

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN VOLLYBALL FOREARM PASS DRILL MENGUNAKAN METODE INTERVAL TRAINING UNTUK AKTIVITAS LATIHAN EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SISWA SMP CITRA BAKTI

Ricky Purwanto ¹⁾, Nikodemus Bate ²⁾, Ferdinandus Samri ³⁾

Program Studi PJKR, STKIP Citra Bakti

¹⁾ Purwantoricky747@gmail.com, ²⁾ niko.dua21@gmail.com, ³⁾ ferdysamri15@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk : (1) mengembangkan produk berupa model latihan vollyball forearm pass drill menggunakan metode interval training, (2) mengetahui kelayakan penggunaan produk berupa model latihan vollyball forearm pass drill menggunakan metode interval training yang sesuai/ valid/ layak, untuk aktivitas latihan ekstrakurikuler bola voli siswa SMP Citra Bakti. Pengumpulan data dalam penelitian ini berfokus pada pembuatan produk. Pengumpulan data dalam penelitian dan pengembangan ini menggunakan instrumen angket skala nilai, pedoman observasi dan dokumentasi penelitian dalam tahap validasi ahli. Analisis data menggunakan teknik analisis data kualitatif dan kuantitatif, hasil penelitian adalah : (1) model latihan vollyball forearm pass drill yang terdiri dari 4 bentuk variasi latihan. (a) bentuk variasi 1 pengenalan sikap passing bawah, (b) bentuk variasi latihan 2 latihan dengan bola yang dilambungkan, (c) bentuk variasi 3 latihan yang dilakukan secara berkelompok, (d) bentuk variasi 4 latihan passing bawah dalam bentuk permainan. Yang disusun dalam buku panduan latihan yang diberi judul: "Panduan Model Latihan Passing Bawah Bola Voli R-Desain

Sejarah Artikel

Dimasukkan :
Direview :
Diterima :
Disetujui :

Kata Kunci

Bola Voli; Model Latihan;
Volleyball Forearm Pass
Drill.

Abstract

This study aims to: (1) develop a product in the form of a forearm pass drill vollyball training model using the interval training method, (2) determine the feasibility of using a product in the form of a forearm pass drill vollyball training model using an appropriate/valid/feasible interval training method, for training activities. extracurricular volleyball for SMP Citra Bakti students. The data collection in this study focused on product manufacturing. Data collection in this research and development uses a score scale questionnaire instrument, observation guidelines and research documentation in the expert validation stage. Data analysis used qualitative and quantitative data analysis techniques, the results of the study were: (1) a forearm pass drill vollyball exercise model which consisted of 4 forms of exercise variations. (a) the form of variation 1 introduction of the bottom passing attitude, (b) the form of variation of exercise 2 exercises with the ball being inflated, (c) the form of variation of 3 exercises which are done in groups, (d) the form of variation of 4 exercises of passing down in the form of a game. Which is compiled in an exercise guide book entitled: "R-Design Volleyball Bottom Passing Practice Model Guide".

Article History

Submitted :
Reviewed :
Accepted :
Published :

Key Words

Volleyball; Practice Model;
Volleyball Forearm Pass
Drill.

PENDAHULUAN

Permainan olahraga bola voli merupakan salah satu olahraga terpopuler di Indonesia. Menurut Mukholid dalam Gazali (2016) menyatakan permainan bola voli adalah suatu permainan yang menggunakan bola untuk dipantulkan (divoli) di udara di atas net (jaring), dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam petak daerah lapangan lawan dalam rangka mencari kemenangan. Ma'mun & Subroto (2001:35) menjelaskan bahwa permainan bola voli merupakan salah satu olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat Indonesia, dan saat ini menduduki peringkat kedua setelah sepakbola, sehingga permainan bolavoli yang sebagian besar dimainkan oleh hampir semua kalangan masyarakat umum maupun lembaga pendidikan mulai dari sekolah dasar sampai perguruan tinggi. Perkembangan permainan bola voli telah menjadi olahraga kompetitif resmi yang selalu dipertandingkan dalam setiap pesta olahraga.

Perkembangan permainan bola voli telah menjadi olahraga kompetitif resmi yang selalu dipertandingkan dalam setiap pesta olahraga. Orientasi pembinaannya lebih mengarah pada pencapaian prestasi. Permainan bola voli selalu dimasukkan dalam multi event, contohnya pekan olahraga nasional, pekan olahraga pelajar, bahkan olimpiade. Permainan bola voli merupakan bentuk olahraga prestasi dan rekreasi, sehingga dalam melakukan olahraga bola voli ada yang bertujuan untuk rekreasi dan ada pula tujuan untuk berprestasi. Maka sehubungan dengan hal itu banyak di adakan kejuaraan antar pelajar dari tingkat SD, SMP, SMA, dan Mahasiswa dengan tujuan mencari bibit- bibit unggul pemain. Selain adanya kompetisi yang dilaksanakan secara teratur, juga diadakannya pembibitan yang dilakukan oleh tim sekolah bola voli, dan sekolah umum. Pembibitan itu dilakukan untuk membentuk generasi atlet dan juga untuk meningkatkan dan mencapai prestasi yang setinggi- tingginya.

Menurut Soleh (2014:8) teknik dasar permainan bola voli ada empat macam yaitu: servis, passing, blocking, dan smash, salah satu unsur utama adalah servis. Menurut Koesyanto (2003: 26), dalam melakukan passing bawah dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan satu tangan dan dua tangan. Passing bawah satu tangan biasanya dipergunakan apabila bola berada agak jauh dari badan dan agak rendah. Bentuk-bentuk melakukan passing bawah antara lain: a. Menggunakan lengan dengan jari-jari menggenggam b. Punggung tangan dengan jari-jari terbuka c. Pergelangan tangan bagian dalam dengan tangan menggenggam.

Berdasarkan Observasi awal peneliti saat membimbing siswa atlit/pemain selama pelaksanaan PLP 2 REAL (PLP 2) di SMP CITRA BAKTI, peneliti menemukan beberapa kekurangan yang menjadi kendala dalam kualitas keterampilan bermain para siswa ekstrakurikuler sepak bola terutama pada penguasaan teknik dasar shooting masih terdapat kelemahan, hal ini dibuktikan dari hasil shooting yang dilakukan oleh siswa ekstrakurikuler belum optimal. Adapun beberapa kendala yang terlihat dari permasalahan diatas yaitu akibat dari kurangnya bentuk model ataupun variasi latihan dari teknik dasar shooting pada permainan sepak bola antara lain posisi badan, ayunan kaki yang kurang lurus ketika melakukan shooting. Dalam kondisi seperti ini menyebabkan kurang maksimal terhadap

kemampuan atlet dalam mempelajari atau menguasai keterampilan teknik dasar shooting. Dengan banyaknya jumlah peserta yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola, sehingga ini berdampak terhadap latihan teknik dasar yang kurang maksimal seperti teknik dasar shooting. Dari hasil pengamatan dan wawancara singkat dalam kegiatan latihan dengan guru olahraga sepak bola di sekolah menjelaskan dari 20 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola lebih lanjut di jelaskan oleh guru olahraga yaitu penguasaan teknik dasar shooting masih dalam klasifikasi kurang ini terlihat dari penjelasan guru olahraga bahwa peserta yang berjumlah 20 orang siswa, terdapat 6 siswa terampil dan tidak terampil sebanyak 14 siswa dalam penguasaan teknik dasar shooting yang baik. Faktor penyebab utama menurut guru olahraga yaitu kurangnya model latihan akibat kurangnya bola yang ada di sekolah tersebut. Model latihan yang diterapkan dalam permainan sepak bola disekolah kurang diperhatikan pada kegiatan ekstrakurikuler, kurangnya kemampuan siswa melakukan shooting disebabkan karena kurangnya latihan yang mengarah pada pelaksanaan teknik dasar shooting sepak bola. Hal tersebut sangat terlihat jelas dalam proses kegiatan ekstrakurikuler banyak siswa yang kurang terlibat aktif akibat hasil pembelajaran yang tidak maksimal dan model latihan yang digunakan dalam pembelajaran sepak bola belum optimal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian pengembangan (*Research and development*) menurut Borg and Gall (Sugiyono, 2016) dengan prosedur pengembangan yang dimodifikasi sesuai kondisi dan kebutuhan di lapangan mengikuti hasil modifikasi Tapo (2017) yang berfokus pada pembuatan produk melalui dua kali uji internal desain (validasi ahli), sehingga langkah-langkah penelitian menjadi 7 langkah, yaitu: (1) penelitian produk yang telah ada (studi literatur dan penelitian 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. Desain produk pengembangan disusun secara tertulis dalam bentuk buku pedoman latihan yang dilengkapi dengan video pelaksanaan produk yang diberikan kepada para ahli dalam melakukan validasi, evaluasi, saran dan masukan menggunakan instrumen penelitian yang telah disiapkan.

Desain produk awal akan disusun tertulis dalam bentuk buku pedoman latihan yang dilengkapi dengan video pelaksanaan Uji coba internal desain (validasi ahli) pertama dan kedua dibuat untuk mengevaluasi dan memvalidasi produk awal menggunakan buku pedoman dan dilengkapi dengan video simulasi pelaksanaan simulasi pelaksanaan latihan evaluasi menggunakan lembar evaluasi dalam bentuk instrumen angket skal nilai yang dilengkapi lembar saran para ahli. Kegiatan internal desain (validasi ahli) pertama dan kedua didokumentasikan dalam bentuk foto penelitian untuk digunakan sebagai dokumentasi atau data pendukung penelitian. Metode pengumpulan data dalam penelitian dan pengembangan ini, peneliti menggunakan instrumen validasi produk awal untuk mengumpulkan data penelitian. Instrumen validasi produk awal bertujuan untuk melakukan validasi desain produk awal

menggunakan expert judgments (penilaian ahli) sebelum dikembangkan menjadi produk akhir penelitian. Instrumen yang digunakan untuk validasi produk awal menggunakan instrumen angket skala nilai yang dilengkapi dengan lembar evaluasi dan lembar saran.

Analisis data penelitian menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif pada data- data penelitian yang bersifat teks berupa komentar, catatan, masukan serta saran dari para ahli dan teknik analisis deskriptif kuantitatif digunakan pada data-data dari hasil observasi, angket skala nilai dan pengukuran indikator yang bersifat angka skala penilaian. produk pengembangan dikatakan Sesuai dan Layak jika memenuhi ketentuan: nilai akhir angket dari 3 orang ahli (100 %) berada pada rentang perhitungan: $(\mu+1,0\sigma \leq X)$ yang berada pada Kategori Tinggi (Sesuai/Layak) sesuai dengan norma kategorisasi penelitian.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian.

Berdasarkan tahapan pengembangan yang digunakan, hasil pada proses validasi ahli adalah sebagai berikut.

Perhitungan Normatif Kategorisasi.

Dalam penelitian ini Normatif Kategorisasi kesesuaian draf produk yang dikembangkan menggunakan perhitungan Norma Kategorisasi Skala Psikologi Saifuddin Azwar (2012: 149), dengan ketentuan seperti pada Tabel 1.

Tabel 1. Norma Kategorisasi Kesesuaian/Kelayakan Produk Pengembangan

<i>Formula</i>	<i>Interval</i>	<i>Kategori</i>
$X < (\mu-1,0\sigma)$	$X < 23$	Kurang Sesuai/Layak
$(\mu-1,0\sigma) \leq X < (\mu+1,0\sigma)$	$23 \leq X < 37$	Cukup Sesuai/Layak
$(\mu+1,0\sigma) \leq X$	$37 \leq X$	Sesuai/Layak

Tahap Validasi Ahli Pertama

Hasil penilaian produk awal pada angket skala nilai validasi draf produk pada tahap validasi ahli pertama dapat dilihat pada tabel 2.

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

<i>Ahli</i>	<i>Nomor Pertanyaan</i>										<i>Jumlah</i>
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	
Hasil Penilaian Ahli Dari Agket Skala Nilai											
A1	3	2	3	3	4	4	3	3	4	3	32
A2	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	34
A3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	37

Keterangan:

A1 : Ahli 1 (Ahli Akademisi)

A2 : Ahli 2 (Ahli Akademisi)

A3 : Ahli 3 (Ahli Praktisi)

Berdasarkan perhitungan normatif kategorisasi kesesuaian draf produk, maka distribusi frekuensi penilaian para ahli dapat dibuat seperti pada Tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Nilai Validasi Ahli Pertama

Kategori	Kurang Sesuai (orang)	Cukup sesuai (orang)	Sesuai (orang)	Jumlah
F	0	3		
%	0%	100 %	0 %	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi penilaian produk awal oleh para ahli dapat dilihat bahwa penilaian ketiga ahli (100%) berada pada intrval ($37 \leq X < 37 =$ sedang dengan kategori cukup valid) yaitu : A1 = 32 A2 = 34 dan A3 = 37.

Tahap Validasi Ahli Ke Dua

Hasil penilaian produk awal pada angket skala nilai validasi draf produk pada tahap validasi ahli pertama dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Data Hasil Validasi Ahli Draft Produk Validasi Ahli Kedua

Ahli	Nomor Pertanyaan										Jumlah
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Hasil Penilaian Ahli Dari Agket Skala Nilai											
A1	4	3	3	4	4	3	5	4	5	4	45
A2	3	4	4	5	3	4	3	4	4	4	44
A3	4	4	4	5	5	4	5	4	5	5	45

Keterangan:

A1 : Ahli 1 (Ahli Akademisi)

A2 : Ahli 2 (Ahli Akademisi)

A3 : Ahli 3 (Ahli Praktisi)

Berdasarkan perhitungan normatif kategorisasi kesesuaian draf produk, maka distribusi frekuensi penilaian para ahli kedua dapat dibuat seperti pada Tabel 5.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Nilai Validasi Ahli Kedua

Kategori	Kurang Sesuai (orang)	cukup sesuai (orang)	sesuai (orang)	jumlah
F	0	0	3	3
%	0%	0%	100%	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi penilaian produk awal oleh para ahli dapat dilihat bahwa penilaian ketiga ahli (100%) berada pada intrval ($37 \leq X =$ tinggi dengan kategori valid) yaitu : A1 = 45 A2 = 44 dan A3 = 45.

Pembahasan

Hasil dari produk akhir penelitian pengembangan ini adalah buku panduan model latihan passing bawah bola voli yang terdiri dari 4 bentuk variasi latihan yang masing masing variasi terdiri dari beberapa model latihan. Dengan jumlah keseluruhan adalah 11 model latihan volleyball forearm pass drill.

Keterbatasan produk akhir dalam penelitian ini adalah pengembangan hanya dilakukan

sebagai alternatif untuk aktivitas materi latihan passing bawah bola voli dalam kegiatan latihan ekstrakurikuler. Yang hanya dilaksanakan sampai pada tahap uji coba internal desain (validasi ahli).

KESIMPULAN

Bedasarkan prosedur penelitian yang digunakan diperoleh produk akhir pengembangan berupa model latihan vollyball forearm pass drill menggunakan metode interval training yang memenuhi kategori “sesuai/valid/layak” sebagai alternatif aktivitas latihan ekstrakurikuler materi passing bawah bola voli SMP baik dari segi konsep teoritis maupun dilaksanakan praktis dengan beberapa kelebihan antara lain: 1) sesuai dengan materi passing bawah pada latihan ekstrakurikuler bola voli, 2) sesuai dengan komponen- komponen latihan passing bawah, 3) model aktivitas latihan yang dikembangkan memungkinkan siswa untuk aktif dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, 4) model latihan yang dikembangkan memiliki beberapa variasi di dalam latihan, 5) siswa dapat belajar secara bertahap dari gerakan mudah sampai ke gerakan yang kompleks, 6) model latihan yang dikembangkan dibuat beberapa bagian, 7) model latihan yang dikembangkan terdiri dari bentuk aktivitas yang sederhana, 8) model latihan yang dikembangkan tidak memerlukan biaya yang besar, 9) model yang dikembangkan sesuai untuk siswa SMP, 10) aktivitas model latihan yang dikembangkan memungkinkan adanya respon pada siswa..

Saran

Adapun beberapa saran penggunaan produk model latihan vollyball forearm pass drill antara lain :

1. Produk berupa model latihan vollyball forearm pass drill menggunakan metode interval training dapat digunakan sebagai salah satu alternatif dalam latihan ekstrakurikuler bola voli.
2. Produk model latihan yang dikembangkan dapat dievaluasi kembali untuk disesuaikan dengan sasaran pengguna produk.
3. Produk model latihan passing bawah ini sebaiknya dikembangkan lagi dengan menggunakan sampel yang banyak.
4. Produk akhir pengembangan dapat diuji cobakan dalam penelitian-penelitian selanjutnya untuk mengetahui ke efektifan produk pengembangan.

DAFTAR PUSTAKA

Amung Ma'Mun & Toto Subroto. 2001. Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam Permainan Bola Voli. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga Scheunemann, Timo. 2005. Dasar Sepak Bola Modern. Malang: Dioma Azwar. 2012. Metode Penelitian. Yogyakarta : Pustaka Belajar.

Sugiyono. (2006). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D. Bandung: Alfabeta

Saifuddin, A. (2012). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Suleyman, Yildiz. (2012). Instruments for measuring service quality in sport and physical activity services. *Coll. Antropol.* 36 2: 689-696.

Sugiyono. (2016) *Metodologi penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D.* Bandung: Alfabeta.

Tapo, Y.B.O. (2020). Evaluasi status kebugaran jasmani dan tingkat penguasaan keterampilan olahraga sepakbola dan bola voli mahasiswa PJKR semester V STKIP Citra Bakti Ngada berdasarkan aktifitas perkuliahan praktek dan pembinaan kegiatan UKM. *EjurnalIMEDTECH*,4(1)37-54, DOI: <http://dx.doi.org/10.38048/imedtech.v4i1.223>

