

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN INTEVAL PASSING BAWAH BERPASANGAN (IPBB) SEBAGAI AKTIVITAS PENGEMBANGAN KETERAMPILAN PASSING BAWAH PERMAINAN BOLA VOLI SISWA EKSTRAKURIKULER SMP PGRI BAJAWA

¹⁾ Maria Restinliana Meo Mawo, ²⁾ Josep Marsianus Rewo, ³⁾ Ferdinandus Samri
Prodi PJKR, STKIP Citra Bakti

¹⁾ mariarestinlianameomawo92@gmail.com, ²⁾ josepmarsianusrewo@gmail.com,

³⁾ Ferdinandussamri@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk: mengembangkan dan memvalidasi kelayakan model latihan IPBB yang sesuai sebagai Aktivitas Pengembangan Keterampilan *Passing* Bawah Permainan Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler SMP PGRI Bajawa. Desain penelitian dan pengembangan ini berfokus pada pembuatan produk. Pengumpulan data penelitian menggunakan instrumen, angket skala nilai pada hasil observasi dan dokumentasi penelitian, yang digunakan oleh ahli dalam tahap validasi ahli Analisis data menggunakan teknik analisis data deskriptif kualitatif dan kuantitatif. Hasil penelitian ini adalah; model latihan IPBB yang terdiri dari dua bentuk latihan yaitu: (1) bentuk latihan gerakan dasar *passing* bawah yang terdiri dari 4 variasi latihan: (a) latihan berpasangan bola dipantulkan kelantai oleh teman. (b) *passing* bawah bola berpasangan dengan bola dilambungkan oleh teman. (c) *passing* bawah berpasangan dengan bola dilambungkan teman 3 arah. (d) *passing* bawah berpasangan dengan bola dipukul (*smash*) oleh teman. (2) bentuk latihan game *passing* bawah dengan posisi bebas yang dimuat dalam bentuk buku pedoman latihan yang berjudul: "Panduan Model Latihan IPBB Sebagai Aktivitas Pengembangan Keterampilan *Passing* Bawah Permainan Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler SMP PGRI Bajawa." Produk pengembangan memenuhi kategori "layak" untuk digunakan dalam latihan *passing* bawah bola voli, meliputi: kesederhanaan latihan, keamanan latihan, biaya dan perlengkapan latihan, kemenarikan model latihan, serta respon an hasil latihan, berdasarkan uji internal desain validasi ahli yang terdiri dari tiga orang ahli yaitu dua orang ahli akademisi dan satu ahli praktisi, yang dilakukan sebanyak 2 kali proses validasi yang dilengkapi dengan video simulasi penggunaan produk, dengan hasil penilaian validasi produk adalah ketiga ahli (100%) berada pada interval ($37 \leq X =$ tinggi dengan kategori valid), yaitu (ahli 1 = 47, ahli 2 = 48, dan ahli 3 = 47).

Abstract (English)

(This study aims to: develop and validate the appropriateness of the IPBB training model as an Activity for Developing Lower Passing Skills in Volleyball Game for Extracurricular Students of SMP PGRI Bajawa. This research and development design focuses on product manufacturing. Collecting research data using instruments, a score scale questionnaire on the results of observations and research

Sejarah Artikel

Dimasukkan :
Direview :
Diterima :
Disetujui :

Kata Kunci

bola voli; model latihan IPBB; ekstrakurikuler.

Article History

Submitted :
Reviewed :
Accepted :

documentation, which are used by experts in the expert validation stage. Data analysis uses qualitative and quantitative descriptive data analysis techniques. The results of this study are; IPBB training model which consists of two forms of exercise, namely: (1) basic movement form of passing down which consists of 4 variations of exercise: (a) exercise in pairs the ball is reflected on the floor by a friend. (b) passing under the ball in pairs with the ball being bounced by a friend. (c) paired down passing with the ball being tossed by a friend in 3 directions. (d) paired down passing with the ball being hit (smashed) by a friend. (2) the form of a free-position lower passing game exercise which is contained in the form of an exercise manual entitled: "IPBB Training Model Guide as an Activity for Developing Lower Passing Skills in Volleyball Game for Extracurricular Students of SMP PGRI Bajawa." The development product meets the "appropriate" category for use in volleyball underpass training, including: simplicity of exercise, training safety, training costs and equipment, attractiveness of the training model, as well as responses to training results, based on an internal test of expert validation design consisting of three people. experts, namely two academic experts and one expert practitioner, which was carried out 2 times the validation process which was equipped with a simulation video of the use of the product, with the results of the product validation assessment that the three experts (100%) were in the interval (37 X = high with a valid category), namely (expert 1 = 47, expert 2 = 48, and expert 3 = 47).

Published :

Key Words

volleybal; IPBB training model; extracurricular.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu bentuk aktifitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerak tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Tujuan olahraga untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional beserta meningkatkan harkat, martabat, dan kehormatan bangsa (UU No 3 Tahun 2005).

Pendidikan jasmani sering disamakan dengan setiap usaha atau kegiatan yang mengarah pada pengembangan organ-organ tubuh manusia (*body building*), kesegaran jasmani (*physical fitness*), kegiatan fisik (*physical activities*), dan pengembangan keterampilan (*skill development*). Permainan bola voli adalah suatu bagian pendidikan yang sudah tercantum dalam kurikulum pendidikan. Bola voli menjadi cabang olahraga permainan yang dapat dimainkan dengan jumlah pemain 2 kelompok, dan permainan dengan jumlah 6 orang yang biasa dimainkan.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti di SMP PGRI Bajawa pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli masih ada kekurangan yang harus dibenahi oleh pelatih. Kekurangan tersebut adalah model-model latihan yang diberikan. Peneliti melihat dari hasil pengamatan, siswa ekstrakurikuler SMP PGRI Bajawa belum terlalu untuk menguasai teknik dasar bermain voli yang terdiri dari operan (*passing*) bawah. Berdasarkan masalah-masalah di atas peneliti perlu melakukan pengembangan sebuah produk sebagai alternative model latihan passing bawah dengan baik dan benar, yaitu dengan mengembangkan buku panduan yang mempunyai manfaat (1) bentuk gerakan yang lebih bervariasi (2) bentuk latihan dari model yang dikembangkan memungkinkan siswa belajar secara bertahap. (3) keterampilan gerak melakukan smash dibuat dalam bentuk bagian-perbagian latihan mulai dari aktifitas sederhana sampai aktifitas yang kompleks (4) model latihan dikembangkan lebih efektif dan efisien tanpa memerlukan biaya yang tinggi untuk peralatan latihan (5) aktifitas latihan pada model yang dikembangkan dirancang sedemikian rupa sehingga mudah dipahami dan diikuti (6) model latihan yang dikembangkan memungkinkan keterlibatan banyak pemain dalam melakukan latihan dengan penggunaan sarana yang terbatas.

Permainan dan olahraga bola voli sendiri termasuk permainan yang dimainkan secara berkelompok sehingga menjadi saran yang ideal untuk membelajarkan diri mengembangkan ketajaman cara bekerja sama yang baik. Latihan adalah segala daya dan upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan berulang-ulang dengan kian bertambah jumlah beban latihan, waktu dan intensitas.

Interval *training* adalah serangkaian latihan fisik yang diulang-ulang yang diselingi dengan periode-periode pemulihan. Latihan fisik ringan biasanya mengisi periode pemulihannya. Dalam melakukan interval disesuaikan dengan cabang olahraganya masing-masing. Misalnya perenang dengan kegiatan renang, atlet lintasan dengan kegiatan.

Banyak keuntungan-keuntungan yang diperoleh dari system latihan interval ini sebagai berikut ;

1. Pengontrolan yang tepat atas stress yang diberikan
2. Pendekatan yang sistematis dari hari ke hari, yang memungkinkan untuk mengamati perkembangan yang mudah.
3. Lebih cepat memperbaiki potensial energy yang dibandingkan metode lain (pada program *kondisioning*).
4. Suatu program yang dapat dilakukan hampir dimana saja dan tidak memerlukan alat-alat khusus.
5. Bagi pelatih yang waktunya terbatas, maka program latihan interval dapat digunakan untuk meningkatkan kondisi para atlitnya.
6. Untuk semua cabang olahraga, latihan interval merupakan cara yang efektif untuk melatih atlit .

Kegiatan ekstrakurikuler meliputi ekstrakurikuler wajib dan pilihan. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014 tentang ekstrakurikuler disebutkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan dengan tujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal dalam rangka mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional, sehingga benang merahnya bahwa kegiatan ekstrakurikuler dapat diisi dengan kegiatan latihan kecabangan olahraga, salah satunya dengan olahraga bola voli.

METODE PENELITIAN

Model penelitian dan pengembangan yang digunakan mengadopsi model penelitian dan pengembangan (R&D) level 3 menurut Borg and Gall yang dikembangkan oleh Sugiyono (2016), untuk mengembangkan produk berupa model pembelajaran passing bawah bola voli yang dilakukan dengan merancang prosedur dan produk pengembangan yang kemudian secara sistematis dilakukan tahap pengujian melalui uji validasi ahli sebanyak dua kali untuk disempurnakan sampai memenuhi kriteria layak pengembangan model pembelajaran passing bawah bola voli yang dapat digunakan sebagai Aktifitas Belajar Siswa dalam pembelajaran PJOK materi passing bawah bola voli.

Prosedur pengembangan yang dipakai dalam penelitian dan pengembangan dimodifikasi sesuai kebutuhan dan kondisi dilapangan mengikuti model yang dimodifikasi oleh Tapo (2017:97) dari model pengembangan menurut Sugiyono. Pengembangan dalam penelitian ini berfokus pada pembuatan produk, sehingga langkah-langkah penelitian disesuaikan dengan kondisi, kebutuhan, dan keadaan dilapangan menjadi 7 langkah, yaitu. (1) penelitian produk yang telah ada (studi literature dan penelitian studi lapangan), (2) perencanaan dan pengembangan produk, (3) pengujian internal desain (validasi ahli) ke-1, (4) revisi produk ke-1, (5) pengujian internal desain (validasi ahli) ke-2, (6) revisi produk ke-2, (7) produk akhir. Uji coba internal desain (validasi ahli) pertama dan kedua, dibuat untuk mengevaluasi dan memvalidasi produk awal menggunakan buku pedoman latihan yang dilengkapi dengan video simulasi pelaksanaan latihan. Evaluasi akan menggunakan lembar evaluasi dalam bentuk instrument angket skala nilai yang dilengkapi dengan lembar saran para ahli kegiatan internal desain (validasi ahli) pertama dan kedua didokumentasi dalam bentuk foto penelitian untuk digunakan sebagai dokumen atau data pendukung penelitian. Subjek uji coba dalam penelitian ini terbatas berjumlah enam orang yaitu siswa-siswa kelas VIII SMP PGRI Bajawa. Keterbatasan subjek karena disesuaikan dengan kondisi dilapangan dengan tetap mengikuti protokol covid 19.

Metode pengumpulan data dalam penelitian pengembangan ini yakni metode angket, serta metode dokumentasi. Dalam penelitian dan pengembangan ini, peneliti menggunakan instrumen validasi produk awal untuk mengumpulkan data penilaian. Instrumen validasi produk awal bertujuan untuk melakukan validasi desain produk awal menggunakan *expert judgements* (penilaian ahli), sebelum dikembangkan menjadi produk akhir peneliti. Teknik analisis data dalam penelitian pengembangan ini menggunakan dua bentuk teknik analisis data, yaitu analisis data deskriptif kualitatif dan kuantitatif. Data yang diperoleh dari hasil penilain, kemudian dianalisis menggunakan norma kategorisasi sesuai dengan ketentuan menurut Saifuddin Azwar (2012:149) yakni :

Tabel 1 : Norma Kategorisasi Nilai

$X < (\mu - 1,0\sigma)$: Rendah	→	Tidak sesuai / tidak efektif
$(\mu - 1,0\sigma) \leq X < (\mu + 1,0\sigma)$: Sedang	→	Cukup sesuai / cukup efektif
$(\mu + 1,0\sigma) \leq X$: Tinggi		Sesuai/efektif

Ketentuan dari hasil analisis statistic ini adalah: produk awal dinyatakan layak untuk disusun menjadi produk akhir apabila hasil penilaian dari para ahli. Setelah dianalisis menggunakan norma kategoriasi ini mencapai standar minimal Layak (kategorisasi) sesuai.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Proses validasi ahli dilaksanakan sebanyak dua kali oleh tiga orang ahli menggunakan instrumen pengumpulan data yang juga dilengkapi dengan video simulasi penggunaan produk untuk memvalidasi kesesuaian/kelayakan model latihan intervak passing bawah berpasangan. Berdasarkan hasil validasi kelayakan produk oleh ketiga orang ahli, adapun hasilnya sebagai berikut:

Hasil penilaian angket skala nilai para ahli pada tahap validasi pertama seperti pada Tabel 2 berikut ini :

Tabel 2. Data Hasil Validasi Ahli Draf Produk Validasi Ahli Pertama

Kode Ahli	Nomor Pertanyaan										Jumlah
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Hasil Penilaian Angket Skala Nilai Dari Ahli											
A1	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	40
A2	4	5	4	5	5	4	4	4	5	5	45
A3	4	4	5	5	4	5	5	4	5	5	46

Keterangan

A1: Ahli Akademisi 1

A2: Ahli Akademisi 2

A3: Ahli Praktisi.

Berdasarkan perhitungan Normatif kategori kesesuaian produk awal di atas, maka distribusi frekuensi penilaian dari ketiga para ahli dapat dilihat tabel 3 berikut :

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Penilaian Kesesuaian Produk Awal Oleh Ahli

Kategori	Kurang valid	Cukup valid	Valid
F	0	0	3
Rata-rata %	0%	0%	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 4 dapat dilihat bahwa penilaian ketiga ahli (2 ahli akademisi dan 1 praktisi) bahwa ketiga ahli berada pada interval ($37 \leq X =$ tinggi dengan kategori valid), yaitu: A1= 47, A2= 48, A3=47. Berdasarkan hasil penilaian dari ketiga ahli untuk validasi yang pertama, maka produk awal model latihan interval passing bawah berpasangan sebagai aktivitas pengembangan keterampilan passing bawah permainan bola voli dapat dinyatakan valid dengan menyempurnakan produk

berdasarkan masukan dan saran dari para ahli sebelum disempurnahkan menjadi produk akhir.

Produk Akhir Pengembangan

Setelah melalui tiga tahap uji coba produk, dengan penyempurnaan sesuai masukan dan saran para ahli, maka produk akhir pengembangan terdiri atas beberapa bagian yang dituangkan ke dalam buku panduan model latihan interval passing bawah bola voli yang secara umum diuraikan isi dari buku tersebut sebagai berikut:

Pendahuluan

Model latihan passing bawah bola voli dibuat secara bertahap untuk merancang suatu latihan yang efektif dan efisien dan diharapkan dapat menunjang kemampuan atletnya yang disesuaikan dari keadaan yang nyata pada suatu tim, yang disusun untuk meningkatkan kinerja seorang atlet. Model atau bentuk latihan olahraga bola voli dikembangkan dari tahap pelaksanaan teknik dasar passing bawah, yang dimodifikasi dan dikembangkan sedemikian rupa sehingga model latihan olahraga bola voli lebih menarik dan bervariasi.

Tujuan dan manfaat

Tujuan dan manfaat dari latihan interval passing bawah adalah: (1) Untuk memaksimalkan suatu permainan, (2) Untuk mempermudah pelatih dalam memberikan latihan passing bawah bola voli dalam kegiatan ekstra, (3) Untuk memperoleh kepuasan dalam mengikuti latihan, dan memenuhi hasrat gerak yang didalamnya terdapat unsur belajar, (4) Membantu atlet agar dapat terlibat aktif dengan model latihan yang bervariasi, dan atlet tidak jenuh dengan model latihan yang monoton, (5) Memberikan pemahaman kepada atlet tentang latihan passing bawah dari gerakan-gerakan yang sederhana ke gerakan yang kompleks.

Model latihan

Model-model latihan yang dikembangkan antara lain: Latihan Tahap I, yaitu latihan gerak dasar *passing* bawah. Untuk model latihan tahap 1 terdiri dari 4 variasi latihan antara lain: (a) Latihan *passing* bawah berpasangan bola dipantulkan ke lantai oleh teman, (b) Latihan *passing* bawah berpasangan dengan bola yang dilambungkan oleh teman, (c) Latihan *passing* bawah berpasangan dengan bola yang dilambungkan teman tiga arah (tengah, kanan, kiri), (d) Latihan *passing* bawah berpasangan dengan bola yang dipukul *smash* oleh teman. Latihan tahap 2, yaitu: tahap latihan yang terdiri atas *game passing* bawah dengan posisi bebas dua sentuhan untuk satu pemain.

Pembahasan

Berdasarkan hasil validasi dari ketiga ahli terhadap produk model latihan interval passing bawah berpasangan dengan hasil sebagai berikut pengembangan buku panduan

yang mempunyai manfaat (1) bentuk gerakan yang lebih bervariasi, (2) bentuk latihan dari model yang dikembangkan memungkinkan siswa belajar secara bertahap, (3) keterampilan gerak melakukan passing bawah dibuat dalam bentuk bagian- perbagian latihan mulai dari aktifitas sederhana sampai aktifitas yang kompleks, (4) model latihan dikembangkan lebih efektif dan efisien tanpa memerlukan biaya yang tinggi, (5) aktifitas latihan pada model yang dikembangkan dirancang sedemikian rupa sehingga mudah dipahami dan diikuti, (6) model latihan yang dikembangkan sesuai dengan kemampuan siswa, (7) model latihan yang dikembangkan memungkinkan keterlibatan banyak pemain dalam melakukan latihan dengan penggunaan sarana yang terbatas, (8) model aktivitas latihan yang dikembangkan memungkinkan atlet untuk aktif dalam berlatih, (9) model latihan yang dikembangkan sesuai untuk siswa ekstrakurikuler di tingkat SMP, (10) Aktivitas model latihan memungkinkan adanya respon dari atlet.

KESIMPULAN

Kesimpulan hasil pengembangan berdasarkan prosedur penelitian yang digunakan diperoleh produk akhir pengembangan berupa model latihan interval passing bawah bola voli yang memenuhi kategori “Sesuai/Valid/Layak” sebagai alternatif aktivitas keterampilan gerak dalam kegiatan ekstrakurikuler siswa SMP. adapun beberapa kelebihan antara lain: manfaat (1) bentuk gerakan yang lebih bervariasi, (2) bentuk latihan dari model yang dikembangkan memungkinkan siswa belajar secara bertahap, (3) keterampilan gerak melakukan passing bawah dibuat dalam bentuk bagian-perbagian latihan mulai dari aktifitas sederhana sampai aktifitas yang kompleks, (4) model latihan dikembangkan lebih efektif dan efisien tanpa memerlukan biaya yang tinggi, (5) aktifitas latihan pada model yang dikembangkan dirancang sedemikian rupa sehingga mudah dipahami dan diikuti, (6) model latihan yang dikembangkan sesuai dengan kemampuan siswa, (7) model latihan yang dikembangkan memungkinkan keterlibatan banyak pemain dalam melakukan latihan dengan penggunaan sarana yang terbatas, (8) model aktivitas latihan yang dikembangkan memungkinkan atlet untuk aktif dalam berlatih, (9) model latihan yang dikembangkan sesuai untuk siswa ekstrakurikuler di tingkat SMP, (10) Aktivitas model latihan memungkinkan adanya respon dari atlet.

Adapun beberapa saran penggunaan dari produk yang dikembangkan, antara lain sebagai berikut:

1. Peneliti sangat menyarankan produk pengembangan dapat digunakan dan dimanfaatkan sebaik-baiknya sebagai salah satu alternatif untuk dipakai sebagai bentuk latihan siswa dalam pembelajaran PJOK pada materi model latihan interval passing bawah berpasangan sebagai aktivitas pengembangan keterampilan passing bawah permainan bola voli terutama dilokasi penelitian di SMP PGRI Bajawa.

2. Saran untuk sekolah dapat mengevaluasi lebih lanjut produk pengembangan berupa model latihan interval passing bawah berpasangan sebagai aktivitas pengembangan keterampilan passing bawah permainan bola voli dapat diperkenalkan kepada atlet dalam rangka memberikan pengaruh berupa motivasi dan semangat terutama pada kegiatan ekstrakurikuler di SMP PGRI.
3. Produk pengembangan berupa model latihan interval passing bawah berpasangan sebagai aktivitas pengembangan keterampilan passing bawah permainan bola voli dapat dikembangkan lagi secara khusus untuk memberikan motivasi dan minat siswa dalam mengikuti latihan di sekolah dalam kegiatan ekstrakurikuler terutama pada materi latihan passing bawah bola voli sehingga produk pengembangan dapat menjadi lebih sempurna mengingat manfaat produk pengembangan yang cukup besar untuk materi latihan passing bawah permainan bola voli.
4. Produk pengembangan akan dilakukan pengembangan lebih lanjut untuk pengguna pada bidang lain, seperti manfaat produk pengembangan berupa model latihan interval passing bawah berpasangan sebagai aktivitas pengembangan keterampilan passing bawah permainan bola voli.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nurih, (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Solo: Era Pustaka Utama Belajar Dan Pembelajaran.
- Arikunto, (2006). *Metodelogi Penelitian*. Yogyakarta : Bina Aksara.
- Harsono, (1998). *Coaching and Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: CV Tambak Kesuma.
- Kemenpora. (2005). *Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta
- Saifuddin, A. (2012). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sugioyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2004). *Kebugaran Jasmani*, Yogyakarta: FIK UNY.
- Natal, Y.R. (2020). Kebijakan pemerintah tentang penyediaan sarana dan prasarana olahraga pendidikan di SMP Negeri sekecamatan Bajawa. *Ejurnal Imedtech-Instructional Media, Design and Technology STKIP Citra Bakti Ngada*, 4 (1), 22-36. doi: <http://dx.doi.org/10.38048/imedtech.v4i1.222>.
- Tapo, Y.B.O (2019). Pengembangan Model Latihan Sirkuit Passing Bawah (T-desain) Bola Voli Sebagai Bentuk Aktifitas Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pjok Untuk Tingkat Sekolah Menengah; *Ejurnal IMEDTECH-Instructional Media, Design And Technology. STKIP Citra Bakti Ngada*, 3 (2), 18-34.

Tapo, Y.B.O (2017). Pengembangan Model Latihan Olahraga Pernapasan Untuk Pemeliharaan Kesehatan Kardiorespirasi. (Thesis S2 Versicetak) Ilmu Keolahragaan Program Pascasarjana UNY.