

PENGEMBANGAN VARIASI LATIHAN *PASSING* ATAS PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI DI SMKN 2 LUMAJANG

Friska Riri Puspasari
M. E. Winarno
Sulistiyorini

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang,
e-mail: friskariripuspasari@gmail.com

Abstract: In improving basic techniques of overhead passing on the participants required a variations of exercises. That the object was lack of forehand watch passing technique in SMKN 2 Lumajang less variations. the participants of the activities felt mostly bored and inattentive before being able to improve their of overhead passing technique skill so that the participants required a variations of exercises.

Purpose of this research and development is to developing variations of overhead *passing* for volleyball's participants in SMKN 2 Lumajang, expected participants can use it as a medium of learning when exercises so that participants feel happy, is not easily saturated. The research method used is Research and Development from Borg & Gall (1989). Model research and development using a conceptual model. The results of data analysis expert validation obtained (1) Expert evaluation of the results obtained volleyball game 79,37%, (2) expert evaluation of the results obtained volleyball coaches with 81.25%, (3) expert evaluation of the results obtained media 79,78%, (4) The results of trials on a small group of 10 students percentage of results 81,25%, (5) The results of trials on a large group 20 students obtained percentage 84,11%.

Keywords: developing, technique variations, volleyball, overhead passing.

Abstrak: Dalam meningkatkan teknik dasar *passing* atas pada peserta ekstrakurikuler diperlukan variasi latihan. Latihan *passing* atas yang diberikan di SMKN 2 Lumajang selama ini masih bersifat monoton dan kurang bervariasi. Peserta ekstrakurikuler merasa jenuh serta kurang tertarik untuk menguasai teknik dasar *passing* atas secara maksimal sehingga peserta ekstrakurikuler membutuhkan variasi latihan *passing* atas. Tujuan penelitian dan pengembangan ini adalah mengembangkannya variasi latihan *passing* atas pada peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMKN 2 Lumajang, diharapkan peserta ekstrakurikuler dapat menggunakannya sebagai media pembelajaran ketika latihan sehingga peserta ekstrakurikuler merasa senang dan tidak mudah jenuh. Metode penelitian yang digunakan menggunakan penelitian dan pengembangan *Research and Development* dari Borg and Gall (1989). Model penelitian dan pengembangan menggunakan model konseptual. Hasil analisis data ahli diperoleh (1) Evaluasi ahli permainan bolavoli diperoleh hasil 79,37%, (2) Evaluasi ahli kepelatihan bolavoli diperoleh hasil 81,25%, (3) Evaluasi ahli media diperoleh hasil 79,78%, (4) Hasil uji coba kelompok kecil yang dilakukan pada 10 siswa diperoleh persentase hasil 81,25%, (5) Hasil uji coba kelompok besar pada 20 siswa diperoleh persentase 84,11%.

Kata kunci: Pengembangan, variasi latihan, permainan bolavoli, *passing* atas.

Saat ini banyak sekali jenis olahraga yang dapat dilakukan oleh semua orang, salah satu jenis olahraga yang sangat sering dilakukan oleh masyarakat di dunia adalah olahraga permainan karena memiliki satu kemenarikan tersendiri bagi pelakunya. Permainan bolavoli merupakan olahraga yang banyak ditemukan dimasyarakat luas baik di

perkotaan maupun di pedesaan. dan berkembang di sekolah-sekolah. Olahraga ini banyak digemari oleh orang-orang mulai dari anak-anak maupun orang dewasa. Olahraga bukan lagi suatu kegiatan untuk membuang-buang waktu melainkan sebagai kebutuhan untuk menyalurkan bakat yang dimiliki. Setiap orang yang melakukan olahraga pasti mempunyai

tujuan, olahraga yang dilakukan tidak hanya untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan kemampuan gerak tetapi untuk menggali bakat yang dimiliki untuk mencapai prestasi yang diinginkan. Ekstrakurikuler merupakan sarana penunjang untuk kegiatan siswa yang dilakukan di luar jam sekolah dengan tujuan untuk mengembangkan bakat yang dimiliki siswa yang dapat menghasilkan prestasi. Sekolah merupakan tempat dimana siswa dapat mengembangkan bakat dan minatnya dalam kegiatan ekstrakurikuler. Lutan (1986:73) mengatakan bahwa segala macam aktivitas disekolah atau lembaga pendidikan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran wajib bagi setiap anak dan aktivitas itu masuk dalam kurikulum yang telah tersusun bagi suatu tingkat kelas atau sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler bertujuan untuk memperluas pengetahuan siswa mengenai hubungan antara berbagai mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya (Sahertian, 1978:83). Dalam kegiatan ekstrakurikuler tidak semata-mata hanya menyalurkan bakat-minat saja, tetapi juga merupakan upaya pembentukan watak dan kepribadian peserta ekstrakurikuler yang dilakukan melalui kehidupan sosial, kegiatan belajar serta pengembangan karir. Ketika proses latihan pelatih harus mencapai tujuannya yaitu dengan mengajarkan dan mengarahkan tentang semua teknik dasar bolavoli agar potensi yang dimiliki oleh siswa dapat berkembang. Selain itu pelatih juga harus mengembangkan berbagai macam model latihan agar keterampilan yang dimiliki siswa dapat meningkat dan proses latihan dapat berjalan menyenangkan, efektif, dan efisien.

Fungsi dari kegiatan ekstrakurikuler menurut Deppemnas (2007:07) adalah: a) Pengembangan yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan kreativitas peserta didik sesuai dengan potensi, bakat dan minat mereka. b) Sosial yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan rasa tanggung jawab sosial peserta didik. c) Rekreatif yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk

mengembangkan suasana rileks, menggembirakan dan menyenangkan bagi peserta didik yang menunjang proses perkembangan. d) Persiapan karir yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kesiapan karir peserta didik.

Ekstrakurikuler merupakan wadah untuk menumbuhkan, melatih, dan mengembangkan bakat siswa terutama dalam bidang olahraga. Menurut Viningsih (2013:258) menjelaskan bahwa "ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilaksanakan diluar jam pelajaran yang dicantumkan dalam program sekolah sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah". Kegiatan ekstrakurikuler bolavoli adalah kegiatan diluar jam pelajaran untuk membantu mengembangkan siswa sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh sekolah.

Permainan bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang membutuhkan keterampilan gerak dengan baik, permainan bolavoli ini cukup diminati masyarakat luas baik di desa, kota maupun di sekolah-sekolah. Menurut Suyudi (1978:47) Permainan bolavoli dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 6 (enam) orang. Bola yang datang harus langsung dipantulkan lagi oleh jari-jari tangan atau oleh kedua belah tangan sesuai dengan peraturan yang telah ditentukan, maksimal tiga kali untuk tiap-tiap regu memainkan bola. Menurut Siregar (2008: 183) permainan bolavoli merupakan permainan dengan memukul bola secara serentak atau langsung artinya bola divoli sebelum jatuh ke tanah/lantai. Menurut Viera, dkk, (2000:2) Permainan bolavoli dimainkan oleh dua tim dimana tiap tim beranggotakan 6 orang dalam suatu lapangan yang berukuran 9m bagi setiap tim dan kedua tim dipisahkan oleh sebuah net. Dalam permainan bolavoli dibutuhkan penguasaan semua unsur teknik dasar yang baik untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bolavoli.

Teknik dasar adalah unsur dalam permainan bolavoli itu sendiri. Teknik dasar bolavoli merupakan suatu gerak

dasar yang harus dimiliki oleh seorang pemain baik dalam gerakan kaki, tangan maupun gerakan badan. Menurut Winarno dan Sugiyono (2011:40) Secara garis besar teknik dasar bermain bolavoli dapat dibagi menjadi empat komponen yang meliputi teknik *service*, teknik *passing*, teknik *smash*, dan teknik *block*. Teknik dasar tersebut sangatlah penting dikuasai dalam permainan bolavoli dan apabila tidak dapat menguasai teknik dasar dengan sempurna maka akan terjadi kesalahan pada teknik tersebut. Dengan melakukan latihan secara teratur maka kemampuan dalam menguasai teknik dasar dapat meningkat, dengan demikian penguasaan teknik dasar memiliki peranan penting untuk meningkatkan keterampilan yang lebih baik.

Untuk dapat menyajikan bola dengan sempurna, maka setiap pemain harus menguasai teknik *passing*, baik *passing* bawah maupun *passing* atas. *Passing* atas biasanya digunakan untuk pengumpan, tidak begitu dominan seperti *passing* bawah, teknik ini digunakan pada saat mengumpan bola pada *smasher* atau pada saat serangan dari lawan pada saat bola melambung tinggi di atas kepala yang tidak mungkin dijangkau dengan *passing* bawah. Keterampilan menguasai *passing* adalah modal utama dalam permainan bolavoli karena *passing* merupakan teknik yang paling sering dilakukan pada permainan bolavoli sehingga teknik *passing* harus benar-benar dikuasai dalam setiap pemain.

Teknik *passing* dalam permainan bolavoli berperan penting dalam kerjasama *team* untuk memulai serangan maupun pertahanan. Kharisma (2014:10) mengatak-an bahwa *Passing* bawah adalah gerakan yang dilakukan pemain untuk mempertahankan bola ke arah yang dikehendaki pada temannya yang akan digunakan sebagai sarana serangan terhadap regu lawan. Menurut Sugiyono (1997:52) *Passing* bawah akan dilakukan oleh seorang pemain apabila bola yang datang jatuh berada di depan atau samping badan setinggi perut ke bawah. Menurut Amansyah (2014:69-70) mengatak-an bahwa *passing* bawah adalah upaya dengan menggunakan

suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk mengoper bola yang dimainkan kepada teman seregunya yang akan dilanjutkan penyerangan ke daerah lawan hingga memperoleh skor dengan penguasaan teknik dimulai dari sikap awalan, sikap perkenaan dengan bola, dan sikap akhir. Teknik *passing* bawah merupakan teknik yang paling mudah diajarkan kepada setiap pemain pemula. Sedangkan *passing* atas adalah cara pengambilan bola atau mengoper dari atas kepala dengan jari-jari tangan. Menurut Sujarwo (2009:37) bahwa *passing* atas merupakan suatu teknik dasar dalam permainan bolavoli dimana di dalam per-mainan yang sesungguhnya akan digunakan sebagai teknik pemberian atau penyajian bola kepada teman untuk di pukul atau di *smash* ke daerah lawan. Menurut Durrwach-ter (1982:35) *passing* atas merupakan unsur terpenting dalam permainan bolavoli. Teknik ini memerlukan ketepatan perkenaan bola pada ujung jari tangan dan kekuatan tangan untuk penyajian bola yang baik agar mendapatkan hasil yang maksimal. Menurut Sugiyono (1997:58) *passing* atas adalah operan bola yang dilakukan dengan menggunakan ujung jari-jari pada saat bola datang setinggi bahu atau lebih.

Teknik *passing* atas berpengaruh dalam permainan bolavoli karena *passing* atas merupakan teknik dasar yang berperan penting mengendalikan suatu permainan dalam satu tim. Menurut Sugiyono (1997:58) *passing* dimaksudkan memberikan operan kepada kawan satu regu untuk menyusun serangan ke daerah lawan sehingga bola yang dihasilkan harus mudah diterima kawan satu regu. Cara pelaksanaan *passing* atas sebagai berikut: a) Sikap persiapan: Berdiri bertumpu dengan kedua kaki selebar bahu salah satu kaki berada agak didepan, lutut ditekuk, pada saat melakukan *passing* segera mengambil posisi badan dibawah bola, tangan diangkat berada di depan atas dahi, jari-jari tangan secara keseluruhan membentuk setengah bulatan, jarak antara jari- jari yang satu dengan yang lain agak diregangkan sedikit dan kedua ibu jari (kanan dan kiri) membentuk

sudut $\pm 90^\circ$. b) Sikap perkenaan: Bola bersentuhan dengan ujung jari pada ruas pertama dan kedua ibu jari, ketika jari disentuh pada bola maka jari-jari agak ditegangkan sedikit dan bersamaan dengan itu diikuti dengan gerakan pergelangan tangan ke arah depan atas dengan gerakan eksplosif. c) Sikap akhir: Lengan bergerak lurus sebagai gerakan lanjutan diikuti dengan badan dan langkah kaki ke depan agar koordinasi gerakan tetap terjaga dengan baik, sedangkan pandangan pemain harus tetap mengikuti arah bola.

Dalam permainan bolavoli tidak hanya *passing* saja tetapi ada beberapa teknik lain yang harus dikuasai dalam permainan bolavoli diantaranya adalah *service*, *smash*, dan *block*. *Service* merupakan awal dimulainya suatu permainan bolavoli. Menurut Ahmadi (2008:20) *service* merupakan pukulan bola yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan melampaui net ke-daerah lawan. Ini merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain karena teknik *service* merupakan awal dalam permainan bolavoli. Menurut Sujarwo (2009:29) mengatakan bahwa *service* merupakan tindakan menempatkan bola ke dalam permainan dimana dilakukan oleh pemain belakang, dilakukan di belakang garis belakang dengan memukul bola dengan sebelah tangan dengan cara se-demikian rupa hingga bola dapat terkirim melintas net ke dalam daerah lawan. Menurut Winarno dan Sugiyono (2011:40) mengatakan *service* merupakan sajian awal untuk memulai suatu pertandingan bolavoli sekaligus sebagai serangan pertama bagi regu yang melakukan *service*.

Teknik *service* dalam permainan bola-voli ada 2 yaitu *service* bawah dan *service* atas. Teknik *smash* dan teknik *block* juga diperlukan dalam permainan bolavoli, karena *smash* adalah suatu pukulan yang dilakukan di depan net untuk menyerang lawan untuk mendapatkan *point* dalam suatu permainan. Menurut Nasution (2015:189) *smash* adalah teknik serangan yang dilakukan terhadap pihak lawan, *smash* memiliki ciri-ciri bola menukik tajam pada daerah lawan atau titik sasaran. Menurut

Ahmadi (2007:31) *Smash* merupakan bentuk serangan yang paling banyak dipergunakan dalam upaya memperoleh nilai oleh suatu tim. Menurut Sujarwo (2009:40) *smash* merupakan kemampuan melewatkan bola di atas net dengan meloncat setinggi-tingginya untuk dapat melewati *block* dan masuk ke sasaran yaitu daerah pertahanan lawan.

Teknik *smash* tidak mudah untuk dilakukannya karena teknik ini memerlukan koordinasi langkah yang tepat antara awalan, tolakan, *impact*, dan mendarat. Dalam proses melakukan *smash* diperlukan beberapa teknik untuk melakukan gerakan-gerakan yang kompleks sehingga dapat menghasilkan pukulan yang benar-benar keras dan akurat. Selanjutnya teknik *block* merupakan suatu teknik dalam permainan bolavoli yang dilakukan dengan tujuan untuk membendung serangan yang dilakukan oleh lawan, sehingga bola tidak dapat melewati net dan tetap berada di area lawan. Menurut Taryono (2010:6) menyatakan bahwa *block* merupakan teknik pertahanan utama dalam permainan bolavoli yang dapat dilakukan baik secara tunggal maupun berkawan (dua atau tiga orang). Menurut Suyudi (1978:54) *Block* dilakukan pada saat lawan akan memukul bola yang berada di atas net atau jala. Menurut Ahmadi (2007:30) *Block* merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan.

Teknik dasar bolavoli merupakan komponen penting dalam permainan bolavoli karena pemain harus menguasai teknik tersebut. Dengan teknik yang baik dan benar maka akan berpengaruh pada efektifitas dalam permainan bolavoli dan keberhasilan suatu regu dalam memenangkan suatu pertandingan banyak ditentukan oleh penggunaan teknik dasar yang benar. Untuk dapat meningkatkan keterampilan teknik *passing* atas yang benar latihan harus dilakukan secara berulang-ulang dan teratur. Latihan dimanfaatkan untuk menambah kemampuan ataupun keterampilan yang dilakukan untuk kebugaran jasmani bagi peserta ekstrakurikuler. Menurut Budiwanto (2012:16) latihan adalah proses

melakukan kegiatan olahraga yang dilakukan berdasar-kan program latihan yang disusun secara sistematis, bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam upaya mencapai prestasi yang semaksimal mungkin, ter-utama dilaksanakan untuk persiapan menghadapi suatu pertandingan. Sedangkan Menurut Harsono (1988:101) "Latihan adalah suatu proses berlatih sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dan kian hari kian menambah jumlah beban latihannya".

Budiwanto (2004:13) mengatakan bahwa prinsip-prinsip latihan antara lain: Prinsip beban bertambah (*overload*), prinsip spesialisasi (*specialization*), prinsip per-orangan (*individualization*), prinsip variasi (*variety*), prinsip beban bertahap (*progres-sive increase of load*), prinsip perkembangan multilateral (*multilateral development*), prinsip pulih asal (*recovery*), prinsip reversibilitas (*reversibility*), prinsip menghindari beban latihan berlebih (*overtraining*), prinsip melampaui batas latihan (*the abuse of training*), prinsip partisipasi dan prinsip-prinsip latihan menggunakan model.

Ketika proses latihan dibutuhkan berbagai macam variasi latihan agar minat dan motivasi siswa dapat meningkat serta proses latihan tidak membosankan. Menurut Harsono (1988:121) bahwa untuk mencegah kemungkinan timbulnya kebosanan berlatih, pelatih harus pandai mencari dan juga menerapkan variasi-variasi dalam latihan. Variasi latihan merupakan aktivitas untuk mengatasi kebosanan dan kejenuhan saat melakukan latihan yang monoton sedangkan dengan adanya variasi latihan yang menarik ketika mengikuti kegiatan akan terasa menyenangkan.

Pelatih harus bisa lebih kreatif lagi dalam memilih model latihan yang tepat ketika proses latihan agar proses latihan tidak jenuh dan membosankan serta peserta ekstrakurikuler lebih antusias dan termotivasi ketika latihan. Variasi latihan merupakan salah satu alternatif untuk menarik minat siswa dalam proses latihan. Budiwanto (2012:22) menyatakan dalam upaya untuk mengatasi kebosanan serta latihan yang monoton, diharapkan seorang pelatih kreatif dengan memiliki

banyak pengetahuan dan berbagai jenis latihan yang memungkinkan dapat bervariasi dan berganti-ganti secara periodik.

Penguasaan teknik bolavoli sangat dipengaruhi oleh keadaan-keadaan tertentu, baik bagi dirinya sendiri maupun bagi ke-pentingan regu sehingga penguasaan teknik bolavoli sangat berhubungan dengan ke-mampuan fisik, taktik, dan mental. Bermain bolavoli yang baik juga diperlukan dukungan kemampuan fisik agar mendukung gerakan dalam bermain. Kemampuan fisik juga harus ditingkatkan dengan latihan fisik yang dilakukan secara bertahap. Menurut Ahmadi (2007:67) menjelaskan bahwa untuk menjadi pemain bolavoli yang baik diperlukan kemampuan fisik yang baik untuk mencapai kondisi fisik yang baik (prima) diperlukan latihan fisik yang terprogram secara sis-tematis. Menurut Suharno (1992:33) mengatakan bahwa peningkatan kondisi fisik atlet bertujuan agar kemampuan fisik menjadi prima dan berguna untuk me-nunjang aktivitas olahraga dalam rangka mencapai prestasi prima. kemampuan fisik merupakan kemampuan pendukung dalam bermain bolavoli, latihan fisik diperlukan untuk meningkatkan kemampuan fisik. Metode yang tepat untuk meningkatkan kemampuan fisik yaitu kekuatan, kecepatan gerak (*power*), kelincahan, fleksibilitas persendian, elastisitas otot, ketahanan otot-otot tubuh, ketahanan kardiovaskuler. Menurut Suharno (1992:33-57) mengatakan bahwa metodik melatih kondisi fisik atlet ada 2 cara yaitu meningkatkan kondisi umum dan kondisi fisik khusus yang meliputi: kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, koordinasi, dan keseimbangan.

Peneliti melakukan observasi awal pada tanggal 4 September 2015 yaitu peng-amatan secara langsung pada 1 set permainan. Dari hasil data observasi yang diperoleh untuk kriteria teknik dasar bolavoli dikatakan benar adalah peserta dapat melakukan teknik dasar sesuai dengan indikator yang telah ditentukan yaitu sikap awal saat melakukan, perkenaan bola, dan sikap akhir. Data

hasil observasi yang diperoleh yaitu tentang penguasaan teknik *passing* atas peserta ekstrakurikuler bolavoli dalam keadaan kurang baik dan ini dapat dilihat bahwa peserta ekstrakurikuler melakukan *passing* atas dengan benar sebanyak 14 dengan persentase 45% dan melakukan kesalahan sebanyak 17 dengan persentase 55%, peserta ekstrakurikuler melakukan *passing* bawah dengan benar sebanyak 36 dengan persentase 65% dan melakukan kesalahan 19 dengan persentase 35% peserta ekstrakurikuler melakukan *service* dengan benar sebanyak 31 dengan persentase 69% dan melakukan kesalahan sebanyak 14 dengan persentase 31%, peserta ekstrakurikuler melakukan *block* dengan benar sebanyak 6 dengan persentase 75% dan melakukan kesalahan sebanyak 2 dengan persentase 25%, peserta ekstrakurikuler melakukan *smash* dengan benar sebanyak 16 dengan persentase 67% dan melakukan kesalahan sebanyak 8 dengan persentase 33%. Pada saat proses latihan siswa kurang aktif mengikuti latihan karena latihan bersifat monoton.

Peneliti juga melakukan wawancara kepada pelatih ekstrakurikuler bolavoli yang menyatakan bahwa ekstrakurikuler bolavoli di SMKN 2 Lumajang dilakukan 3x dalam seminggu. Proses latihan yang diberikan selama ini belum menggunakan variasi latihan khususnya latihan *passing* atas, sehingga siswa merasa bosan dan malas. Pelatih jarang memberikan latihan *passing* atas sehingga banyak siswa yang kurang menguasai teknik *passing* atas. Latihan yang diberikan oleh pelatih adalah *passing* atas berpasangan dengan teman, tidak adanya media pendukung latihan seperti buku panduan membuat peserta ekstrakurikuler kesulitan dalam penguasaan teknik *passing* atas sehingga berkurangnya minat dan motivasi ketika proses latihan.

Dari hasil observasi di atas diketahui bahwa pelatih ekstrakurikuler bolavoli dan peserta ekstrakurikuler di SMKN 2 Lumajang membutuhkan variasi latihan *passing* atas. Untuk penggunaan variasi latihan banyak memberikan manfaat, baik bagi pelatih dan terutama peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMKN 2

Lumajang. Dengan adanya variasi latihan dapat menambah referensi bagi pelatih dan menjadikan proses latihan lebih menarik, siswa lebih aktif, tidak mudah jenuh dan antusias siswa lebih tinggi dalam mengikuti latihan, sehingga dapat membuat pelatih lebih mudah ketika menyampaikan materi latihan. Hal tersebut akan menjadikan proses latihan berjalan lebih efektif.

Penelitian terdahulu yang sudah dilakukan oleh (Desy, 2014:51) diperoleh hasil uji coba kelompok kecil (n=12) diperoleh hasil 92,74% (sangat valid) dan uji coba kelompok besar (n=32) diperoleh hasil 94,16% (sangat valid). Uji coba kelompok yang sudah dilakukan oleh (Imam, 2014:55) uji coba kelompok kecil (n=6) diperoleh hasil 89,88% (sangat valid) dan uji coba kelompok besar (n=24) diperoleh hasil 87,09% (sangat valid). Uji coba kelompok yang dilakukan oleh (Andayu, 2015:53) uji coba kelompok kecil (n=6) diperoleh hasil 85,8% (Baik sekali) dan uji coba kelompok besar (n=24) diperoleh hasil 81,5% (Baik sekali).

Dari uraian di atas, maka peneliti telah melakukan penelitian dengan judul "Pengembangan Variasi Latihan *Passing* Atas Pada Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMKN 2 Lumajang".

Tujuan dari penelitian dan pengembangan ini adalah mengembangkan variasi latihan *passing* atas pada peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMKN 2 Lumajang. Hasil penelitian dan pengembangan ini diharapkan dapat membantu peserta ekstrakurikuler dalam memahami teknik

passing atas sehingga proses latihan cenderung lebih disenangi oleh siswa, siswa tidak merasa jenuh ketika mengikuti proses latihan sehingga keterampilan siswa dalam menguasai teknik *passing* atas meningkat dan untuk pelatih dapat dijadikan alternatif dalam melakukan latihan *passing* atas yang baik dan benar.

METODE

Model penelitian dan pengembangan pada penelitian ini menggunakan model konseptual. Model konseptual adalah "model yang bersifat analitis yang memberikan komponen-komponen

produk yang akan dikembangkan serta keterkaitan antar komponen” (Tim Revisi PPKI UM, 2010:47). Langkah-langkah penelitian pengembangan ini menggunakan model pengembangan dari Borg and Gall (1983:775) tentang *Research and Development* bahwa langkah-langkah tersebut sebagai berikut yaitu: (1) Melakukan penelitian dan pengumpulan informasi (ka-jian pustaka, pengamatan kelas, per-siapan laporan pokok persoalan), (2) Melakukan perencanaan (pendefinisian keterampilan, perumusan tujuan, penentuan urutan peng-ajaran, dan uji coba skala kecil), (3) Mengembangkan bentuk produk awal (penyiapan materi pengajaran, penyusunan buku pegangan, dan perlengkapan eva-luasi), (4) Melakukan uji coba lapangan permulaan (dilakukan pada 2-3 sekolah, penggunaan 6-12 subjek), (5) Melakukan revisi terhadap produk utama (sesuai dengan saran-saran dari hasil uji lapangan permulaan), (6) Melakukan uji lapangan utama (dengan 5-10 sekolah dengan 30-100 subjek), (7) Melakukan revisi produk (berdasarkan dari saran-saran dan hasil uji coba lapangan utama), (8) Uji lapangan meliputi 10-30 sekolah dengan 40-400 subjek, (9) Revisi produk akhir, (10) Membuat laporan mengenai produk pada jurnal, bekerja dengan penerbit yang dapat melakukan distribusi secara komersil.

Dalam penelitian pengembangan peng-ambilan langkah-langkah tidak harus dipakai secara keseluruhan. Menurut Ardhana (2002:9) “setiap pengembangan tentu saja dapat memilih dan menentukan langkah-langkah yang paling tepat bagi dirinya berdasarkan kondisi khusus yang dihadapi-nya dalam proses pengembangan”.

Dari 10 langkah pengembangan yang dikemukakan Borg and Gall, pengembangan hanya menggunakan 7 langkah, hal ini disebabkan karena langkah-langkah yang diambil disesuaikan dengan kebutuhan penelitian dan pengembangan yang akan diteliti. Penelitian & pengembangan variasi latihan *passing* atas pada peserta ekstra-kurikuler bolavoli di SMKN 2 Lumajang, peneliti tidak menggunakan semua

langkah dari model penelitian & pengembangan dari Borg and Gall, karena dalam pelaksanaan penelitian & pengembangan ini peneliti tidak melakukan sampai langkah (a) uji lapangan dengan daerah yang luas yang melibatkan jumlah subjek/daerah yang lebih besar (b) tidak melakukan uji efektifitas produk me-lalui penelitian eksperimental dan tidak pula sampai pada langkah (c) melakukan disemi-nasi (publikasi) dan implementasi yaitu melaporkan hasil penelitian dalam per-temuan ilmiah, tetapi peneliti melakukan penelitian & pengembangan ini sampai pada langkah tujuh yaitu penyempurnaan produk (sebagai produk teruji) dari hasil uji coba lapangan dengan kata lain penelitian & pengembangan menghasilkan “buku pan-duan variasi latihan *passing* atas permainan bolavoli”

Berikut prosedur dari penelitian dan pengembangan variasi latihan *passing* atas pada peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMKN 2 Lumajang yaitu: (1) Analisis ke-butuhan digunakan untuk memperoleh informasi dan mengetahui apakah produk yang dikembangkan diterima oleh subjek atau tidak. Melakukan penelitian awal dengan melakukan observasi pada ekstra-kurikuler bolavoli, dan wawancara kepada pelatih ekstrakurikuler bolavoli di SMKN 2 Lumajang. (2) Mengembangkan produk awal variasi latihan *passing* atas pada peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMKN 2 Lumajang yang dikemas dalam bentuk buku panduan. (3) Produk awal variasi latihan *passing* atas pada peserta ekstrakurikuler bolavoli di- SMKN 2 Lumajang selanjutnya di evaluasi oleh 3 ahli yaitu 1 ahli dibidang permainan bolavoli, 1 ahli dibidang kepelatihan bolavoli, dan 1 ahli dibidang media. (4) Setelah di-lakukan evaluasi para ahli dan dilanjutkan dengan mengadakan uji coba kelompok kecil. Uji coba kelompok kecil dilakukan oleh 10 peserta ekstrakurikuler bolavoli yang dipilih secara acak. (5) Revisi produk awal dilakukan berdasarkan masukan dari hasil uji coba kelompok kecil dan saran dari para ahli sebagai perbaikan produk yang telah diujicobakan. (6) Uji coba kelompok besar dilakukan oleh peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMKN 2 Lumajang sebanyak

20 siswa. (7) Kemudian dilanjutkan dengan revisi produk akhir berdasarkan hasil dari uji coba kelompok besar sebagai produk akhir yang teruji.

Pada tahap uji coba produk meliputi desain uji coba, subjek uji coba, jenis data, instrumen pengumpulan data, dan teknik analisis data yang dikembangkan kepada peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMKN 2 Lumajang. Desain uji coba dilakukan melalui tiga tahapan yaitu: evaluasi ahli meliputi subjek ahli melibatkan ahli permainan bolavoli, ahli kepelatihan bolavoli, dan ahli media, dan uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar. Subjek uji coba pengembangan variasi latihan *passing* atas pada peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMKN 2 Lumajang sebanyak 10 peserta ekstrakurikuler, & subjek uji coba kelompok besar sebanyak 20 peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMKN 2 Lumajang, subjek ahli terdiri dari 3 orang ahli, yaitu 1 ahli dibidang permainan bolavoli, 1 ahli dibidang ke-pelatihan bolavoli, dan 1 ahli dibidang media yang telah berpengalaman dibidangnya. Jenis data yang diperoleh berupa data kualitatif dan kuantitatif. Data kuantitatif diperoleh melalui hasil analisis kebutuhan dan data dari uji coba kelompok yaitu uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar. Untuk data kualitatif diperoleh dari masukan berupa saran serta tanggapan tentang rancangan produk dari ahli permainan bolavoli, ahli kepelatihan bolavoli dan ahli media. Sedangkan dalam penelitian dan pengembangan ini instrumen peng-umpulan data yang digunakan berupa obser-vasi yaitu pengamatan secara langsung di lapangan, wawancara dan angket. Teknik observasi dilakukan untuk pengamatan kegiatan awal untuk mengetahui kondisi riil di lapangan. Teknik wawancara dilakukan untuk mengetahui proses latihan pada kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMKN 2 Lumajang. Teknik angket digunakan untuk memperoleh data uji coba kelompok kecil, dan uji coba kelompok besar.

Teknik analisis data yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis deskriptif kualitatif dan kuantitatif. Menurut Sugiyono (2014:243)

analisa data kualitatif adalah data diperoleh dari berbagai sumber dengan menggunakan teknik pengumpulan data yang bermacam-macam (triangulasi) dan dilakukan secara terus-menerus sampai datanya jenuh. Analisis deskriptif kualitatif digunakan untuk menganalisis hasil pengumpulan data dari saran dan pendapat para ahli, Untuk pengumpulan data diperoleh melalui hasil wawancara, observasi dan dokumentasi yang datanya dapat disajikan sampai tahap kesimpulan. Analisis deskriptif kuantitatif bentuk persentase digunakan untuk menganalisis hasil pengumpulan data dari penelitian awal (analisis kebutuhan), uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar.

Rumus untuk mengolah data yang berupa deskriptif persentase (Sudijono, 2010:43) dengan persentase hasil evaluasi subjek uji coba sama dengan jumlah jawaban skor oleh subjek uji coba dibagi dengan jumlah jawaban maksimal dalam aspek penilaian oleh subjek uji coba. Analisis data dilakukan secara manual menggunakan *Calculator Casio FX 3900 PV*.

HASIL

Hasil pengembangan variasi latihan *passing* atas pada peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMKN 2 Lumajang diperoleh data melalui hasil observasi dan wawancara langsung kepada pelatih bolavoli. Evaluasi 3 ahli dari ahli permainan bolavoli, ahli kepelatihan bolavoli dan ahli media. Uji Coba Lapangan (Uji Coba Kelompok Kecil dan Uji Coba Kelompok Besar).

Data hasil observasi yang telah dilakukan oleh peneliti dengan pengamatan secara langsung pada 1 set permainan dapat disimpulkan bahwa penguasaan teknik *passing* atas peserta ekstrakurikuler bolavoli dalam keadaan kurang baik dan diperoleh data sebagai berikut: (1) siswa melakukan *service* dengan benar sebanyak 31 (69%) dan melakukan kesalahan sebanyak 14 (31%). (2) Siswa melakukan *block* dengan benar sebanyak 6 (75%) dan melakukan kesalahan sebanyak 2 (25%). (3) Siswa melakukan *smash* dengan benar sebanyak 16 (67%) dan melakukan

kesalahan sebanyak 8 (33%). (4) Siswa melakukan *passing* bawah dengan benar sebanyak 36 (65%) dan melakukan kesalahan 19 (35%). (5) Siswa melakukan *passing* atas dengan benar sebanyak 14 (45%) dan melakukan kesalahan sebanyak 17 (55%).

Data hasil wawancara kepada pelatih ekstrakurikuler bolavoli di SMKN 2 Lumajang dapat disimpulkan bahwa proses latihan yang diberikan selama ini belum menggunakan variasi latihan khususnya latihan *passing* atas, tidak adanya media pendukung latihan seperti buku panduan membuat peserta ekstrakurikuler kesulitan dalam penguasaan teknik *passing* atas sehingga berkurangnya minat dan motivasi ketika proses latihan. Apabila dikembangkan variasi latihan yang baru maka media yang digunakan lebih baik yang mudah digunakan misalnya dengan buku panduan karena dapat digunakan oleh pelatih sebagai re-ferensi ketika latihan.

Hasil evaluasi dari ahli permainan bola-voli yang dilakukan oleh Drs. Imam Sugiono selaku dosen di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang dengan mem-berikan 40 pertanyaan pilihan ganda dapat diuraikan sebagai berikut:

Tabel 1 Hasil Ahli Permainan Bolavoli (n=1)

No.	Aspek	Skor Hasil	Skor Mak	%
1.	Ketepatan	26	32	81,25
2.	Kesesuaian	25	32	78,12
3.	Kemudahan	25	32	78,12
4.	Keamanan	26	32	81,25
5.	Manfaat	25	32	78,12
	Jumlah	127	160	79,37

Berdasarkan hasil analisis data yang disajikan pada Tabel 1 dapat di simpulkan bahwa hasil evaluasi ahli permainan bolavoli adalah 79% memenuhi kriteria baik karena termasuk dalam kategori 61-80%. Sehingga diperlukan sedikit revisi agar layak untuk dipergunakan.

Dari Tabel 1 data hasil evaluasi ahli permainan bolavoli maka didapatkan data yaitu ketepatan sebanyak 81%, kesesuaian sebanyak 78%, kemudahan sebanyak 78%, keamanan sebanyak 81%, dan manfaat sebanyak 78%. Total data yang dihasilkan adalah skor hasil (f)

adalah 127, jumlah skor maksimal (N) adalah 160, maka persentase hasil evaluasi ahli permainan bolavoli adalah 79%. Produk pengembangan variasi latihan *passing* atas pada peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMKN 2 Lumajang termasuk dalam kategori baik dan dapat digunakan dengan revisi kecil.

Adapun saran yang diperoleh dari ahli permainan bolavoli yaitu 1) Variasi latihan *passing* atas dengan tembok di ubah dan diletakkan pada bagian variasi latihan terakhir serta ditambahkan ukuran sasaran dan jarak saat melakukan *passing* atas. 2) Gambar variasi latihan pada BAB II kajian teori dicantumkan gambar variasi latihannya dan sudah diubah pada halaman 20-37. 3) Gambar lapangan pada BAB II lebih diperjelas yaitu pada gambar garis lapangan dan ukuran lapangan. 4) Variasi latihan *passing* atas bantuan teman untuk arah lari peserta yang awalnya berputar diganti menjadi menyilang. Arah menyilang yang dimaksud adalah berlari ke arah belakang barisan kelompok yang berada di depannya. 5) Variasi latihan *passing* atas ke arah depan dan ke arah belakang dengan lem-paran bola 2 orang pelatih tidak perlu menggunakan bantuan pelatih dan untuk pesertanya di ubah menjadi 3 orang yang terdiri dari 2 kelompok. 6) Variasi latihan *passing* atas pola Z yang awalnya ada 2 kelompok di tambah menjadi 4 kelompok. 7) Produk pada BAB III gambar lapangan tidak perlu menggunakan net. 8) Variasi latihan *passing* atas dengan tembok cukup menggunakan jarak 1 meter.

Hasil evaluasi dari ahli kepelatihan bolavoli yang dilakukan oleh Pungky Pradana Ardi F.R selaku pelatih bolavoli di klub wira bhakti Lumajang dengan mem-berikan 40 pertanyaan pilihan ganda dapat diuraikan sebagai berikut:

Tabel 2 Hasil Ahli Kepelatihan Bolavoli (n=1)

No.	Aspek	Skor Hasil	Skor Mak	%
1.	Ketepatan	27	32	84,37
2.	Kesesuaian	24	32	75
3.	Kemudahan	26	32	81,25
4.	Keamanan	24	32	75
5.	Manfaat	29	32	90,62
	Jumlah	128	160	81,25

Berdasarkan hasil analisis data yang disajikan pada Tabel 2 dapat di simpulkan bahwa hasil evaluasi ahli kepelatihan bolavoli adalah 81% memenuhi kriteria baik karena termasuk dalam kategori 81-100%. Sehingga diperlukan sedikit revisi agar layak untuk dipergunakan.

Dari Tabel 2 data hasil evaluasi ahli kepelatihan bolavoli maka didapatkan data yaitu ketepatan sebanyak 84%, kesesuaian sebanyak 75%, kemudahan sebanyak 81%, keamanan sebanyak 75%, dan manfaat sebanyak 91%. Total data yang dihasilkan adalah skor hasil (f) adalah 128, jumlah skor maksimal (N) adalah 160, maka persentase hasil evaluasi ahli kepelatihan bolavoli adalah 81%. Produk pengembangan variasi latihan *passing* atas pada peserta ekstra-kurikuler bolavoli di SMKN 2 Lumajang termasuk dalam kategori baik sekali dan dapat digunakan dengan revisi kecil.

Adapun saran yang diperoleh dari ahli permainan bolavoli yaitu 1) Variasi latihan *passing* atas ke arah depan dan ke belakang dengan lemparan bola 2 orang pelatih untuk frekuensi latihan dikurangi atau ditiadakan. 2) Variasi latihan *passing* atas pola Z jumlah kelompok yang awalnya 4 orang di ubah menjadi 3 orang tiap kelompok, jarak melakukan *passing* atas juga di ubah dari 3 meter menjadi 2 meter. 3) Variasi latihan *passing* atas pola bintang beralih peserta yang sebelumnya 20 sebaiknya cukup 15 orang kemudian jarak melakukan *passing* atas yang tadinya 4 meter diubah menjadi 3 meter.

Hasil evaluasi dari ahli media yang dilakukan oleh Eka Pramono Adi, S.I.P, M.Si selaku dosen di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang dengan memberikan 47 pertanyaan pilihan ganda dapat diuraikan sebagai berikut:

Tabel 3 Hasil Ahli Media (n=1)

No.	Aspek	Skor Hasil	Skor Mak	%
1.	Cover	23	28	82,14
2.	Penulisan	11	12	91,66
3.	Materi	68	84	80,95
4.	Gambar	48	64	75
	Jumlah Total	150	188	79,78

Berdasarkan hasil analisis data yang disajikan pada Tabel 3 dapat di simpulkan bahwa hasil evaluasi ahli media adalah 80% memenuhi kriteria baik karena termasuk dalam kategori 61-80%. Sehingga diperlukan sedikit revisi agar layak untuk dipergunakan.

Dari Tabel 3 data hasil evaluasi ahli media maka didapatkan data yaitu cover sebanyak 82%, penulisan sebanyak 92%, materi sebanyak 81%, dan gambar sebanyak 75%. Total data yang dihasilkan adalah skor hasil (f) adalah 150, jumlah skor maksimal (N) adalah 188, maka persentase hasil evaluasi ahli media adalah 78%. Sehingga produk pengembangan variasi latihan *passing* atas pada peserta ekstra-kurikuler bolavoli di SMKN 2 Lumajang termasuk dalam kategori baik sekali dan dapat digunakan dengan revisi kecil.

Adapun saran yang diperoleh dari ahli permainan bolavoli yaitu 1) Gambar variasi latihan *passing* atas dengan tembok pada BAB II dan BAB III resolusi gambar lebih diperjelas.

Analisa data hasil tinjauan dari uji coba kelompok kecil terhadap produk pengembangan variasi latihan *passing* atas pada peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMKN 2 Lumajang. Uji coba kelompok kecil menggunakan 10 peserta ekstrakurikuler bolavoli yang dipilih secara acak dengan memberikan 24 instrumen pertanyaan pilihan ganda sebagai berikut:

Tabel 4 Hasil Uji Coba Kelompok Kecil (n=10)

No.	Aspek	Skor Hasil	Skor Mak	%
1.	Kemudahan	263	320	82,18
2.	Kemenarikan	265	320	82,81
3.	Manfaat	252	320	78,75
	Jumlah Total	780	960	81,25

Sesuai dengan data hasil uji coba kelompok kecil pada Tabel 4 dapat diketahui bahwa rata-rata persentase adalah 81%. Dengan hasil tersebut maka termasuk dalam kriteria baik sekali karena telah memenuhi analisis persentase dalam kategori 81-100%. Dengan hasil tersebut maka pengembangan variasi latihan *passing* atas pada peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMKN 2 Lumajang ini termasuk dalam kategori

baik sekali dan dapat digunakan tanpa revisi.

Dengan (n=10), butir instrument 24 pertanyaan dan alternatif jawaban dengan skala 4 maka diperoleh skor maksimal 320. Dari hasil uji coba kelompok kecil maka didapatkan data yaitu kemudahan 82%, kemenarikan 83%, dan manfaat 79%.

Berdasarkan hasil uji coba kelompok kecil maka hasil dari skor hasil (f) 780, dan skor maksimal (N) 960 maka presentase hasil uji coba (kelompok kecil) yaitu 81%. Dari hasil uji coba kelompok kecil ini tidak ada saran tentang pengembangan variasi latihan *passing* atas pada peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMKN 2 Lumajang sehingga produk pengembangan ini dapat digunakan pada kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMKN 2 Lumajang.

Analisa data hasil tinjauan dari uji coba kelompok besar terhadap produk pengembangan variasi latihan *passing* atas pada peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMKN 2 Lumajang. Uji coba kelompok besar menggunakan 20 peserta ekstrakurikuler bolavoli dengan memberikan 24 instrumen pertanyaan pilihan ganda sebagai berikut:

Tabel 5 Hasil Uji Coba Kelompok Besar (n=20)

No.	Aspek	Skor Hasil	Skor Mak	%
1.	Kemudahan	547	640	85,46
2.	Kemenarikan	532	640	83,12
3.	Manfaat	536	640	83,75
	Jumlah Total	1516	1920	84,11

Berdasarkan data hasil uji coba kelompok besar pada Tabel 5 dapat diketahui bahwa rata-rata persentase adalah 84%. Termasuk dalam kriteria baik sekali karena memenuhi analisis persentase dalam kategori 81-100%. Dengan hasil tersebut maka pengembangan variasi latihan *passing* atas pada peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMKN 2 Lumajang ini termasuk dalam kategori baik sekali dan dapat digunakan tanpa revisi.

Dengan (n=20), butir instrument 24 pertanyaan dan alternatif jawaban dengan skala 4 maka diperoleh skor maksimal 320. Dari hasil uji coba kelompok besar maka didapatkan data yaitu kemudahan

85%, kemenarikan 83%, dan manfaat 84%.

Berdasarkan hasil uji coba kelompok besar maka hasil dari skor hasil (f) 780, dan skor maksimal (N) 960 maka presentase hasil evaluasi uji coba (kelompok kecil) yaitu 81,25%. Dari hasil uji coba kelompok kecil ini tidak ada saran tentang pengembangan variasi latihan *passing* atas pada peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMKN 2 Lumajang sehingga produk pengembangan ini dapat digunakan pada kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMKN 2 Lumajang.

Dengan (n=20), butir instrument 24 pertanyaan dan alternatif jawaban dengan skala 4 maka diperoleh skor maksimal 640. Berdasarkan hasil uji coba kelompok besar maka hasil dari skor hasil (f) 1516, dan skor maksimal (N) 1920 maka presentase hasil uji coba lapangan (kelompok besar) yaitu 84%. Dari hasil uji coba kelompok besar ini tidak ada saran tentang pengembangan variasi latihan *passing* atas pada peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMKN 2 Lumajang sehingga produk pengembangan ini dapat digunakan pada kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMKN 2 Lumajang.

PEMBAHASAN

Permainan bolavoli adalah permainan cepat, artinya waktu untuk memainkan bola sangat terbatas sehingga penguasaan teknik yang tidak sempurna akan memungkinkan timbulnya kesalahan-kesalahan teknik yang lebih besaran (Roesdiyanto 1989:25). Ro-bison (1989:12) menjelaskan bolavoli adalah "permainan di atas lapangan persegi empat yang lebarnya 900 cm dan panjangnya 1800 cm, dibatasi oleh garis selebar 5 cm. Di tengah-tengahnya dipasang jaring atau jala yang lebarnya 900 cm, terbentang kuat mendaki sampai pada ketinggian 240 cm dari bawah (khusus anak laki-laki). Untuk anak perempuan tentu saja ukurannya berbeda, yakni \pm 230 cm. Di sana ada 6 orang pemain, tiga dibagian belakang dari pertengahan lapangan dan sisanya berada di depan. Tiap-tiap pemain berada pada bagian umum lapangan untuk berlindung." Salah satu kegiatan yang banyak diminati oleh siswa di sekolah

yaitu kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran seperti kegiatan ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler merupakan kegiatan penunjang diluar jam sekolah bertujuan untuk mengembangkan bakat dan minat serta kepribadian yang dimiliki sesuai dengan kebutuhan siswa untuk mencapai prestasi yang diinginkan. Pelatih sangat berperan penting ketika proses latihan. Latihan merupakan aktivitas olahraga yang dilakukan berdasarkan pro-gram latihan yang dilakukan secara terus-menerus dalam waktu yang lama dan dilakukan dengan teratur yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan fisik untuk mencapai prestasi dan persiapan pada suatu pertandingan tertentu. Irianto, dkk (2009:6) menyatakan bahwa "Latihan adalah pemberian beban (rangsangan motorik) pada tubuh sehingga menimbulkan tanggapan tubuh berupa respond dan adaptasi". Menurut Irianto dkk (2009:7) mengatakan bahwa prinsip-prinsip latihan antara lain: Perpaduan pencapaian prestasi antara atlet dan pelatih (partisipasi aktif), tahapan prestasi dasar (perkembangan multilateral), potensi prestasi setiap atlet (individual), beban latihan ditambah (*overload*), spesifikasi (*specific adaptation to imposed demand*), kembali asal setelah atlet melakukan tahapan *training (reversible)*, adaptasi pada beban latihan yang menimbulkan kebosanan (variasi). Saat latihan pelatih seharusnya lebih kreatif lagi agar proses latihan tidak jenuh dan membosankan. Variasi latihan merupakan salah satu alternatif untuk menarik minat siswa dalam proses latihan. Maka dengan adanya variasi latihan yang menarik ketika mengikuti kegiatan tidak akan membosankan. Menurut Argasmita (2007:48) menyatakan bahwa Latihan merupakan proses jangka panjang oleh karena itu diperlukan kegembiraan dan kesenangan dalam berlatih agar tidak terjadi kebosanan dan atlet meninggalkan latihan. Pemberian variasi dalam latihan merupakan cara yang baik untuk memberikan kesempatan bagi atlet untuk menikmati latihan dengan rasa senang dan gembira. Menurut pernyataan Harsono (1988:121) bahwa untuk mencegah kemungkinan tim-bulnya kebosanan berlatih, pelatih harus pandai

mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan. Variasi latihan merupakan media pendukung dalam kegiatan latihan dengan berbagai macam model latihan mulai dari tahap mudah ke tahap sulit untuk mengatasi kebosanan dan kejenuhan ketika melakukan latihan. Sedangkan menurut Sugiyono (1997:121) dengan menggunakan variasi latihan tentu diharapkan peserta akan mengikuti kegiatan dengan senang dan tidak bosan.

Dalam proses latihan pelatih harus, memperhatikan macam-macam variasi latihan *passing* atas yang mana variasi tersebut aman dan mudah untuk dilakukan dan ber-sifat menyenangkan. Variasi latihan *passing* atas ini merupakan salah satu alternatif media penunjang yang dapat digunakan oleh pelatih dan peserta ekstrakurikuler bolavoli ketika proses latihan.

Adapun variasi latihan *passing* atas yang akan dipaparkan sebagai berikut: Variasi latihan *passing* atas dengan posisi duduk dengan tujuan untuk melatih kekuatan lengan, ketepatan dan perkenaan bola pada jari-jari tangan agar bola dapat mengarah dengan stabil. Petunjuk pelaksanaannya yaitu Latihan dilakukan dengan membagi 2 kelompok masing-masing kelompok enam peserta. Setiap kelompok 3 orang mengambil posisi duduk dan 3 peserta berikutnya melempar bola. Peserta yang berada pada posisi duduk bersiap melakukan *passing* atas dengan posisi lutut ditekuk. Bola dilempar tepat diatas dahi peserta yang duduk selanjutnya dorong bola ke arah peserta yang berada pada posisi berdiri. *Passing* atas dilakukan sebanyak 20x. Peserta yang berada pada posisi duduk mendorong bola ke arah pelempar.

Variasi latihan *passing* atas pola bantuan teman dengan tujuan untuk melatih kekuatan tangan dan jari serta ketepatan mengarahkan bola pada sasaran. Petunjuk pelaksanaannya yaitu Latihan dilakukan dengan membagi 2 kelompok tiap kelompok terdiri dari 6 peserta dengan posisi baris berbanjar dengan saling berhadapan. Baris pertama melakukan *passing* atas dengan teman yang berada didepannya. Setelah melakukan *passing* atas peserta berlari menyilang ke arah belakang barisan

kelompok yang berada di depannya. Demikian seterusnya, dan dilakukan secara bergantian.

Variasi latihan *passing* atas ke arah depan dan ke belakang dengan tujuan untuk melatih kekuatan tangan dan jari, ketepatan mengarahkan dan memfokuskan bola sesuai dengan arah sasaran. Petunjuk pelaksanaannya yaitu Latihan dilakukan dengan 6 orang peserta yang dibagi menjadi 2 kelompok. Peserta pertama melempar bola ke arah peserta kedua dan peserta kedua melakukan *passing* atas ke belakang yang mengarah pada peserta ketiga. Peserta ketiga melakukan *passing* atas ke arah depan pada peserta pertama. Dan begitu seterusnya dilakukan sebanyak 10 kali. Setelah itu peserta yang melakukan *passing* atas pindah posisi yang awalnya berada pada posisi A bergeser ke posisi B dan peserta pada posisi B bergeser ke posisi C. Kemudian melakukan *passing* atas lagi seperti awal.

Variasi latihan *passing* atas pola Z dengan tujuan untuk melatih kekuatan tangan, ketepatan mengarahkan bola pada sasaran serta kecepatan gerakan terhadap datangnya bola. Petunjuk pelaksanaannya yaitu Latihan dilakukan dengan membagi 4 kelompok tiap kelompok terdiri dari 3 peserta dengan baris berbanjar. Baris 1 pada kelompok pertama melempar bola kepada kelompok kedua baris 1. Kelompok kedua baris 1 melakukan *passing* atas ke arah kelompok pertama baris 1. Kelompok pertama baris 1 menerima bola operan dan melakukan *passing* atas ke arah kelompok pertama baris 4. Kelompok keempat baris 1 menerima operan bola melakukan *passing* atas ke arah kelompok pertama baris 3. Selanjutnya kelompok pertama baris 3 melakukan *passing* atas ke arah kelompok kedua baris 2. Peserta yang sudah melakukan *passing* atas bergeser ke belakang belakang barisan kelompok.

Variasi latihan *passing* atas pola V dengan tujuan untuk melatih kekuatan tangan, memfokuskan dan mengarahkan bola sesuai dengan ketepatan arah sasaran. Petunjuk pelaksanaannya yaitu Latihan dilakukan dengan membagi 3 kelompok dan tiap kelompok terdiri dari 4

peserta. Peserta pertama berlari ke depan dengan jarak 1 meter kemudian pelatih melempar bola pada peserta pertama dan peserta pertama melakukan *passing* atas ke arah pelatih. Kemudian peserta ke dua berlari 1 meter ke depan kemudian pelatih mengoper bola pada peserta kedua dan di *passing* ke arah pelatih. Selanjutnya peserta ke tiga berlari 1 meter ke depan kemudian pelatih mengoper bola pada peserta ke tiga dan di *passing* ke arah pelatih. Peserta yang sudah melakukan *passing* atas berlari ke belakang barisan kelompok masing-masing.

Variasi latihan *passing* atas pola segitiga dengan tujuan untuk melatih kekuatan tangan, ketepatan mengarahkan bola pada sasaran dan mengontrol bola. Petunjuk pelaksanaannya yaitu Peserta dibagi menjadi 3 kelompok tiap kelompok membentuk 4 baris berbanjar, ke empat barisan membentuk posisi segitiga yang saling berhadapan. Peserta melakukan *passing* atas A1 *passing* bola ke arah atas kepala 1x kemudian melakukan *passing* ke arah B1, A1 segera lari ke arah belakang barisan B. B1 menerima bola dan melakukan *passing* bola ke arah atas kepala 1x, dan *passing* bola ke arah C1, B1 segera lari ke belakang barisan C. C1 menerima bola, dan *passing* bola ke arah atas kepala 1x kemudian melakukan *passing* ke arah A2, C1 segera lari ke belakang barisan A. Demikian seterusnya, dilakukan secara bergantian.

Variasi latihan *passing* atas pola bintang beralih dengan tujuan untuk melatih kekuatan tangan, ketepatan mengarahkan bola dan memfokuskan bola pada sasaran. Petunjuk pelaksanaannya yaitu Latihan dilakukan dengan membagi 5 kelompok tiap kelompok dengan peserta 4 barisan berbanjar. Baris pertama melakukan *passing* atas ke arah baris ketiga. Baris ketiga menerima operan bola dan melakukan *passing* atas ke arah baris kelima, baris kelima menerima operan bola kemudian melakukan *passing* atas ke arah baris kedua dan dilanjutkan melakukan *passing* atas ke arah baris ke empat dan baris ke empat melakukan *passing* atas ke arah baris pertama.

Peserta yang sudah melakukan *passing* atas berlari ke belakang kelompok masing-masing.

Variasi latihan *passing* atas dengan tembok dengan tujuan melatih kekuatan tangan dan jari serta memfokuskan bola pada ketepatan arah sasaran. Petunjuk pelaksanaannya yaitu Latihan dilakukan dengan membagi 2 barisan berbanjar menghadap tembok tiap baris terdiri dari 6 peserta. Peserta melakukan *passing* atas ke tembok dengan jarak 1 m sebanyak 25x. Peserta melakukan *passing* atas secara bergantian. Peserta yang sudah melakukan *passing* atas berlari ke belakang barisan.

Dalam penelitian ini, peneliti mengembangkan variasi latihan *passing* atas pada peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMKN 2 Lumajang yang dikemas dalam bentuk buku panduan. Selama proses pembuatan produk tentunya butuh tahapan waktu yang panjang tentang rancangan produk awal mulai dari analisis kebutuhan, evaluasi 3 ahli yaitu ahli permainan bolavoli, ahli kepelatihan bolavoli, dan ahli media, uji kelompok kecil, dan uji coba kelompok besar sehingga terciptanya produk dan dapat digunakan ketika latihan.

Analisis kebutuhan yang dilakukan peneliti yaitu dengan observasi pada 1 set permainan dan wawancara kepada pelatih ekstrakurikuler bolavoli. Tujuan melakukan observasi dan wawancara untuk mengetahui dibutuhkan atau tidaknya variasi latihan yang baru untuk peserta ekstrakurikuler dan pelatih. Kesimpulan hasil analisis kebutuhan yaitu peserta ekstrakurikuler serta pelatih membutuhkan variasi latihan *passing* atas.

Selanjutnya peneliti membuat rancangan produk awal yang dikemas dalam bentuk buku panduan. Setelah produk awal jadi peneliti melakukan evaluasi 3 ahli terhadap rancangan produk yang dibuat yaitu ahli permainan bolavoli dengan instrumen 40 pertanyaan diperoleh hasil 79,37%, ahli kepelatihan bolavoli dengan instrumen 40 pertanyaan diperoleh hasil 81,25%, ahli media dengan instrumen 47 pertanyaan diperoleh hasil 79,78%.

Setelah melalui tahap evaluasi ahli selanjutnya tahap uji coba kelompok yaitu uji coba kelompok kecil (n=10) diperoleh hasil 81,25% (Baik Sekali) dan uji coba kelompok besar (n=20) diperoleh hasil 84,11% (Baik Sekali) sehingga produk variasi latihan *passing* atas layak digunakan ketika proses latihan. Peneliti membandingkan hasil uji coba kelompok kecil dan kelompok besar dengan penelitian terdahulu yang sudah dilakukan oleh (Desy, 2014:51) diperoleh hasil uji coba kelompok kecil (n=12) diperoleh hasil 92,74% (sangat valid) dan uji coba kelompok besar (n=32) diperoleh hasil 94,16% (sangat valid). Uji coba kelompok yang sudah dilakukan oleh (Imam, 2014:55) uji coba kelompok kecil (n=6) diperoleh hasil 89,88% (sangat valid) dan uji coba kelompok besar (n=24) diperoleh hasil 87,09% (sangat valid). Uji coba kelompok yang dilakukan oleh (Andayu, 2015:53) uji coba kelompok kecil (n=6) diperoleh hasil 85,8% (Baik sekali) dan uji coba kelompok besar (n=24) diperoleh hasil 81,5% (Baik sekali).

Spesifikasi produk merupakan gambar-an lengkap tentang karakteristik produk yang diharapkan yaitu variasi latihan *passing* atas pada peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMKN 2 Lumajang. Adapun spesifikasi produk dalam penelitian ini sebagai berikut : 1) Produk berbentuk buku panduan tentang variasi latihan *passing* atas bolavoli dengan menggunakan kertas berukuran A5 yang berisi gambar dan penjelasan tentang materi variasi latihan *passing* atas yang mudah untuk dipahami dan dipelajari. 2) Variasi latihan *passing* atas terdiri dari 8 variasi latihan antara lain: a) Latihan *passing* atas dengan posisi duduk terdiri dari 12 peserta dengan 6 peserta posisi duduk dan 6 peserta posisi berdiri dengan jarak 1 meter tujuannya adalah melatih ketepatan mengarahkan bola pada sasaran, b) Latihan *passing* atas pola bantuan teman terdiri dari 12 peserta dengan jarak 3 meter tujuannya adalah melatih kekuatan tangan dan ketepatan mengarahkan bola pada sasaran, c) Latihan *passing* atas ke arah depan dan ke belakang terdiri dari 6 peserta dengan jarak 1 meter tujuannya adalah melatih ketepatan mengarahkan bola pada

sasaran, d) Latihan *passing* atas pola Z terdiri dari 12 peserta yang dibagi menjadi 4 kelompok dengan jarak 2 meter tujuannya adalah melatih ketepatan mengarahkan bola pada sasaran, e) Latihan *passing* atas pola V terdiri dari 12 peserta dibagi menjadi 3 kelompok dengan jarak 4 meter tujuannya adalah melatih kekuatan tangan, ketepatan mengarahkan bola pada sasaran, f) Latihan *passing* atas pola segitiga terdiri dari 12 peserta yang dibagi menjadi 4 peserta setiap posisi dengan jarak 3 meter tujuannya adalah melatih kekuatan tangan dan ketepatan mengarahkan bola pada sasaran, g) Latihan *passing* atas pola bintang beralih terdiri dari 15 peserta yang terdiri dari 5 kelompok pada setiap posisi dengan jarak 3 meter tujuannya adalah melatih kekuatan tangan dan ketepatan mengarahkan bola pada sasaran, h) Latihan *passing* atas dengan tembok terdiri dari 12 peserta yang dibagi menjadi 2 kelompok dengan jarak 1 meter tujuannya adalah melatih ketepatan mengarahkan bola pada sasaran.

PENUTUP

Kesimpulan

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan, bahwa pengembangan variasi latihan *passing* atas pada peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMKN 2 Lumajang merupakan salah satu solusi dari masalah yang ada pada kegiatan latihan di SMKN 2 Lumajang dapat disimpulkan bahwa (1) Berdasarkan hasil evaluasi ahli permainan bolavoli, ahli kepelatihan bolavoli, dan ahli media produk dinyatakan telah memiliki ketepatan, kese-suaian, kemudahan, keamanan, dan keber-manfaatan bagi peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMKN 2 Lumajang. (2) Berdasar-kan hasil uji coba kelompok besar yaitu produk yang dihasilkan delapan variasi latihan *passing* atas bolavoli yang dikemas dalam bentuk buku panduan menunjukkan telah memiliki kemudahan, kemenarikan, dan kebermanfaatan bagi peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMKN 2 Lumajang.

Saran

Pada bagian ini berisi saran-saran yang dikemukakan meliputi saran

pemanfaatan, saran diseminasi dan saran pengembangan selanjutnya yang akan disajikan sebagai berikut:

Saran pemanfaatan dari produk pengembangan variasi latihan *passing* atas adalah: (1) Dapat menjadi media pembelajaran ketika latihan yang berguna bagi peserta ekstrakurikuler untuk menambah wawasan dan pengetahuan tentang permainan bolavoli. (2) Bagi pelatih ekstrakurikuler bolavoli di SMKN 2 Lumajang produk variasi latihan *passing* atas dapat digunakan sebagai referensi tambahan untuk melatih teknik dasar bolavoli agar proses latihan tidak membosankan dan lebih variatif.

Dalam upaya untuk penyebarluasan produk variasi latihan *passing* atas, peneliti memberikan saran perlunya diadakan evaluasi kepada beberapa ahli kembali sehingga produk dapat disebar-kan lebih sesuai dengan yang diharapkan dan dapat digunakan untuk ruang lingkup yang lebih luas lagi yaitu pada peserta ekstrakurikuler bolavoli di sekolah lain maupun di klub bolavoli yang ada di kabupaten Lumajang dengan materi dan tujuan yang sama sehingga dapat dimanfaatkan oleh pihak sekolah lain maupun di klub bolavoli.

Peneliti memberikan saran dalam mengembangkan penelitian ini lebih lanjut yaitu sebagai berikut: (a) Pelatih ekstrakurikuler bolavoli sebaiknya menggunakan variasi latihan *passing* atas dengan me-ngembangkan jumlah level yang lebih kreatif, inovatif dan sesuai dengan kemam-puan peserta ekstrakurikuler. (b) Pelatih sebaiknya melakukan eva-luasi terhadap proses latihan variasi *passing* atas permainan bolavoli ini, dengan selalu mengamati kekurangan ataupun kelebihan dalam proses latihan.

DAFTAR RUJUKAN

- Ahmadi, N. 2007. *Panduan Olahraga Bolavoli*. Solo: Era Pustaka Utama.
- Amansyah. 2014. Upaya Peningkatan Pembelajaran *Passing* Bawah Bolavoli Melalui Pemberian Gaya Mengajar Inklusi Pada Mahasiswa Jurusan PKO Reg. B angkatan 2010 FIK-UNIMED 2012. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. (Online), 13 (1): 69-

- 70, (<http://journal.unimed.ac.id>), diakses tanggal 2 Juni 2016.
- Ardhana, W. 2002. *Konsep Penelitian Pengembangan Dalam Bidang Pendidikan dan Pembelajaran*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Argasmita, H. 2007. *Teori Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga.
- Budiwanto, S. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: UM PRESS.
- Borg, W. R. & Gall, M. D. 1983. *Educational Research An Introduction*. New York dan London: Longman.
- Deppemnas, 2007. *Pengembangan Diri Melatih Kecepatan dan Daya Ledak Otot*. Direktorat Jenderal Peningkatan Mutu Pendidik dan Tenaga Kependidikan Pusat Pengembangan Dan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan Pendidikan Jasmani dan Bimbingan Konseling.
- Durrwachter, G. 1982. *Bola Volley Belajar dan Berlatih Sambil Bermain*. Jakarta: PT Gramedia.
- Harsono. 1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Irianto, D. P. 2009. *Materi Pelatihan Kondisi Fisik Dasar*. Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembina Keolahragaan.
- Kharisma. T. B. 2014. Pengembangan Pembelajaran Permainan Bolavoli Mini Siswa Kelas V SDN Babadan 2 Kecamatan Wlingi Kabupaten Blitar. *Jurnal Olahraga Pendidikan*, (Online), 1 (1): 10, (<http://journal.ordik.ac.id>), diakses tanggal 2 Juni 2016.
- Lutan, R. 1986. *Pengelolaan Interaksi Belajar Mengajar Intrakulikuler, Kokurikuler, dan Ekstrakurikuler*. Jakarta: Karunika Jakarta.
- Nasution, N. S. 2015. Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Percaya Diri Dengan Keterampilan Open Spike Pada Pembelajaran Permainan Bolavoli Atlet Pelatkab Bolavoli Putri Kabupaten Karawang. *Jurnal Pendidikan Unsika*, (Online), 3 (2): 189, (<http://journal.unsika.ac.id>), diakses tanggal 1 Juni 2016.
- Robison, B. 1989. *Bolavoli, Bimbingan, Petunjuk, dan Taktik Bermain*. Semarang: Dahara Price.
- Roesdiyanto, 1989. *Perkembangan Pengajaran Teknik dan Taktik*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Sahertian, P. A. 1978. *Dimensi-Dimensi Administrasi Pendidikan Sekolah*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Siregar, S. 2008. Perbedaan Pengaruh Metode Mengajar dan Kemampuan Gerak Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Keterampilan Bolavoli. *Jurnal Fisioterapi Indonusa*, (Online), 8 (2): 183, (<http://journal.unimed.ac.id>), diakses tanggal 19 Januari 2016.
- Sudijono, Anas. 2003. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, I. 1996/1997. *Sejarah, Teknik, Strategi, dan Metode Permainan Bolavoli*. Malang: Proyek Opf Ikip Malang.
- Sujarwo, S. 2009. *Volley Ball For All*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Suharno, HP. 1992. *Metode Pelatihan*. Gresik: PBVSI Bolavoli Petrokimia Gresik.
- Suyudi, M. A. I. 1978. *Olahraga II*. Jakarta: Proyek Pengadaan Buku Sekolah Pendidikan Guru.
- Taryono. 2010. Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Hasil Pukulan Spike Dalam Permainan Bolavoli. *Jurnal bolavoli*, (Online), 1 (1): 6, (<http://journal.unisma.ac.id>), diakses tanggal 1 Juni 2016.
- Tim Revisi Penulisan Karya Ilmiah UM. 2010. *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah: Skripsi, Tesis, Disertasi, Artikel, Makalah, Tugas Akhir, dan Laporan Penelitian*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Viera, B. L. 2000. *Bolavoli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Rajagrafindo.
- Viningsih, S. R. 2013. Pelaksanaan Program Pengembangan Diri Siswa

di Sekolah Menengah Atas Negeri 1
Timpeh Kecamatan Timpeh
Kabupaten Dharmasraya. *Jurnal
Administrasi Pendidikan*, (Online), 1
(1): 258, (<http://journal.unp.ac.id>),
diakses tanggal 24 Juni 2016.

Winarno. M. E. 2011. *Sejarah dan Teknik
Dasar Permainan Bolavoli*. Malang:
Universitas Negeri Malang.