectiveness test using the Main Field Test which is used to determine the level of smash ability of athletes before and after the treatment of the practice model of volleyball smash skills for beginner athletes developed. Before the data were analyzed, a normality test was carried out on the results of the pretest and posttest smash volleyball data using the Lilliefors test at a significance level of $\alpha = 0.05$. The results of volleyball smash between the pretest and posttest obtained $t_{Opretest} = 0.7982$ and $t_{Oposttest} = 0.843951699$ greater than the value of $t_t = 0.114$, the null hypothesis was rejected and the value of $t_O = 0.000$ less than $t_t = 0.005$ means that there was a significant difference between pretest and posttest.

Based on the results of the development it can be concluded that: (1) With the volleyball smash model for beginner athletes of high school age, athletes can learn effectively and efficiently. (2) With models that researchers have developed, athletes are more motivated and active in participating in smash training. shows that the product model of this exercise is feasible, in trials of small and large groups. The novelty in this research is that the training model developed is a target-based model of smash training.

Keywords: Exercise, Models of volleyball, smash

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--|----------------|
| ABSTRAK | |
| PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING..... | |
| LEMBAR PERNYATAAN | i |
| KATA PENGANTAR | ii |
| DAFTAR ISI | iv |
| DAFTAR GAMBAR..... | vi |
| DAFTAR TABEL..... | vii |
| DAFTAR LAMPIRAN | viii |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Fokus Penelitian | 7 |
| C. Perumusan Masalah..... | 7 |
| D. Kegunaan Hasil Penelitian | 8 |
| BAB II KAJIAN TEORETIK | |
| A. Konsep Pengembangan Model..... | 9 |
| B. Konsep Model yang Dikembangkan | 17 |
| C. Kerangka Teoretik..... | 20 |
| D. Rancangan Model..... | 54 |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN | |
| A. Tujuan Penelitian..... | 59 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian | 59 |
| C. Karakteristik Model yang Dikembangkan | 60 |
| D. Pendekatan dan Metode Penelitian | 61 |

| | |
|---|----|
| E. Langkah-langkah Pengembangan Model | 62 |
| 1. Penelitian Pendahuluan | 62 |
| 2. Perencanaan Pembuatan Model | 63 |
| 3. Validasi, Evaluasi dan Revisi Model..... | 66 |
| 4. Implementasi Model | 67 |

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

| | |
|-----------------------------|-----|
| A. Pengembangan Model | 73 |
| B. Efektifitas Model | 73 |
| C. Pembahasan | 137 |

BAB V KESIMPULAN, SARAN DAN REKOMENDASI.....

| | |
|--------------------------------|-----|
| A. Kesimpulan..... | 145 |
| B. Saran dan Rekomendasi | 145 |

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN.....

147

150



KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah karena penulis telah menyelesaikan penyusunan tepat pada waktu yang direncanakan. Tesis yang berjudul “Model Latihan Keterampilan *Smash* Bolavoli untuk atlet pemula usia SMA” ini menghasilkan produk berupa model-model *smash* bolavoli yang berupa dikemas dalam bentuk buku sehingga dapat digunakan oleh pelatih dan atlet. Ucapan terima kasih juga penulis ucapkan kepada pihak-pihak yang terkait dalam penyusunan tesis ini: (1) Dr.Komarudin,M.Si, selaku Rektor Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan kelancaran kepada penulis selama menuntut ilmu di Program Studi Pascasarjana Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Jakarta, (2) Prof.Dr.Ilza Mayuni, MA, selaku Direktur PPs Universitas Negeri Jakarta beserta segenap jajarannya yang telah berupaya meningkatkan situasi kondusif pada Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta (UNJ), (3) Dr. Taufik Rihatno selaku Ketua Prodi Pendidikan Olahraga Program Pascasarjana UNJ ,(4) Dr.Hernawan,SE., M.Pd, pembimbing satu, serta yang telah memberikan izin penelitian, pengetahuan, pengalaman, dan bimbingan yang tiada henti kepada penulis selama masa perkuliahan, (4) Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes., selaku dosen pembimbing dua yang tiada henti mendidik dan mmembimbing kami. Kepada Dosen Program Pascasarjana UNJ Prodi Pendidikan Olahraga yang telah memberikan sejuta ilmu dan pengalaman.

Ucapan terima kasih juga peneliti sampaikan kepada Keluarga di Papua:

Kedua Orang Tua Ibu Nur Wachiddha, S.Pd.I, MM, Alm.Bapak Sariya seluruh kru kosan Sambiloto yang telah memberikan dukungan penuh selama proses penyusunan proposal ini berlangsung, teman-teman POR NR dan seluruh mahasiswa pendidikan olahraga 2017 atas pertemanan, dukungan dan motifasi

Jakarta, 22 Januari 2020

Rio Wakhid Hujjatul Islam





KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : RIO WAKHID HUJJATUL ISLAM
NIM : 9903817017
Fakultas/Prodi : Pendidikan Olahraga
Alamat email : rio.ramadarigi@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul : MODEL LATIHAN KETERAMPILAN SMASH BOLA VOLI
UNTUK ATLET PEMULA USIA SMA.

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 25 FEBRUARI 2020

Penulis

(RIO WAKHID HUJJATUL)
nama dan tanda tangan

Lembar Persetujuan Yudisium Magister

PERSETUJUAN PANITIA UJIAN
DIPERSYARATKAN UNTUK YUDISIUM MAGISTER

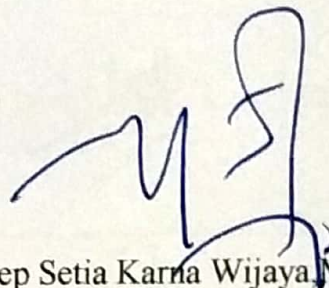
Pembimbing I



Dr. Hernawan, SE., M.Pd.,

Tanggal: 22-01-2020

Pembimbing II



Dr. Yasep Setia Karna Wijaya, M.Kes.,

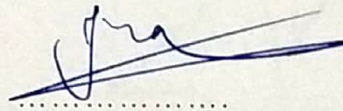
Tanggal: 22-01-2020

Nama

Tanda Tangan

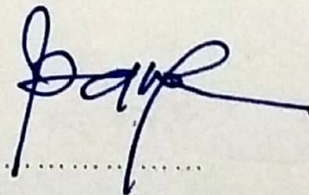
Tanggal

Prof. Dr. Nadiroh, M.Pd
(Ketua)¹



23-01-2020

Dr. Ramdan Pelana, S.Or., M.Or
(Sekertaris)²



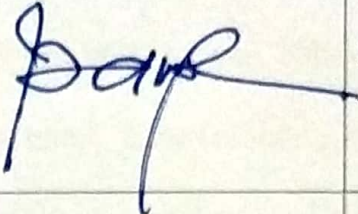

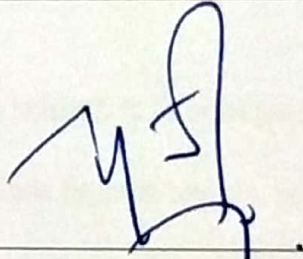
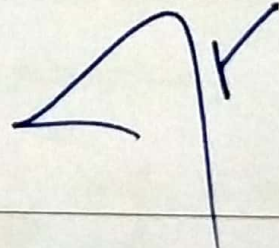
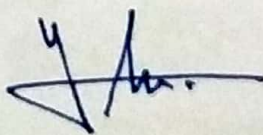
22-01-2020

Nama : Rio Wakhid Hujjatul Islam

No.Registrasi : 9903817017

Tanggal Lulus : 15-01-2020

**PERSETUJUAN PANITIA UJIAN ATAS
HASIL PERBAIKAN UJIAN TESIS**

| No. | Nama | Tanda Tangan | Tanggal |
|-----|--|--|----------------|
| 1. | Dr. Ramdan Pelana, M.Or (Koordinator Prodi S2 POR) |  | 22 - 01 - 2020 |
| 2. | Dr. Hernawan, SE., M.Pd., (Pembimbing I) |  | 22 - 01 - 2020 |
| 3. | Dr. Yasep Setia Karna Wijaya, M.Kes., (Pembimbing II) |  | 22 - 01 - 2020 |
| 4. | Dr. Samsuddin, M.Pd., (Penguji I) |  | 21 - 01 - 2020 |
| 5. | Dr. Iwan Setiawan, M.Pd., (Penguji II) |  | 20 - 01 - 2020 |

Nama : Rio Wakhid Hujjatul Islam

No.Registrasi : 9903817017

Angkatan : 2017

LEMBAR PERNYATAAN

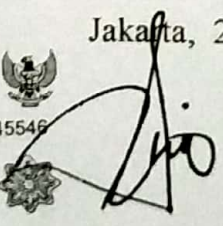
Saya menyatakan dengan sesungguhnya secara sadar bahwa tesis yang saya buat ataupun yang disusun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Magister dari Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta merupakan hasil karya sendiri.

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan tesis yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian tesis ini bukan hasil karya saya sendiri atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan perundangan yang berlaku.

Jakarta, 22 Januari 2020




Rio Wakhid Hujjatul Islam