

MODEL PEMBINAAN BOLA VOLI TERPADU: EVALUASI MENYELURUH DARI ASPEK TEKNIK, TAKTIK

Daramendra¹, Habibi², Ignasius Kristiando³, Khairul Anwar⁴, Mario Carolus⁵, Risky Nasution⁶, Risky Ramadani⁷, Dewi Endriani⁸

¹⁻⁸Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan

¹daramendraebetdtarigan@gmail.com, ²habibihabibi8899@gmail.com,

³kg5232632@gmail.com, ⁴masihdibeliin@gmail.com,

⁵mariocarolus06@gmail.com, ⁶rizkynstt25@gmail.com, ⁷rizkyr1810@gmail.com,

⁸endriani@unimed.ac.id

ABSTRACT

Developing excellence in volleyball requires a systematic and integrated approach. This study aims to formulate and evaluate an Integrated Volleyball Development Model that emphasizes the integration of basic technical skills and game tactics. The research method used is qualitative descriptive with an evaluative study approach applied to a youth volleyball club. Data were collected through field observations, in-depth interviews with the head coach, and motor skill tests of the athletes. The evaluation results indicate that the integrated development model, which combines physical technique training with real-time tactical simulations, improves attack accuracy efficiency by 25% and defensive effectiveness by 30%. The conclusion of this study confirms that the rigid separation of technical and tactical training has a negative impact on athletes' decision-making on the court. The integrated model is recommended as a new standard in youth volleyball training curricula.

Keywords: Volleyball, Training Models, Technical Evaluation, Tactical Strategies.

ABSTRAK

Pembinaan prestasi bola voli memerlukan pendekatan yang sistematis dan terintegrasi. Penelitian ini bertujuan untuk merumuskan dan mengevaluasi Model Pembinaan Bola Voli Terpadu yang menitikberatkan pada integrasi aspek teknik dasar dan taktik permainan. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi evaluatif pada klub bola voli remaja. Data dikumpulkan melalui observasi lapangan, wawancara mendalam dengan pelatih kepala, dan tes keterampilan motorik atlet. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa model pembinaan terpadu yang menyatukan latihan teknik fisik dengan simulasi taktik real-time meningkatkan efisiensi akurasi serangan sebesar 25% dan efektivitas pertahanan sebesar 30%. Kesimpulan penelitian ini menegaskan bahwa pemisahan latihan teknik dan taktik secara kaku berdampak buruk pada pengambilan keputusan atlet di lapangan. Model terpadu direkomendasikan sebagai standar baru dalam kurikulum pembinaan bola voli usia muda.

Kata Kunci: Bola Voli, Model Pembinaan, Evaluasi Teknik, Strategi Taktik.

A. Pendahuluan

Bola voli modern menuntut atlet memiliki kapasitas fisik prima, penguasaan teknik tanpa celah, dan kecerdasan taktik yang adaptif. Di Indonesia, pembinaan atlet bola voli sering kali menghadapi kendala stagnasi prestasi akibat pola latihan yang monoton. Banyak klub lokal masih menerapkan metode konvensional, yaitu memisahkan sesi latihan teknik (seperti *passing*, *setting*, *spike*, *block*) dengan sesi latihan taktik (formasi permainan).

Pemisahan ini menciptakan jarak antara kemampuan individu dengan aplikasinya dalam situasi pertandingan nyata. Saat bertanding, atlet sering kali gagap secara taktik meskipun memiliki teknik individu yang baik. Oleh karena itu, diperlukan sebuah "Model Pembinaan Terpadu" yang meleburkan penguasaan teknik langsung ke dalam skenario taktik dinamis. Penelitian ini bertujuan mengevaluasi efektivitas model terpadu tersebut guna memberikan rekomendasi ilmiah bagi dunia kepelatihan bola voli.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian tindakan (*action research*) gabungan dengan studi evaluatif.

- **Subjek Penelitian:** 24 atlet bola voli putra kategori remaja (usia 15–17 tahun) di sebuah akademi bola voli lokal.
- **Durasi Program:** Model pembinaan terpadu diterapkan selama 12 minggu, dengan frekuensi latihan 4 kali seminggu.
- **Instrumen Pengumpulan Data:**
 1. AASAM (*Brady Volleyball Skill Test*) untuk mengukur akurasi teknik dasar.
 2. Lembar observasi *Game Performance Assessment Instrument (GPAI)* untuk mengevaluasi pengambilan keputusan taktik saat simulasi pertandingan.
- **Analisis Data:** Data kuantitatif hasil tes dianalisis menggunakan uji-t berpasangan (*paired t-test*), sedangkan data kualitatif dianalisis secara deskriptif.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan Implementasi Model Terpadu

Model terpadu diaplikasikan dengan membagi porsi latihan

menjadi tiga fase integratif di setiap sesinya:

1. Fase Pengkondisian

Kontekstual: Latihan teknik (misal: *passing bawah*) langsung diarahkan pada target posisi setter (Posisi 3/4) yang bergerak acak.

2. Fase Taktik Skala Kecil (Small-Sided Games): Permainan 3 vs 3 atau 4 vs 4 untuk memaksa atlet menerapkan teknik dalam ruang sempit yang menuntut keputusan cepat.

3. Fase Simulasi Total: Skenario pertandingan penuh dengan instruksi taktik khusus (misalnya: meredam serangan dari Posisi 4 lawan).

Evaluasi Aspek Teknik

Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* selama 12 minggu, terjadi peningkatan signifikan pada kualitas teknik dasar atlet:

Tabel 1. Peningkatan Teknik Dasar			
Keterampilan Teknik	Skor Sebelum (Rata-rata)	Skor Sesudah (Rata-rata)	Peningkatan (%)
Service (Float/Jump)	62.5	78.0	24,8%
Passing Bawah & Atas	68.0	85.5	25,7%
Spike (Attack)	55.0	72.0	30,9%

Efficiency)			
Blocking	50.5	68.0	34,6%
Latihan		teknik	yang

dikombinasikan dengan tekanan taktik membuat otot dan memori motorik atlet terbiasa bekerja dalam kondisi stres tinggi, menyerupai pertandingan sesungguhnya.

Evaluasi Aspek Taktik

Hasil penilaian GPAI menunjukkan peningkatan tajam pada aspek Pengambilan Keputusan (*Decision Making*) dan Eksekusi Taktik (*Tactical Execution*). Atlet tidak lagi hanya asal memukul bola, tetapi mampu membaca pergeseran posisi *block* lawan sebelum melakukan *spike*. Dalam aspek bertahan, koordinasi antara *blocker* (pemain depan) dan *digger* (pemain belakang) menjadi lebih sinkron karena komunikasi taktis dilatih setiap hari dalam model terpadu ini.

D. Kesimpulan

Model Pembinaan Bola Voli Terpadu terbukti efektif meningkatkan kualitas performa atlet secara menyeluruh. Penggabungan aspek teknik dan taktik secara simultan dalam satu sesi latihan mampu memangkas waktu adaptasi atlet dari mode latihan ke mode pertandingan

nyata. Evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan pada akurasi eksekusi teknik dan kematangan pengambilan keputusan taktis di lapangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Champaign: Human Kinetics.
- Fivner, S., & Subarjah, H. (2021). *Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Bola Voli*. *Jurnal Kevelatihan Olahraga*, 13(2), 112-125.
- Kurniawan, R. (2020). *Pengaruh Model Pembinaan Terpadu Terhadap Keterampilan Bermain Bola Voli Atlet Remaja*. *Jurnal Keolahragaan*, 8(1), 45-56.
- Mesquita, I., & Graça, A. (2012). *Proposing a Pedagogical Model for Teaching Volleyball*. *International Journal of Physical Education*, 49(2), 22-31.

Suharno, H. P. (2016). *Ilmu Kevelatihan Bola Voli*. Yogyakarta: FIK UNY.

Viera, B. L., & Ferguson, B. J. (2018). *Volleyball: Steps to Success*. Champaign: Human Kinetics.