



Pengembangan Model Latihan Sirkuit Berbasis Teknik Permainan Bola Voli Dalam Ekstrakurikuler Pada Usia (13-15 Tahun)

Muhamad Dimyati¹, Resty Gustiawati², Ega Trisna Rahayu³

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Singaperbangsa Karawang

Abstract

Received: 14 Oktober 2022

Revised: 18 Oktober 2022

Accepted: 24 Oktober 2022

This study aims to develop a circuit training model based on volleyball techniques in extracurricular activities at the age of 13-15 years. The subjects of this study were extracurricular volleyball students at SMPN 1 Cariu. The sample in this study amounted to 10 people using random sampling. By using the questionnaire method and field trials. In conducting preliminary research, the highest score was 100 with a total of 10 items presented and expert validation with the highest score of 92 with 10 items presented. The results of this development research indicate that the development of the technique-based circuit exercise model received a good response from validators and expert practitioners, the development of the technique-based circuit training model in Kembangan into 6 posts which are used for children aged 13-15 years. This development research was tested at SMPN 1 Cariu, Bogor Regency by being witnessed by expert validators and at the same time assessing the course of the trial, and it can be concluded from the research that has been carried out on the development of a circuit training model based on volleyball game techniques in extracurricular activities at the age of 13-15 years) is suitable for use in volleyball extracurricular exercises in junior high school (SMP).

Keywords: *Technique-based circuit training, Volleyball*

(*) Corresponding Author: dimyatim01@gmail.com, resty.gustiawati@fkip.unsika.ac.id, ega.trisna.rahayu@staff.unsika.ac.id

How to Cite: Dimyati, M., Gustiawati, R., & Rahayu, E. (2022). Jurnal Pengembangan Model Latihan Sirkuit Berbasis Teknik Permainan Bola Voli Dalam Ekstrakurikuler Pada Usia (13-15 Tahun). *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(21), 74-87. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7272811>

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses yang dilakukan dengan aktivitas fisik atau sering juga disebut aktivitas jasmani. Dan juga menanggung peran penting dalam dunia penjas dan proses Pendidikan jasmani, dikarenakan seorang guru hampir selalu diuntut memeraktekan dan mengajarkan keterampilan gerak dasar, Teknik bermain, olahraga, permainan, sikap lapang dada, moral dan pola hidup sehat. Dan juga seorang siswa diuntut harus selalu aktif, yang nantinya membentuk keterampilan yang baik pada siswa di suatu bidang tertentu. Maka tidak heran bahkan kaget bahwa Pendidikan jasmani merupakan suatu kesatuan Pendidikan yang sangat lengkap yang di terima siswa.

Dalam aktifitas jasmani banyak sekali pelajaran dan media yang di pelajari salah satunya dalam ruang lingkup pendidikan jasmani dan kesehatan memiliki beberapa aspek yaitu permainan, aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, aktivitas air, pendidikan luar kelas, dan Kesehatan. (Depdiknas 2006: 131) pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan satu mata ajar yang diberikan di suatu jenjang sekolah tertentu yang merupakan salah satu bagian



dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk bertumbuh dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang.

Di dalam Pendidikan jasmani ada olahraga bola kecil dan bola besar, salah satunya ialah bola voli. Bola voli merupakan Permainan bola yang termasuk salah satu contoh dari cabang olahraga bola besar. Bisa dikatakan, permainan ini masuk ke dalam kategori pertandingan karena melibatkan dua tim yang saling berhadapan untuk mendapatkan hasil pertandingan. Pencetusnya adalah William G. Morgan yang merupakan guru pendidikan jasmani di Amerika Serikat. Ia sangat terinspirasi dari permainan bola basket. Inspirasi tersebut dia dapatkan setelah bertemu dengan James Naismith yang merupakan pencetus olahraga bola basket.

Bola voli merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim yang saling berhadapan yang dipisahkan oleh sebuah net dan beranggotakan enam orang per tim. Dan untuk menentukan kemenangan diwajibkan mencetak angka duapuluh lima ke lapangan lawan dan dianggap sebagai pemenangnya, dari sekian banyak olahraga bola voli merupakan salah satu olahraga yang cukup diminati baik di sekolah maupun di lingkungan sekitar, di setiap sekolah dapat dipastikan hampir semuanya mempunyai fasilitas permainan bola voli terutama lapangannya.

Dalam permainan bola voli terdapat beberapa teknik dasar yang meliputi servis, passing, dan smash. Dari ketiga teknik tersebut merupakan teknik dasar yang wajib dikuasai dengan baik dan benar oleh setiap tim dalam permainan bola voli, karena pada setiap tim diwajibkan untuk menyerang bisa menguntungkan untuk setiap tim karena dari penyerangan yang bagus bisa menghasilkan point dan meraih kemenangan. “Faruq (2009:70) mengemukakan bahwa “Satu tim harus selalu siap untuk mengadakan penyerangan guna memperoleh nilai yang diinginkan”.

Selain teknik service yang harus dikuasai oleh suatu tim voli ada juga teknik passing terutama teknik passing bawah dan passing atas, passing bawah dan atas merupakan salah satu Teknik dasar yang paling karena dari passing bawah dan atas yang baik dapat menghasilkan serangan yang baik dan tentunya berbahaya bagi tim lawan. Pelaksanaan pembelajaran penjas terutama dalam bidang voli perlu lebih ditingkatkan guna menjawab keraguan masyarakat dan orang tua terhadap Teknik dasar eskul bola voli SMPN 1 Cariu. Biasanya pembelajaran Teknik dasar bola voli dimulai dari yang termudah (pembelajaran dikelas) dan dieskul bola voli (model latihan)

Proses pembelajaran bola voli di SMPN 1 Cariu, diselenggarakan kedalam dua jenis kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler, kedua kegiatan ini tidak dapat dipisahkan di sekolah menengah pertama di daerah Cariu ini, kegiatan tersebut bertujuan dalam mengembangkan dan meningkatkan sikap intelektual, sikap keterampilan secara optimal. Permainan bola voli adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim yang per tim berisikan enam orang pemain yang bertujuan mengarahkan atau memukul bola kearah lapangan lawan dengan sekeras kerasnya agar menjadi point kepada tim sendiri.

Hal ini biasanya terdiri dari serangkaian gerakan atau tiga sentuhan, sentuhan pertama umumnya diambil libero sentuhan kedua diambil setter dan sentuhan ketiga diambil oleh spiker sebagai penutup dan ujung tombak dalam mencetak point. “Hal ini biasanya dapat dicapai lewat kombinasi tiga pukulan yang terdiri dari gerakan lengan depan kepada pengumpan, yang selanjutnya diumpan

kepada penyerang, dan sebuah spike yang diarahkan kebidang lapangan lawan” Barbara (1996:02).

Maka dengan ini pemain voli mutlak perlu sangat amat wajib menguasai Teknik dasar bola bola voli secara sempurna agar menjadikan pasing lebih sempurna. Nurhasan (2001:168) “unsur-unsur dalam keterampilan antara lain kecepatan, kekuatan, kelicahan, koordinasi, dan kecepatan reaksi”.

Menurut guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (pjok) dan sekaligus coach ekstrakurikuler di SMPN 1 Cariu persoalan yang paling utama dan berat bagi siswa sekolah menengah pertama ini ialah siswa kurang memiliki atau memahami tentang teknik atau model latihan yang telah diberikan oleh guru.

Merosotnya prestasi siswa yang awalnya selalu berpartisipasi minimal di tingkat kabupaten akan tetapi sekarang hanya mampu bersaing di wilayah atau antar smp se kecamatan. Model latihan guru yang dirasa belum efektif dan hanya monoton hampir setiap pertemuan melakukan hal yang sama.

Berdasarkan uraian diatas yang di jelaskan, maka dalam penulisan ini penulis akan mencoba meneliti keterkaitan antara teknik dasar dan moodel latlatihan. Maka peneliti tertarik untuk mengunaka judul atau meneliti judul: “Pengembangan Model latihan Sirkuit Berbasis Teknik Permainan Bola Voli Dalam Ekstrakurikuler Pada Usia (13-15 Tahun).”

KAJIAN TEORI

Sirkuit Training

Menurut I Md. Yama Ardika, dkk. dalam jurnal IKOR Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Ilmu Keolahragaan (Volume II Tahun 2015) menjelaskan bahwa *circuit training* merupakan suatu pelatihan olahraga yang memiliki serangkaian stasiun atau pos yang disetiap stasiunnya memiliki berbagai jenis pelatihan berbeda agar dilakukan secara lebih sistematis dan terarah. Selesaiannya latihan ini ditentukan berdasarkan program yang telah dibentuk. Saat satu sirkuit telah selesai dilakukan, maka atlet tersebut akan diberi kesempatan untuk beristirahat sejenak dan melakukan rangkaian latihan yang lainnya. Program *circuit training* lebih bersifat interval dengan menggabungkan latihan kekuatan dan latihan aerobik. *Circuit training* berguna untuk melatih kelenturan dan kekuatan fisik seseorang. Karena jenis latihan didalamnya dilakukan secara sirkuit maka tidak akan membosankan bagi para pelakunya. Selain itu, *circuit training* mampu mengembangkan dan meningkatkan kebugaran jasmani yang erat kaitannya dengan daya tahan tubuh, kekuatan serta kecepatan.

1. Pengertian Sirkuit Training

Soekarman (2001: 70), latihan sirkuit adalah suatu program latihan yang dikombinasikan dari beberapa item-item latihan yang tujuannya dalam melakukan suatu latihan tidak akan membosankan dan lebih efisien. Latihan sirkuit akan tercakup latihan untuk: 1) kekuatan otot, 2) ketahanan otot, 3) kelenturan, 4) kelincahan, 5) keseimbangan dan 6) ketahanan jantung paru. Latihan-latihan harus merupakan siklus sehingga tidak membosankan. Latihan sirkuit biasanya satu sirkuit ada 6 sampai 15 stasiun, berlangsung selama 10-20 menit. Istirahat dari stasiun ke lainnya 15-20 detik

Sirkuit training ialah bentuk program suatu pelatihan yang mempunyai beberapa tahapan dan pada setiap tahapan seorang atlet melakukan suatu bentuk

latihan yang sudah ditetapkan pada satu sirkuit dikatakan sudah selesai apabila seorang atlet telah melakukannya ataupun menyelesaikan latihannya di seluruh tahapannya namun harus sesuai dengan kadar yang telah ditentukan. Menurut Hazeldine, pada dasarnya ada cara pelaksanaan kegiatan metode pada latihan sirkuit yakni, a) *fitnes circuit* yang terdiri dari *circuit training A*, *circuit training B* dan *continuous circuit*, b) *the sport-specific circuit* terdiri atas bermacam-macam sirkuit yang pada masing-masing cabang olahraga seperti *association football circuit*, *cricet circuit*, *gymnastics circuit* dan *swimming circuit*. Untuk menghindari terjadinya suatu cedera saraf pada melaksanakan suatu pelatihan serta mampu membuat hasil yang maksimal, maka pelatihan tersebut harus dikerjakan sesuai dengan sistematika pelatihan

Circuit training didasarkan pada asumsi bahwa seorang atlet akan dapat mengembangkan kekuatannya, daya tahanya, dan kelincahannya, Total fitnesnya dengan jalan: 1) Melakukan sebanyak mungkin pekerjaan dalam suatu jangka waktu tertentu, 2) Melakukan suatu jumlah pekerjaan atau latihan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Latihan sirkuit semakin populer dan diakui banyak pelatih, ahli-ahli pendidikan jasmani dan atlet sebagai suatu sistem yang dapat memperbaiki secara serempak komponen kondisi fisik, yaitu komponen kekuatan, daya tahan, kecepatan, fleksibilitas, mobilitas dan komponen-komponen lainnya. Bentuk-bentuk latihan dalam circuit training adalah kombinasi dari semua unsur fisik. Latihan-latihan tersebut bisa berupa naik tangga, lari kesamping atau belakang, melempar bola, melompat, dan berbagai bentuk latihan lainnya.

2. Kelebihan dan Kekurangan Sirkuit Training

Yunyun Yudina (2012:13) Keuntungan berlatih dengan model latihan sirkuit diantaranya adalah: 1 Melatih kekuatan jantung dan menurunkan tekanan darah sama baiknya dengan latihan aerobik. 2 Meningkatkan berbagai komponen kondisi fisik secara serempak dalam waktu yang relatif singkat. 3 Ketahanan, daya tahan otot akan terlatih dan kemampuan adaptasi meningkat. 4 Setiap atlet dapat berlatih sesuai kemajuan masing-masing. 5 Setiap atlet dapat mengobservasi dan menilai kemajuannya sendiri. 6 Tidak memerlukan alat gym yang mahal. 7 Dapat disesuaikan diberbagai area atau tempat latihan. 8 Latihan mudah diawasi. 9 Hemat waktu dan dapat dilakukan oleh banyak orang sekaligus. Latihan sirkuit training mempunyai suatu kelebihan yakni mampu meningkatkan komponen kondisi fisik secara bersamaan dan dalam waktu yang sangat relatif sangat singkat. Tidak hanya mempunyai kelebihan latihan sirkuit juga mempunyai suatu kelemahan yakni menurut Yunyun Yudina, (2012:13) Latihan sirkuit sangat cocok untuk mengembangkan daya tahan kekuatan atau ketahanan otot lokal, akan tetapi hal ini kurang cocok untuk membangun masa otot. Latihan sirkuit akan memberikan hasil yang kurang dalam cara kekuatan maksimal dibandingkan langsung memberikan latihan beban. Kelemahannya lain adalah beban latihan tidak bisa diatur secara optimal sesuai dengan beban pada latihan khusus. Maka setiap unsur fisik tidak dapat berkembang secara maksimal, kecuali stamina kelemahan sirkuit training ialah harus sesuai dengan sifatnya dan pelaksanaan latihannya, beban pada sirkuit training tidak akan mampu dibuat seberat badan harus dilaksanakan dalam latihan kondisi fisik dengan khusus. jadi sirkuit training biasa disebut latihan sirkuit sangat berpengaruh dengan kesehatan tubuh kita. Tetapi harus sesuai dengan badan individual jika berlebihan sangat tidak baik pelatihannya ataupun latihan sirkuit

yang dipraktekkan saat pelajaran dilapangan. Peserta didik sekolah dasar kelas 1 belum mempunyai kondisi fisik yang besar karena peserta didik kelas 1 ialah kelas rendah yang masih membutuhkan pembelajaran ataupun latihan awal dalam mata pelajaran pjok, beda dengan peserta didik kela tinggi sudah mampu melakukan latihan sedang karena kondisi fisik mereka sudah bisa dikatakan cukup mampu untuk melakukan itu semua sehingga tubuh peserta didik akan lebih terjaga dan sehat.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian pengembangan ini peneliti menggunakan model pengembangan menurut Richey and Klein (2009) menyatakan, focus dari perancangan dan penelitian pengembangan bersifat analisis dari awal sampai akhir, yang meliputi perancangan, produksi dan evaluasi yang dapat di jabrkan sebagai berikut.

1. Planning

Peneliti disini melakukan penelitian pendahuluan atau analisis kebutuhan (needs assessment) kepada guru pendidikan jasmani di Smp 1 Cariu dan sekolah serumoun dengan Smpn 1 Cariu, dengan mengunsksn metode kuisisioner yang di berikan kepada para guru penjas di sekolah yang berbeda. survey mengenai model latihan sirkuit berbasis teknik. Setelah sedikit bertanya kepada para guru penjas di sekolah ternyata meraka sudah paham dan mengerti tentang latihan sirkuit, dan umumnya di implementasikan pada ekstrakurikuler.

Latihan sirkuit dikatakan sangat perlu bagi latihan bola voli karena dapat meningkatkan kebugaran dan ketahanan fisik ketika bermain voli. Latihan teknik dasar bola voli sangat perlu di terapkan dengan baik pada ekstrakurikuler bola voli terutama pada usia 13-15 tahun, karena pada umur tersebut anak lebih cepat dalam menguasai gerakan yang diajarkan dengan baik.

2. Production

Setelah melakukan penelitian pendahuluan dan diketahui nilai angket penelitian pendahuluan yang diisi oleh 3 guru pendidikan jasmani. Maka selanjutnya masuk ke tahap produksi yaitu pertama melakukan validasi kepada 3 ahli dan membuat rancang yang telah di buat berdasarkan kebutuhan model latihan sirkuit bebrbasis teknik permainan bola voli dalam ekstrakurikuler pada usia (13-15 tahun).

Dalam penelitian ini, penelliti merencanakan mengembangkan model latihan sirkuit yang sering di gunakan pada ekstrakurikuler yang umunyan hanya untuk latihan fisik meliputi, sit up, push up, squat, dan loncat dada kemudian di gabungkan dengan teknik dasar dalam bola voli. Sehingga rencana pengembangan yang di lakukan yaitu membuat disain model latihan sirkuit berbasis teknik, yang di harapkan dapat menjadi suatu model latihan yang baru yang dapat di terapkan pada ekstrakurikuler bola voli pada usia 13-15 tahun.

3. Evaluation

Pada tahap peneliti melaksanakan pengujian lapangan di Smp 1 Cariu dan sekolah yang berada di dekat Smpn 1 Cariu yaitu Smpn 2 Cariu dan Smpn 1 Bojongmangu. Apabila hasil uji coba lapangan mendapatkan nilai yang baik pada angket uji coba yang diisi oleh validator yang berkompeten pada bidangnya dan

tidak mendapatkan revisi dari validator. model Latihan sirkuit berbasis Teknik dapat di gunakan dan di terapkan pada ekstrakurikuler bola voli pada umur 13-15 tahun.

Kemudian setelah pengujian lapangan dan nilai pengujian lapangan telah keluar maka apabila nilai memenuhi spesifikasi maka produk akan dijadikan sebagai produk akhir yang nantinya bisa di gunakan dalam variasi model latihan sirkuit yang bisa di terapkan pada ekstrakurikuler bola voli di tingkat sekolah menengah pertama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Penelitian Pendahuluan

Sebelum mengembangkan model latihan sirkuit berbasis teknik, ada beberapa hal yang menjadi acuan dalam dilaksanakannya pengembangan model latihan sirkuit berbasis teknik, salah satunya dengan melakukan penelitian pendahuluan dan analisis kebutuhan agar penelitian pengembangan ini bisa di kejakan dengan baik dan sesuai prosedural yang ada.

Data hasil analisis akan menjadi sebuah dasar atau landasan untuk pengembangan model latihan sirkuit berbasis teknik dalam ekstrakurikuler bola voli, terdapat dua rumusan masalah yang hendak di ungkap dan dianalisis kebutuhannya dalam penelitian pengembangan ini, yaitu: (1) kurangnya teknik dasar bola voli? (2) model latihan sirkuit hanya untuk melatih kebugaran?

Tujuan dan rumusan yang telah dijelaskan diatas menjadi dasar peneliti dalam melakukan penelitian dengan terlebih dahulu melakukan penelitian pendahuluan kepada sekoah yang hendak di jadikan tempat dilaksanakannya penelitian menggunakan metode angket dan sedikit di selingi wawancara kepada para guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMPN 1 Cariu, 2 Cariu, 1 Bojongmanu yang bertepatan di Kabupaten Bogor, dan Bekasi hal ini dilakukan untuk Mengetahui permasalahan yang dihadapi oleh guru saat melaksanakan latihan menggunakan model latihan sirkuit. Kemudian pengumpulan databerlanjut dengan melakukan metode angket dan instrumen yang di gunakan yaitu berupa angket dengan 2 skala pilihan Ya/ Tidak, pilihan jawaban “Ya” bernilai 1 dan jawaban “Tidak” bernilai 0. Jumlah pernyataan sebanyak 10 butir dan diberikan kepada tiga guru penjas yang berbeda sekolah.

Pelaksanaan Survei analisis kebutuhan dilakukan pada tanggal 3-5 agustus 2022, hasil studi pendahuluan atau temuan lapangan selanjutnya dideskripsikan dan dianalisis sehingga dapat diperoleh data yang telah dikumpulkan. Rumusan hasil ini bersifat deskriptif kuantitatif dan analitis, dengan mengacu kepada tujuan dari studi pendahuluan/ analisis kebutuhan. Berikut ini akan dijabarkan mengenai hasil analisis kebutuhan dan temuan lapangan yang diperoleh peneliti.

Tabel 1. Hasil Analisa Kebutuhan

No	Butir Pernyataan	Skor	Skor Total	Persentase
1.	Anda mengetahui tentang model latihan Sirkuit.	3	3	100
2.	Peserta eskul bola voli mengetahui model latihan sirkuit.	2	3	67
3.	Metode latihan sirkuit dapat meningkatkan kebugaran peserta eskul bola voli.	3	3	100

4.	Latihan sirkuit hanya di khususkan untuk kebugaran tidak mencakup teknik dasar.	2	3	67
5.	Aktifitas yang ada dalam latihan model sirkuit dapat meningkatkan kebugaran dalam bermain bola voli.	3	3	100
6.	Aktifitas yang ada dalam latihan model sirkuit dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar permainan bola voli.	2	3	67
7.	Sudah terdapat pengembangan model latihan sirkuit pada eskul bola voli.	3	3	100
8.	Pengembangan model latihan sirkuit memuat aspek teknik dasar permainan bola voli.	2	3	67
9.	Pengembangan model latihan sirkuit berbasis teknik lebih efektif diterapkan pada eskul bola voli.	2	3	67
10.	Pengembangan model latihan sirkuit berbasis teknik dibutuhkan penyesuaian latihan pada eskul bola voli.	3	3	100

Dari analisis kebutuhan pada tabel di atas, menjadi kunci perlunya pengembangan dilakukan, antara lain adalah, bahwa (1) 100% Anda mengetahui tentang model latihan sirkuit (2) 67 % Peserta eskul bola voli mengetahui model latihan sirkuit (3) 100 % Metode latihan sirkuit dapat meningkatkan kebugaran peserta eskul bola voli (4) 67 % Latihan sirkuit hanya di khususkan untuk kebugaran tidak mencakup teknik dasar (5) 100 % Aktifitas yang ada dalam latihan model sirkuit dapat meningkatkan kebugaran dalam bermain bola voli (6) 67 % Aktifitas yang ada dalam latihan model sirkuit dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar permainan bola voli (7) 100 % Sudah terdapat pengembangan model latihan sirkuit pada eskul bola voli (8) 67 % Pengembangan model latihan sirkuit memuat aspek teknik dasar permainan bola voli (9) 67 % Pengembangan model latihan sirkuit berbasis teknik lebih efektif diterapkan pada eskul bola voli (10) 100 % Pengembangan model latihan sirkuit berbasis teknik dibutuhkan penyesuaian latihan pada eskul bola voli. Dengan rata-rata persentase sebanyak 84%.

1. Validasi Ahli

Validasi ahli akan dilaksanakan atau di berikan kepada 3 validator ahli yang berkompeten pada bidangnya. Apabila hasil validasi ahli sesuai denga apa yang di inginkan, maka selanjutnya akan dilaksanakan produksi model latihan sirkuit berbasis teknik yang di buat seseuia dengan penelitian pendahuluan diatas.

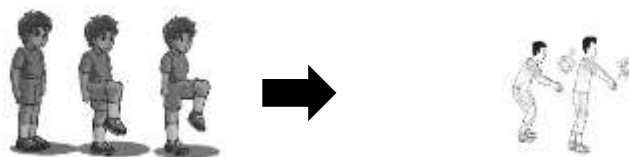
Tabel 2 Hasil Validasi Ahli

No	Butir Pernyataan	Skor	Skor Total	Persentase	Pencapaian
1.	Model pengembangan latihan sirkuit dapat meningkatkan kebugaran	11	12	92	Sangat baik, tidak perlu revisi

	dalam permainan bola voli.				
2.	Model pengembangan latihan sirkuit dapat meningkatkan teknik dasar dalam permainan bola voli.	11	12	92	Sangat baik, tidak perlu revisi
3.	Model pengembangan latihan sirkuit mencakup kesesuaian dengan tujuan peningkatan kebugaran.	11	12	92	Sangat baik, tidak perlu revisi
4.	Model pengembangan latihan sirkuit dilaksanakan dengan cara sistematis.	11	12	92	Sangat baik, tidak perlu revisi
5.	Model pengembangan latihan sirkuit bermanfaat untuk mengembangkan teknik dasar permainan bola voli.	11	12	92	Sangat baik, tidak perlu revisi
6.	Model pengembangan latihan sirkuit bermanfaat untuk mengembangkan model latihan baru.	11	12	92	Sangat baik, tidak perlu revisi
7.	Model pengembangan latihan sirkuit pelaksanaannya sangat mudah sehingga memudahkan siswa ekstrakurikuler dalam melaksanakan perintah.	9	12	75	Cukup baik, tidak perlu revisi
8.	Model pengembangan latihan sirkuit menggunakan model latihan dan media latihan dengan langkah-langkah yang terstruktur	10	12	83	Sangat baik, tidak perlu revisi
9.	Model pengembangan latihan sirkuit dapat digunakan pedoman latihan ekstrakurikuler bola voli.	11	12	92	Sangat baik, tidak perlu revisi
10.	Model pengembangan latihan sirkuit sudah layak dikembangkan.	10	12	83	Sangat baik, tidak perlu revisi

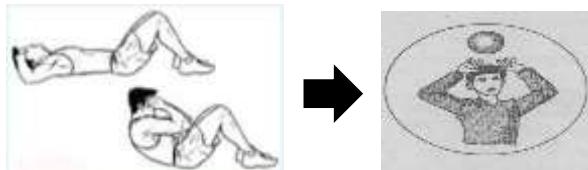
2. Memproduksi Model Latihan Sirkuit Berbasis Teknik

a. Pos 1 (lari di tempat dan pasing bawah)

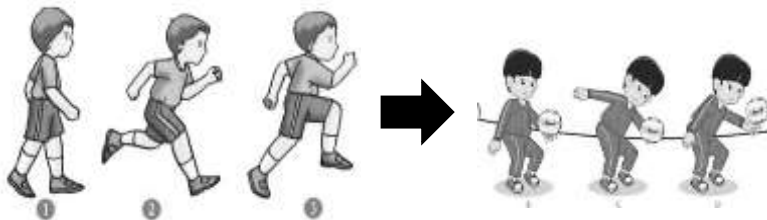


- 1) Tujuan Meningkatkan teknik pasing bawah dan kebugaran fisik.
- 2) Alat yang dibutuhkan Bola voli, cones
- 3) Cara pelaksanaan
 - Pos pertama siswa berdiri sebanyak 5 orang sebaris
 - Ketika mendengar peluit pertama siswa melakukan lari di tempat dengan paha diangkat keatas sebanyak 10 kali.
 - Setelah melakukan lari di tempat siswa siap pada posisi pasing bawah.
 - Kemudian berlari kedepan sedikit kemudian siap menerima bola.
 - Bola di lambungkan ke arah siswa satu per satu.
 - Tugas siswa mengembalikan bola ke penerima.
 - Dilakukan sebanyak 3 kali pengulangan.

b. Pos 2 (Sit up dan pasing atas)



- 1) Tujuan
Meningkatkan teknik dasar pasing atas dan meningkatkan otot perut, meningkatkan kebugaran.
 - 2) Alat yang dibutuhkan Bola voli, cones.
 - 3) Cara pelaksanaan
 - Siswa telentang di lantai sebanyak 5 orang dengan posisi siap sit up.
 - Ketika mendengar peluit siswa melaksanakan sit up.
 - Ketika siswa di posisi setengah duduk.
 - Bola di lambungkan ke siswa secara bergantian.
 - Dan bola di kembalikan kepada yang melambungkan.
 - Dilakukan sebanyak 3 kali pengulangan.
- c. Pos 3 (Maju mundur dan service bawah)**

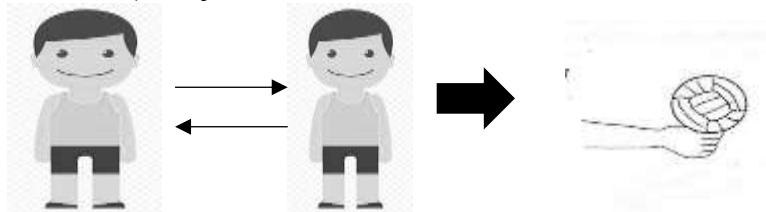


- 1) Tujuan
Meningkatkan teknik dasar service bawah dan meningkatkan kelincahan ketika melaksanakan permainan bola voli.
- 2) Alat yang digunakan Bola voli, cones.
- 3) Cara pelaksanaan
 - Siswa berdiri sebanyak 3 orang dan sejajar dengan cones.
 - Ketika mendengar peluit siswa maju ke depan sampai sejajar dengan cones selanjutnya.
 - Kemudian mundur ke cones awal.

- Setelah itu maju mundur secara bergantian.
- Bola di gelindingkan kearah sisiwa dan siswa mengembalikan dengan menggunakan service bawah.
- Dilakukan sebanyak 3 kali pengulangan..

d. Pos 4 (Slide to slide dan menyentuh bola)

1) Tujuan



Meningkatkan teknik pasing menggunakan satu tangan dan meningkatkan kelincahan

2) Alat yang dibutuhkan Bola voli, cones

3) Cara Pelaksanaan

- Siswa berbaris lurus dengan cons sebanyak 3 orang.
- Ketika mendengar peluit semua siswa lari menyamping ke arah cons selajutnya.
- Kmudian kembali lagi ke cons sebelumnya.
- Setelah itu menyamping satu per satu kearah cons selanjutnya.
- Kemudian akan di lemparkan bola kearah sisiwa.
- Siswa mengembalikan bola dengan pasing satu tangan.
- Dilakukan secara bergantian.
- Dilakukan dengan 3 kali pengulangan.

e. Pos 5 (squat trash dan lentingan smash)



1) Tujuan

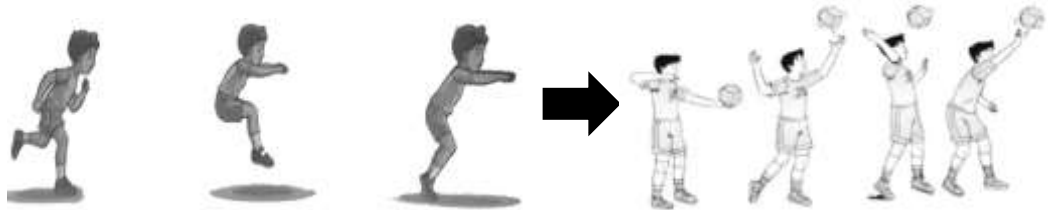
Menginkkatkan letingan ketika smash dan meningkatkan kebugaran.

2) Alat yang dibutuhkan Cones

3) Cara pelaksanaan :

- Siswa berbaris sebanya 3 orang dan sejajar dengan cones.
- Siswa siap di posisi seperti posisi push up.
- Ketika mendengar peluit siswa melaksanakan squat trash dan di barengi lompatan yang di fokuskan pada lentingan posisi hendak smash.

- Dilakukan sebanyak 5 kali pengulangan.
- f. Pos 6 (loncat dada dan service atas)**



1) Tujuan

Meningkatkan teknik service atas dan meningkatkan loncatan.

2) Alat yang Dibutuhkan

Bola voli, cones

3) Cara pelaksanaan :

- Siswa berdiri sejajar dengan cones sebanyak 3 orang.
- Ketikamendengar pelut siwa melaksanakan loncat dada sebanyak 10 kali.
- Setelah melaksanakan loncat dada siswa maju secara bergantianbergatian.
- Kemudian akan di berikan bola kemudian dikembalikan dengan menggunakan service atas
- Dilakukan dengan 3 kali pengulangan.

3. Evaluation Model Latihan Sirkuit Berbasis Teknik Permainan Bola Voli dalam Ekstrakurikuler pada Usia (13-15 Tahun).

Evaluasi dilakukan dengan menguji produk yang telah di buat, pengujian di laksanakan di 3 sekolah menengah pertama yang berbeda, antara lain : SMPN 1 Cariu, 2 Cariu, Dan 1 Bojongmangu dan di awasi oleh pelatih ekstrakurikuler. Pengawas yang pertaa ialah bapak Andri Reza S.Pd, beliauw merupakan guru pendidikan jasmani yang bertugas mengajar di SMPN 1 Cariu, pengawas kedua ialah bapak Irfan Andriadi S.Pd, beliauw merupakan seorang pelatih ekstrakurikuler bola voli di SMPN 2 Cariu, Sedangkan yang terakhir ialah Bapak Amin S.Pd, belia merupakan seorang praktisi bola voli yang berasal dari SMPN 1 Bojongmangu. Tujuan dari pengujian lapangan ini ialah untuk mengetahui seberapa tinggi produk telah memenuhi spesifikasi yang telah di tentukan.

Tabel 4 Hasil Uji Lapangan

No	Pertanyaan	Skor	Skor Total	Persentase	Pencapaian
1.	Model pengembangan latihan sirkuit berbasis teknik dapat meningkatkan kebugaran dalam permainan bola voli.	12	12	100	Sangat baik, tidak perlu revisi
2.	Model pengembangan latihan sirkuit berbasis	11	12	92	Sangat baik, tidak perlu revisi

	teknik dilaksanakan secara sistematis.				
3.	Model pengembangan latihan sirkuit berbasis teknik dilaksanakan dalam 6 pos.	12	12	100	Sangat baik, tidak perlu revisi
4.	Model pengembangan latihan sirkuit berbasis teknik pada setiap pos berisi gerakan fisik dan teknik.	11	12	92	Sangat baik, tidak perlu revisi
5.	Model pengembangan latihan sirkuit berbasis teknik bermanfaat untuk mengembangkan teknik dasar permainan bola voli.	11	12	92	Sangat baik, tidak perlu revisi
6.	Model pengembangan latihan sirkuit berbasis teknik dapat meningkatkan kemampuan fisik.	12	12	100	Sangat baik, tidak perlu revisi
7.	Model pengembangan latihan sirkuit berbasis teknik pelaksanaannya mudah dipahami oleh peserta ekstrakurikuler bola voli.	9	12	75	Cukup baik, tidak perlu revisi
8.	Model pengembangan latihan sirkuit berbasis teknik disusun dengan langkah-langkah yang terstruktur.	11	12	92	Sangat baik, tidak perlu revisi
9.	Model pengembangan latihan sirkuit berbasis teknik dapat diterapkan dalam warming up pada ekstrakurikuler bola voli.	10	12	83	Sangat baik, tidak perlu revisi
10.	Model pengembangan latihan sirkuit berbasis teknik layak di terapkan dalam latihan ekstrakurikuler bola voli.	11	12	92	Sangat baik, tidak perlu revisi

Kemudian dari nilai hasil uji coba lapangan yang di ujikan dan masukan dan saran dari validator dapat tarik kesimpulan bahwa model latihan sirkuit berbasis teknik yang di kembangkan telah cocok dan layak di gunakan untuk pada ekstrakurikuler bola voli di sekolah menengah pertama pada umur 13-15 tahun dengan rincian sebagai berikut :

No	Pos	Hasil Uji Coba	Pencapaian
1.	1	lari di tempat dan pasing bawah	Sangat baik, tidak perlu revisi
2.	2	lari di tempat dan pasing bawah	Sangat baik, tidak perlu revisi
3.	3	lari di tempat dan pasing bawah	Sangat baik, tidak perlu revisi

4.	4	Slide to slide dan toch the ball	Sangat baik, tidak perlu revisi
5.	5	Slide to slide dan toch the ball	Sangat baik, tidak perlu revisi
6.	6	Slide to slide dan toch the ball	Sangat baik, tidak perlu revisi

KESIMPULAN

Simpulan dari hasil penelitian dan pengembangan ini adalah: (1) Menjawab dari keresahan masyarakat tentang prestasi SMPN 1 Cariu yang terus menerus merosot turun pada setiap tahunnya, maka dari peneliti mencoba membuat prestasi SMPN 1 Cariu naik kembali dengan mencoba melakukan penelitian yang berguna meningkatkan kualitas fisik dan teknik dasar bola voli siswa ekstrakurikuler yang di peruntukan bagi anak berumur 13 – 15 tahun yang sangat cocok di gunakan pada ekstrakurikuler. (2) Pengembangan model latihan sirkuit berbasis teknik permainan bola voli dalam ekstrakurikuler pada usia (13-15 tahun) sangat efektif di lakukan atau di terapkan pada ekstrakurikuler bola voli pada jenjang sekolah menengah pertama. (3) Dengan penelitian ini latihan sirkuit yang umumnya monoton dan itu-itu saja dan menjadikan model latihan ini jarang di lirik dan di gunakan bisa kembali berguna dan eksis di gunakan pada ekstrakurikuler bola voli di sekolah menengah pertama terutama tang berumur 13-15 tahun. (4) Penelitian ini pun bisa menjawab keresahan para guru dan masyarakat tentang kian menurunnya penguasaan teknik dasar bola voli siswa yang makin buruk, dengan digunakannya model latihan sirkuit berbasis teknik sedikit banyaknya dapat meningkatkan teknik dasar bola voli siswa ekstrakurikuler. (5) Dan yang terakhir penelitian ini juga dapat menjawab stigma model latihan sirkuit yang umumnya hanya untuk kebugaran dan latihan fisik kemudian di kembangkan dan mendapatkan hasil model latihan sirkuit berbasis teknik yang dapat melatih antara fisik dan teknik dasar bola voli secara bersamaan

DAFTAR PUSTAKA

- Candra, A. T., & Kurniawan, R. A. (2020). Journal STAND : Sports and Development. *Journal STAND : Sports and Development*, 1(1), 27–34. <http://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/stand/about/submissions>
- Falid, C., & Hidayat, T. (2016). Pengaruh Latihan Drill Berpola Terhadap Peningkatan Keterampilan Underhand Pass Bolavoli (Studi Pada Ekstrakurikuler Siswa Putra Bolavoli SMP N 3 Sidayu). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 4(1), 113–117. <https://semnas.univpgri-palembang.ac.id/index.php/semolga/article/download/101/105>
- Hasyim, I., Haris, I. N., & Mudian, D. (2018). Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Terhadap Kemampuan Smash Pada Permainan Bulutangkis. *Jurnal Ilmiah*, 4(1), 2461–3961.
- Isman, H., Supriatna, E., & Triansyah, A. (2020). Pengaruh Metode Drill Terhadap Keterampilan Passing Bawah Bolavoli Peserta Didik Ekstrakurikuler. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 9(1), 1–8. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/38739>
- Partini, P. (2019). Penerapan Metode Drill untuk Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Siswa Kelas V Sekolah Dasar. *JPI (Jurnal*

- Pendidikan Indonesia): *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 5(1), 123–130.
<https://doi.org/10.20961/jpi.v5i1.33820>
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian dan Pengembangan R&D*. 1, 35–49.
- Tapo, Y. B. O., Bile, R. L., & Nenot, A. N. (2021). Pengembangan Model Latihan Spat-Desain Materi Bola Voli Dalam Pembelajaran PJOK pada Jenjang SMP. *Jurnal Penjakora*, 8(1), 16.
<https://doi.org/10.23887/penjakora.v8i1.30738>
- Van Kley, E. (2011). Weight Training. *The Iowa Review*, 41(3), 55–56.
<https://doi.org/10.17077/0021-065x.7076>
- Yuskhil Mushofi. (2017). PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN PASSING ATAS yang masing-masing regu berjumlah enam orang , tujuan utama dalam. *Jurnal Pendidikan. Jasmani , Olahraga Dan Kesehatan*, volume 1(stage I), 1–7.