
PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN PASSING BAWAH BOLAVOLI PADA SISWA

Development Of A Volleyball Underwear Passing Training Model For Students

Sahabuddin^{1*}, Hikmad Hakim², Muhammad Ishak³, M. Imran Hasanuddin⁴

^{1,2,3}Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan,
Universitas Negeri Makassar

⁴Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan,
Universitas Negeri Makassar

Correspondence auhtor: sahabuddin@unm.ac.id

Abstrak

Tujuan dari penelitian dan pengembangan ini menghasilkan model latihan passing bawah bolavoli. Selain itu, penelitian dan pengembangan dilakukan untuk memperoleh informasi secara mendalam tentang pengembangan dan penerapan model latihan dan mengetahui efektivitas, efisiensi model yang dibuat. Penelitian dan pengembangan ini menggunakan metode penelitian pengembangan Research & Development (R&D) dari Borg and Gall. Subyek dalam penelitian dan pengembangan ini adalah siswa SMK Negeri 7 Makassar. Uji efektivitas model menggunakan instrumen tes passing bawah untuk mengumpulkan data kemampuan pemain bolavoli. Uji efektivitas model menggunakan instrumen tes passing bawah untuk Uji efektivitas model menggunakan instrumen tes passing bawah untuk mengumpulkan data kemampuan pemain bolavoli. Analisis data penelitian menggunakan uji t dengan taraf signifikansi 0,05. Analisis data diperoleh nilai rata-rata model latihan passing bawah pretest 4,533 dan rata-rata posttest 7,400 standart deviasi pretest 1,245 dan posttest 3,661. Rata-rata model latihan passing bawah pretest dan posttest -2.866 dan standart deviasi 2.030 nilai t -5.467, signifikansi (2-tailed) 0,000 dengan taraf signifikansi 0,05 maka H₀ ditolak. Berdasarkan keterangan tersebut dapat dikatakan bahwa model latihan passing bawah dalam bermain bolavoli modem yang dikembangkan efektif dan dapat meningkatkan keterampilan bermain bolavoli. Kesimpulannya pengembangan model latihan pada permainan bolavoli dapat diterapkan secara efektif dan efisien.

Kata Kunci: Model; Latihan; Passing Bawah; Bolavoli.

Abstract

The purpose of this research and development is to produce a volleyball underhand passing training model. In addition, research and development are conducted to obtain in-depth information about the development and application of training models and to determine the effectiveness and efficiency of the models created. This research and development uses the Research & Development (R&D) research and development method from Borg and Gall. The subjects in this research and development are students of SMK Negeri 7 Makassar. The effectiveness test of the model uses an underhand passing test instrument to collect data on the abilities of volleyball athletes. The effectiveness test of the model uses an underhand passing test instrument to Test the effectiveness of the model uses an underhand passing test instrument to collect data on the abilities of volleyball athletes. Analysis of research data using the t-test with a significance level of 0.05. Data analysis obtained an average value of the underhand passing training model pretest 4.533 and an average posttest 7.400 standard deviation pretest 1.245 and posttest 3.661. The average of the pretest and posttest underhand passing training model is -2.866 and the standard deviation is 2.030, the t value is -5.467, the significance (2-tailed) is 0.000 with a significance level of 0.05, so H₀ is rejected. Based on this information, it can be said that the underhand passing training model in playing modern volleyball that is developed is effective and can improve volleyball playing skills. In conclusion, the development of a training model in volleyball games can be applied effectively and efficiently.

Keywords: Model; Exercise; Underhand Pass; Volleyball.

PENDAHULUAN

Kemajuan dan perkembangan permainan bolavoli yang terjadi saat ini sangatlah baik untuk itu diharapkan agar banyak yang memberikan kontribusi dalam pengembangan (Ramadhan & Hidayat, 2020), penciptaan temuan-temuan baru yang berupa bentuk-bentuk latihan yang lebih baik untuk kedepannya meliputi aspek fisik, teknik, dan taktik/strategi serta mental (Purwonugroho et al., 2020). Sehingga setiap masalah yang akan dihadapi dapat diatasi dengan terus membenahi diri (Asnaldi, 2020), dengan cara mengembangkan, mengevaluasi dan memperbaiki dari segala sektor pendukung (Aziz, 2020) serta terus mencari metode dan teknik yang lebih efektif dan efisien agar dapat menghasilkan pemain yang potensinya lebih baik (Sahabuddin et al., 2022) dan akhirnya memperoleh tim yang lebih berprestasi (Suhdy & Supriyadi, 2020).

Pengembangan kualitas teknik permainan bolavoli mengacu pada tingkat penguasaan teknik dasar awalnya (Pratama, 2020). Karena itu penguasaan teknik dasar dalam permainan bolavoli semestinya mendapat perhatian serius dalam usaha pengembangan dan peningkatan kualitas permainannya (Putra & Effendi, 2020). Untuk itu "Operan lengan depan harus dilakukan dengan baik jika anda ingin tim anda memperoleh kesuksesan (Bakar & Nur, 2020); teknik ini merupakan titik awal dari sebuah penyerangan (Kastrena et al., 2020). Bila bola yang dioperkan jelek, pengumpan akan mengalami kesulitan untuk menempatkan bola yang baik untuk para penyerang" (Wismiarti & Hermanzoni, 2020).

Dalam permainan bolavoli tentunya para pemain harus mempunyai kecakapan yang baik sehingga bisa mencapai prestasi (Suprianto et al., 2020). Untuk memiliki kecakapan khusus para pemain tidak terlepas dari latihan-latihan, baik itu latihan secara fisik maupun teknik (Sahabuddin, 2020). Khususnya dalam latihan passing bawah bolavoli dalam olahraga permainan bolavoli karena passing merupakan hal yang paling mendasar dalam olahraga bolavoli (Sahabuddin et al., 2021) dengan demikian perlunya model latihan untuk pemain pemula (Pasaribu, 2016). Melalui penggunaan model ini salah satunya mengembangkan model dari latihan passing bawah bolavoli (Karim et al., 2017), diharapkan dengan sendirinya tujuan pembelajaran passing bawah bolavoli akan mudah dicapai untuk nantinya siswa menjadi bibit pemain unggul dalam menguasai cabang olahraga khususnya bolavoli (Astuti, 2020).

Pembinaan cabang olahraga bolavoli dalam mempersiapkan calon pemain bolavoli untuk berprestasi (Kusnadi & Gani, 2020). Untuk memperoleh hasil tersebut pembinaannya juga diharapkan dapat menerapkan ilmu pengetahuan teknologi, hasil-hasil penelitian (Chan & Indrayeni, 2018) dan teori-teori tentang latihan. Untuk menerapkan hal-hal tersebut di atas, seorang pelatih harus berupaya memperoleh data tentang faktor-faktor yang berpengaruh dan dominan dalam pencapaian keterampilan dan pemilahan metode latihan sebagai dasar pelaksanaan latihan di lapangan (Haprabu, 2017). Pengetahuan tersebut juga dapat dijadikan dasar dalam mengembangkan program latihan khususnya aspek apa yang dapat mendukung teknik tertentu (Rahmat & Wahidi, 2018).

Pengembangan cabang olahraga bolavoli dilakukan di beberapa klub akan dapat memikat para remaja (Abrasyi et al., 2018). Dengan demikian masa depan perkembangan bolavoli akan tetap cerah, popularitasnya akan terus meningkat (Afdi et al., 2019). Mendefinisikan pengertian passing bawah digunakan untuk menerima servis spike yang diarahkan dengan keras (hard driven), bola jatuh dan bola mengarah ke jaring (Hamzah et al., 2019). Tujuannya dalam permainan bolavoli adalah memenangkan permainan dengan cara mematikan bola di petak lawan (Effendy et al., 2020), dan menjaga agar bola tidak jatuh di lapangan sendiri (Hambali, 2019). Dengan demikian jelas bahwa permainan

bolavoli ini cukup sederhana dan tidak memerlukan peralatan yang banyak (Faozi et al., 2019).

SMK Negeri 7 Makassar adakah salah satu sekolah yang ada di Kota Makassar didirikan pada tahun 1970. Letak lokasinya di jalan Ince Nurdin No. 35 Kelurahan Baru, Kecamatan Ujung Pandang Kota Makassar. Sebelum pandemi SMK Negeri 7 Makassar memiliki ekskul hampir setiap hari latihan tetapi sekarang program latihannya dikurangi menjadi 3 kali dalam satu minggu. Siswa yang mengikuti latihan bolavoli bertujuan untuk menghasilkan tim bolavoli yang tangguh dan berprestasi. Namun dalam proses latihan masih dijumpai beberapa permasalahan, antara lain banyak siswa tingkat kerjasamanya masih kurang, siswa yang terlihat aktif bermain adalah pemain depan, sedangkan pemain belakang masih terlihat pasif.

Uraian yang telah dikemukakan di atas dijelaskan bahwa untuk berprestasi optimal seseorang harus menguasai teknik dasar passing bawah bolavoli (Faozi et al., 2019), dengan menguasai teknik dasar passing bawah bolavoli tersebut maka seseorang dapat bermain bolavoli dengan baik (Hardiansyah, 2019). Selain harus menguasai teknik dasar permainan bolavoli (Bule & Donie, 2020), untuk mencapai prestasi dalam suatu cabang olahraga setiap individu harus memiliki kondisi fisik yang baik (Atsani, 2020), dengan memiliki kondisi fisik yang baik maka seseorang akan lebih mudah mencapai prestasi maksimal (Kusnadi & Gani, 2020).

Hasil pengamatan peneliti dilapangan terhadap tim bolavoli SMK Negeri 7 Makassar melihat dalam setiap melakukan melakukan passing bawah siswa tidak selalu tepat memberikan bola kearah pengumpan. Ini yang menyebabkan pengumpan tidak maksimal dalam memberikan umpan untuk melakukan serangan. Hal inilah yang menyebabkan tim selalu gagal dalam melakukan serangan kepada tim lawan yang sehingga tim tersebut selalu mengalami kekalahan dalam setiap pertandingannya. Seperti yang kita ketahui passing merupakan hal yang mendasar bagi tim untuk memperoleh hasil yang baik dalam setiap pertandingan. Disini terlihat teknik yang digunakan untuk passing bawah bolavoli belum sesuai seperti yang seharusnya dilakukan. Kemudian masih banyak pemain saat melakukan passing bawah masih kurang bervariasi dan terlihat monoton sehingga hasilnya pun kurang maksimal. Dikarenakan guru dan pembina belum membuat pola latihan yang berbeda dan menarik tanpa kehilangan tujuan awal dari latihan itu sendiri. Oleh karena itu pelatih perlu untuk melakukan pengembangan variasi latihan passing bawah sehingga latihan menjadi lebih menarik, tidak membosankan dan bermanfaat bagi siswa. Penamaan dari model yang dikembangkan bertujuan untuk memberikan ciri khas terhadap produk yang dikembangkan. Sehingga peneliti lebih terdorong dan termotivasi untuk mengembangkan model latihan yang barn dan berbeda dengan model latihan yang lain. Oleh karena itu diperlukan adanya pengembangan variasi latihan passing bawah bolavoli pada siswa.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah R&D (Research and Development). Metode penelitian dan pengembangan atau dalam bahasa Inggrisnya Research and Development adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut. Pengembangan yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu pengembangan menurut Borg and Gall "research and development is a powerful strategy for improving practice. It is a process used to develop and validate educational products." Pengertian tersebut dapat

dijelaskan bahwa "penelitian dan pengembangan merupakan strategi yang kuat untuk meningkatkan praktek. Itu adalah proses yang digunakan untuk mengembangkan dan memvalidasi produk latihan."

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dan kuantitatif, yang merupakan pendekatan untuk menemukan jawaban dari masalah melalui rumusan masalah yang telah dirumuskan yaitu menghasilkan produk tertentu dan sekaligus menguji keefektifan produk tersebut. Dalam penelitian dan pengembangan model ini diharapkan dapat ditemukan dan diuji model latihan bolavoli untuk mengembangkan model latihan untuk para pemain maupun non pemain, sehingga dapat meningkatkan kualitas dalam bermain bolavoli, metode penelitian dan pengembangan model ini bersifat jangka panjang sehingga penelitian dapat dilakukan secara bertahap dan setiap tahunnya dapat menggunakan metode yang berbeda.

Tabel 1. Desain penelitian dalam uji efektifitas model

Subjek	Pre-Test	Perlakuan	Post-Test
R	O ₁	P	O ₂

Desain penelitian yang dikembangkan dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh yang signifikan terhadap olahraga bolavoli sebelum dan sesudah diberikan treatment dengan instrument tes model latihan passing bawah yang dikembangkan pada pemain bolavoli. Adapun Langkah yang dilakukan dalam uji coba ini antara lain; (1) menetapkan kelompok subjek penelitian; (2) melaksanakan pre-test (0); (3) mencoba model yang telah dikembangkan; (4) melaksanakan post-test (0); (5) mencari skor rata-rata pre-test dan post-test dan dibandingkan antar keduanya; (6) mencari selisih perbedaan kedua rata-rata tersebut melalui metode statistik (uji-t) untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh yang signifikan dari penggunaan model Rumus untuk mengolah data secara keseluruhan subyek uji coba menggunakan prosedur uji-t. Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah pemain bolavoli yang dibagi menjadi 15 orang pada uji coba kelompok kecil atau sampel dalam penelitian ini.

Pengumpulan data dalam penelitian adalah dengan tes pengukuran yang digunakan untuk pengukuran awal (pretest) maupun pengukuran akhir (posttest) menggunakan model latihan berupa passing bawah. Adapun petunjuk instrumen dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- Fasilitas dan alat: Lapangan bolavoli, 2 tiang dengan panjang 4.50 m, 2 utas tali dengan panjang 10 m, bolavoli, alat pengukur jarak atau meteran, blanko atau kertas, pensil atau pulpen.
- Petugas: Pemandu tes memberi aba-aba dan melemparkan bola kepada peserta tes, pembantu tes mengawasi jalannya dan jatuhnya bola, pencatat nilai mencatat hasil yang dicapai oleh peserta tes.
- Pelaksanaan: Peserta tes berdiri di belakang garis serang. Bola dilemparkan pengetes ke arahnya dari lapangan di seberang peserta tes. Peserta tes mengumpang bola sesuai dengan peraturan yang telah ditentukan. Kesempatan diberikan sebanyak 3 kali.
- Cara Penilaian: Nilai setiap umpan ditentukan oleh nilai/angka pada sasaran dimana bola jatuh. Bola harus melampaui tali sebelum menyentuh sasaran. Nilai 0 (Nol) diberikan apabila, bola dimainkan dengan cara yang tidak sah (mengangkat, mendorong, dan sebagainya), bola tidak melampaui tali yang direntangkan, menyentuh garis tengah dan jatuh keluar sasaran. Bola yang menyentuh nilai/angka yang lebih tinggi.

- e. Penilaian: Jumlah angka sasaran dari nilai terbaik dari 3 kali kesempatan, dicatat sebagai hasil akhir peserta tes.

Penelitian dan pengembangan ini menggunakan beberapa macam metode dalam mengumpulkan data, yaitu kuesioner, observasi, dan wawancara. Setelah data diperoleh, maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang akan dilakukan. Untuk mengetahui efektifitas kemampuan bermain passing bawah pada olahraga bolavoli tersebut digunakan uji-t dengan taraf signifikansi 5%. Untuk mencari perbedaan dari dua kelompok dapat digunakan t-test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kelayakan Model

Setelah melakukan tahap pengumpulan data dan pembuatan draf model latihan passing bawah pada pemain pemula, langkah selanjutnya adalah dengan melakukan uji ahli dimana tujuan yang ingin dicapai yaitu mendapatkan kelayakan atau validitas model yang dibuat dengan penilaian langsung dari ahli.

Berdasarkan uji ahli yang dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa pengembangan model latihan passing bawah layak dan dapat digunakan dalam latihan pemain pemula. Uji ahli yang dilakukan oleh tiga orang ahli terdapat beberapa saran yang membangun untuk menyempurnakan model latihan passing bawah bolavoli pada siswa di antaranya :

- 1) Penambahan jarak passing bawah pada model latihan yang di gunakan.
- 2) Menambahkan tata cara pelaksanaan secara lengkap pada model latihan yang ingin diterapkan.
- 3) Menjelaskan berapa kali melakukan passing bawah atau berapa kali pengulangan.
- 4) Menambahkan keterangan pada alat yang digunakan.
- 5) Jeda waktu yang dibutuhkan pada saat demonstrasi/praktek model latihan yang satu ke model latihan berikutnya membutuhkan waktu berapa lama dalam pelaksanaannya.
- 6) Gerakan hams dimulai dari tingkat mudah ke yang sulit.
- 7) Petunjuk pelaksanaan harus dibuat secara jelas supaya mudah untuk dipahami.
- 8) Gambar model hams jelas sesuai dengan gerakan yang benar
- 9) Model latihan passing bawah harus menggunakan peralatan yang aman dan nyaman.

Efektifitas Model

a) Hasil Tahap Pertama/Ujicoba Kelompok Kecil

Model yang peneliti buat setelah dievaluasi ahli, kemudian mengalami revisi tahap satu, setelah desain produk direvisi kemudian model di uji cobakan dalam uji coba kelompok kecil dengan jumlah 15 subjek penelitian.

Berdasarkan evaluasi ujicoba kelompok kecil yang dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1) Pada dasarnya semua variasi dapat diterapkan, akan tetapi harus disesuaikan model latihan dari tingkatan yang mudah ke yang sulit agar kemampuan dapat cepat meningkat.
- 2) Perlu adanya kemampuan fisik yang bagus seperti koordinasi (khususnya koordinasi mata dan tangan), kekuatan, keseimbangan, daya ledak dan daya tahan.

- 3) Perlu adanya contoh gerakan terlebih dahulu pada tiap model latihan supaya mudah untuk memahami rangkaian gerakan.
- 4) Perlu adanya pemanasan yang cukup untuk menunjang proses latihan.
- 5) Penggunaan sarana dan prasarana yang memadai aman dan nyaman dapat mempengaruhi kualitas latihan passing bawah.
- 6) Jeda waktu antara instruksi dan pelaksanaan harus disesuaikan dengan kebutuhan.
- 7) Pemberian peraturan yang jelas dan batasan pelaksanaan akan lebih mudah untuk mengkoordinir subjek penelitian.

Uji Efektifitas

Data penilaian dari 15 subjek penelitian terhadap efektifitas model ditunjukkan pada table berikut ini:

Tabel 2. Hasil model latihan passing bawah sebelum treatment (Pretest) dan setelah treatment (Posttest)

No.	Inisial	Pre-Test			Jumlah	Post-Test			Jumlah
		1	2	3		1	2	3	
1	HRL	2	0	2	4	3	3	3	9
2	ASK	0	1	2	3	3	2	2	7
3	AKH	1	1	2	4	3	3	3	9
4	FDL	2	2	2	6	3	0	3	6
5	BAM	0	3	1	4	3	2	2	7
6	RBT	3	0	0	3	3	3	3	9
7	FHR	2	0	2	4	3	2	3	8
8	HRL	2	2	1	5	3	3	1	7
9	WWN	3	2	0	5	2	2	2	6
10	WRF	3	3	0	6	3	3	2	7
11	ADL	2	0	2	4	2	3	3	7
12	RIF	0	3	0	3	3	3	0	6
13	RSD	2	2	2	6	3	3	2	8
14	JRY	2	2	0	4	3	3	3	9
15	YDA	3	3	1	7	2	2	2	6

Uji Normalitas

Perhitungan dari uji normalitas variabel pres-test model latihan passing bawah bolavoli pada siswa (X_1) dan post-test model latihan passing bawah bolavoli pada siswa (X_2) dirangkum pada tabel 3 berikut ini:

Tabel 3. Hasil uji normalitas variabel pres-test dan post-test

		Pretest	Posttest
N		15	15
	Mean	4.5333	7.4000
Normal Parameters ^b	Std. Deviation	1.24595	1.18322
	Absolut	0.266	0.232
Most Extreme	Positive	0.266	0.232
Differences	Negative	-0.147	-0.179
Kolmogorov-Smirnov Z		1.029	0.900
Asymp. Sig. (2-tailed)		0.240	0.393

Berdasarkan tabel 3. di atas, diperoleh nilai kolmogorov smirnov untuk data pre-test model latihan passing bawah bolavoli pada siswa (X_1) sebesar 1.029 dengan Asymp. Sig. (2-tailed) = 0.240 > 0,05, yang berarti model distribusi normal. Sedangkan besarnya nilai Kolmogorov Smirnov untuk data post-test model latihan passing bawah bolavoli pada siswa (X_2) sebesar 0.900 dengan Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,393 > 0,05,

yang berarti model distribusi normal. Berdasarkan analisis tersebut menunjukkan bahwa ke dua data variabel tersebut berdistribusi normal.

Uji Homogenitas Varians

Uji homogenitas varians bertujuan untuk mengetahui apakah sampel diambil dari populasi berasal dari varians yang sama dan tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan satu sama lain. Analisis statistik yang digunakan untuk menguji homogenitas varians ini adalah uji F (Levene's Test for Equality of Variances). Hasil analisis secara ringkas disajikan pada tabel berikut ini.

Tabel 4. Hasil uji homogenitas varians

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.452	3	11	0.281

Berdasarkan ringkasan uji homogenitas tersebut di atas, diketahui bahwa Sig= 0,281 yang lebih besar dari taraf signifikansi 95%; hal ini ditunjukkan dengan Sig>0,05. Karena Sig= 0,281>0,05 disimpulkan tidak ada perbedaan antara varians data pre-test dan post-tes model latihan passing bawah bolavoli pada siswa yang berarti homogen.

Uji-t (PreTest dan Post Test)

Nilai Rerata

Tabel 5. Uji t paired sampel statistik

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	4.5333	15	1.24595	0.32170
	Posttest	7.4000	15	1.18322	0.30551

Berdasarkan hasil output nilai rata-rata passing bawah sebelum diberikan model latihan passing bawah bolavoli 4,533 dan setelah diberikan perlakuan dengan model latihan passing bawah bolavoli adalah 7,400 artinya bahwa nilai rata-rata model latihan passing bawah bolavoli pada siswa ada peningkatan.

Koefesiensi Korelasi

Tabel 6. Uji t paired sampel korelasi

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest	15	-0.397	0.143
	Posttest			

Berdasarkan hasil ouput tabel di atas bahwa koefisien model latihan passing bawah bolavoli pada siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan adalah 0,397 dengan p-value 0.00<0.05 jadi kesimpulannya signifikan.

Uji Signifikansi Perbedaan

Tabel 7. Uji t paired sampel test

		Paired differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest-Posttest	-2.86667	2.03072	0.52433	-3.99124	-1.74209	-5.467	14	0.000

Pada uji-t paired sampel test ini dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan pencapaian hasil latihan passing bawah bolavoli pada siswa setelah

mendapat perlakuan tertentu. Berdasarkan uji-t paired sampel test pada penelitian ini, maka diketahui bahwa nilai Sig (2 tailed) adalah 0.000. yang berarti lebih kecil dari 0.05 atau $0.000 < 0.05$. Maka dapat kita ketahui bahwa terdapat perbedaan nyata antara data pre-test dan data post-test model latihan passing bawah bolavoli pada siswa.

Berdasarkan keterangan tersebut dapat dikatakan bahwa model latihan passing bawah bolavoli yang dikembangkan efektif dan dapat meningkatkan latihan passing bawah bolavoli pada siswa.

Pembahasan

Penyempurnaan Produk

Berdasarkan data perolehan angka uji efektifitas terhadap 15 siswa dapat disimpulkan bahwa model latihan passing bawah yang telah dikembangkan, diperoleh data efektifitas dan hasil pengembangan, terdapat perbandingan angka yang menunjukkan bahwa hasil tes awal dan tes akhir mengalami perkembangan. Sehingga model latihan passing bawah yang telah dibuat dapat dan layak digunakan dalam olahraga bolavoli.

Melihat kekurangan dan kelebihan dari produk yang dibuat terdapat masukan yang akan peneliti sampaikan demi tercapainya penyempurnaan produk ini, adapun masukannya adalah sebagai berikut:

- a) Pengulangan atau repetisi yang banyak akan lebih membantu dalam penguasaan gerakan.
- b) Perhatikan faktor keselamatan pada saat pelaksanaan latihan untuk menjaga keamanan dan menghindari cedera dalam berolahraga.

Pembahasan Produk

Model latihan pada siswa yang dikembangkan dan dibuat oleh peneliti merupakan produk yang bertujuan untuk membantu pelatih, dosen dan guru dalam melatih passing bawah pada olahraga bolavoli dan sebagai referensi model latihan. Model latihan passing bawah bolavoli pada siswa ini dibuat berdasarkan tingkat kebutuhan dalam aktivitas latihan.

Produk ini setelah dikaji terdapat beberapa keunggulan dan kelemahan yang perlu diperbaiki lagi, beberapa keunggulan produk ini antara lain:

- a) Sebagai referensi model latihan passing bawah pada pemain bolavoli.
- b) Banyaknya jenis-jenis variasi model latihan passing bawah yang bisa dipilih/diterapkan sesuai dengan kebutuhan pemain bolavoli.
- c) Gerakan dimulai dari tingkat yang mudah ke tingkat yang sulit
- d) Pemain merasa antusias melakukan latihan
- e) Semakin antusias mendengarkan instruksi dari pelatih
- f) Model latihan passing bawah pada pemain bolavoli yang dikembangkan efektif dan efisien dari segi waktu dan biaya
- g) Membantu pelatih dalam meningkatkan keterampilan passing bawah pada pemain bolavoli.
- h) Sumbangan bagi ilmu pengetahuan khususnya kepelatihan Bolavoli.

Beberapa kelemahan dari produk yang telah dikembangkan antara lain sebagai berikut:

- a) Waktu pertemuan yang dibatasi karena adanya pandemi (Virus Corona), sehingga latihan passing bawah hanya dilakukan dengan mandiri oleh siswa yang diteliti
- b) Uji coba lapangan penelitian ini akan lebih baik lagi apabila dilakukan pada lingkup yang lebih luas

- c) Produk yang digunakan masih jauh dari sempurna.
- d) Sarana dan prasarana maupun fasilitas latihan yang digunakan masih terbatas.

SIMPULAN

Berdasarkan data yang diperoleh, dari hasil ujicoba lapangan dan pembahasan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa:

1. Melalui uji validitas yang dilakukan dengan menggunakan uji ahli menghasilkan produk berupa model latihan passing bawahpada pemain pemulasebanyak 8 model latihan. Model latihan passing bawah yang dikembangkan menjadi lebih bervariasi dan dapat digunakan pada saat latihan.
2. Bahwa model latihan passing bawahpada pemain pemula yang telah dibuat oleh peneliti menghasilkan 8 model latihan passing bawah untuk para siswa dapat di terapkan secara efektif dan efisien. Karena hasil data yang didapat model latihan passing bawah tersebut validitas berdasarkan analisis persentasi hasil evaluasi oleh subjek uji coba.
3. Model latihan passing bawah bolavoli pada siswa yang telah dikembangkan, diperoleh data efektifitas dan hasil pengembangan model tersebut dapat dan layak digunakan dalam latihan bolavoli untuk meningkatkan keterampilan permainan bolavoli.

REFERENSI

- Abrasyi, R., Hernawan, Sujiono, B., & Dupri. (2018). Model Latihan Passing Bawah Bolavoli Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Journal Sport Area*, 3(2), 168–178. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/prosidingfik/article/view/10714>
- Afdi, R. B., Zulman, Z., & Asmi, A. (2019). Pengaruh Model Latihan Passing Terhadap Kemampuan Passing Bawah Dan Passing Atas Pemain Bolavoli. *Sport Science*, 19(1), 33–40. <https://doi.org/10.24036/jss.v19i1.26>
- Asnaldi, A. (2020). Hubungan Kelentukan dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 2(1), 159–175. <https://doi.org/https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.1.2.2556>
- Astuti, A. T. (2020). Peningkatan Kompetensi Passing Bawah Bola Voli Melalui Teaching Games for Understanding (TGFU). *Jurnal Inovasi Pembelajaran Karakter (JIPK)*, 5(2), 1–9. <http://www.i-rpp.com/index.php/jipk/article/view/1133>
- Atsani, M. R. (2020). Meningkatkan Kemampuan Passing Bawah Bolavoli Menggunakan Metode Bermain. *Edu Sportivo, Indonesian Journal of Physical Education*, 1(2), 88–96. [https://doi.org/https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(2\).5592](https://doi.org/https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(2).5592)
- Aziz, A. A. (2020). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Servis Atas Bolavoli Pada Siswa Ekstrakurikuler SMK Harapan Bangsa Bojonghaur Tahun 2018/2019. *Jurnal Utile*, VI(1), 111–120. <https://doi.org/https://doi.org/10.37150/jut.v6i1.764>
- Bakar, A., & Nur, A. (2020). Pengaruh Latihan Triceps Push Down Terhadap Kemampuan Servis Atas Bola Voli Siswa SMA Negeri 1 Luwuk. *BABASAL: Sport Education Journal*, 1(1), 7–14. <https://lonsuit.unismuhluwuk.ac.id/index.php/BSEJ/article/view/532/>
- Borg, W. R., & Gall, M. (1989). D.(1989). *Education Research: An Introduction* (4th Edition). New York. Longman Publisher.
- Bule, J., & Donie. (2020). Perbedaan Latihan Passing Target dan Rangkaian Latihan Passing terhadap Kemampuan Passing Bawah Atlet Bolavoli. *Performa Olahraga*, 5(1), 39–47.
- Dick, W., Carey, L., & Carey, J. O. (2013). A model for the systematic design of instruction. *Instructional Design: International Perspectives: Theory, Research, and Models*, 1, 361-370.
- Chan, F., & Indrayeni, Y. (2018). Meningkatkan Kemampuan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Melalui Pendekatan Tgfu Pada Siswi Kelas Viii Smp Negeri 11 Muaro Jambi. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 2(2), 186. <https://doi.org/10.24114/pjkr.v2i2.9590>
- Effendy, F., Kharisma, Y., & Ramadhan, R. (2020). Penggunaan Modifikasi Permainan Bolavoli Untuk Meningkatkan Kemampuan Passing Bawah. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(1), 1. <https://doi.org/10.31571/jpo.v9i1.1333>
- Faozi, F., Sanusi, H., & Listiandi, A. D. (2019). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Stad Terhadap Keterampilan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Di SMA Islam Al-Fardiyatussa'adah Citepus Palabuhanratu. *Physical Activity Journal*, 1(1), 51. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2019.1.1.2001>
- Hambali, S. (2019). Implementasi Metode Bermain Dalam Pembelajaran Passing Bawah Bola Voli Di Sekolah Dasar. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 33(1), 27–32. <https://doi.org/10.21009/pip.331.3>
- Hamzah, I., Ginanjar, A., & Setiawan, A. (2019). Pengaruh Model Pembelajaran Jigsaw

- Terhadap Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli. *Jurnal Kependidikan Jasmani dan Olahraga*, 3(1), 58–63.
- Haprabu, E. S. (2017). Upaya Meningkatkan Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Dengan Menggunakan Media Bola Modifikasi Dan Permainan Sederhana Pada Siswa Kelas V SD Negeri Karang Turi Wonogiri Tahun Ajaran 2016/2017. *Jurnal ilmiah SPIRIT*, 17(1), 61–72.
- Hardiansyah, S. (2019). Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Olahraga UNP. *Menssana*, 1(2), 61–67.
- Haryati, S. (2012). Research and Development (R&D) sebagai salah satu model penelitian dalam bidang pendidikan. *Majalah Ilmiah Dinamika*, 37(1), 15.
- Karim, D. A., Ginanjar, A., & Sugiyanto, D. (2017). Pengaruh Model Pembelajaran Team Games Tournament Terhadap Teknik Dasar Passing Bawah Permainan Bola Voli. *Jurnal Sains Keolahragaan dan Kesehatan*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.5614/jskk.2017.2.1.1>
- Kastrena, E., Setiawan, E., Patah, I. A., & Nur, L. (2020). Pembelajaran Peer Teaching Berbasis Zoom Video sebagai Solusi untuk Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli saat Situasi COVID-19. *Indonesian Journal of Primary Education*, 4(1), 69–75. <http://ejournal.upi.edu/index.php/IJPE/index>
- Kusnadi, E., & Gani, R. A. (2020). Pembelajaran teknik passing bawah bola voli melalui pendekatan gaya mengajar komando. *JPOS (Journal Power Of Sports)*, 50(February), 3–10.
- Mu'arifuddin, M. A. (2018). Pengembangan Model Latihan Pasing Bawah Klub Bolavoli IKIP Budi Utomo Malang. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.1232669
- Mushofi, Y. (2017). Pengembangan Model Latihan Passing Atas Bolavoli Di Smk Al Huda Wajak Malang. *JP.JOK (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*.
- Pasaribu, A. M. N. (2016). Pengaruh Gaya Mengajar dan Motivasi Belajar Passing Bawah Dalam Permainan Bolavoli Pada Siswa SMP Kelas VIII Tahun 2013/2014. *Jurnal Sportif*, 2(2), 85–97. <https://core.ac.uk/download/pdf/304741002.pdf>
- Pratama, B. A. (2020). Model Pembelajaran Kooperatif STAD Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Servis Atas Permainan Bolavoli. *JCE SPORTS: Journal Coaching Education Sport*, 1(2), 127–132. <https://doi.org/https://doi.org/10.31599/jces.v1i2.368>
- Purwonugroho, M. E., Muharram, N. A., & Lusianti, S. (2020). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Servis Atas Bolavoli Menggunakan Cork-Ball Pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Sumberejo Tahun Ajaran 2019/2020. *TRIHAYU: Jurnal Pendidikan Ke-SD-an*, 6(3), 881–884. <https://doi.org/10.30738/trihayu.v6i3.8147>
- Putra, S. S., & Effendi, H. (2020). Tinjauan Terhadap Kemampuan Servis Atas dan Smash Bolavoli Atlet Sekolah Menengah Kejuruan Pelayaran Padang. *Jurnal Stamina*, 3(4), 218–228. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jst.v3i4.499>
- Rahmat, D., & Wahidi, R. (2018). Pengaruh Pembelajaran Passing Berpasangan Terhadap

- Keterampilan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 3(2), 96. <https://doi.org/10.33222/juara.v3i2.241>
- Ramadhan, R. S., & Hidayat, T. (2020). Pengaruh Reinforcement Negatif dan Positif Terhadap Motivasi Siswa Dalam Pembelajaran Servis Atas Bolavoli. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 8(1), 301–305. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/35309>
- Sahabuddin. (2020). Ektifitas Kelentukan Pergelangan Tangan Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Servis Atas Bolavoli. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 4(1), 23. <https://doi.org/10.26858/sportive.v4i1.17168>
- Sahabuddin, Hakim, H., & Muslim. (2021). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Daya Tahan Otot Tungkai, Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bolavoli. *Journal Coaching Education Sports*, 2(2), 235–250. <https://doi.org/https://doi.org/10.31599/jces.v2i2.748>
- Sahabuddin, Hakim, H., Sudirman, & Hanafi, S. (2022). Kontribusi Kelentukan Togok Ke Belakang Dan Daya Ledak Tungkai Terhadap Smash Open Dalam Permainan Bolavoli. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 6(2), 163–172. <https://doi.org/doi.org/10.26858/sportive.v6i2.40382>
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian dan Pengembangan (Research and Development/ R&D). Bandung: Alfabeta.
- Suhdy, M., & Supriyadi, M. (2020). Penerapan Pendekatan Tutorial Pada Pembelajaran Servis Atas Bolavoli di SMP Negeri 13 Lubuklinggau. *e-SPORT: Jurnal Kesehatan Jasmani, Kesehatan Rekreasi*, 1(1), 1–5. <https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/e-SPORT/article/view/1422>
- Suprianto, B., Putranto, D., & Oktarina. (2020). Pengaruh Latihan Media Karet Ban Terhadap Keterampilan Servis Bawah Bolavoli Siswa Ekstrakurikuler di SMP Negeri 5 Pangkalpinang. *Sparta Jurnal Ilmu Pendidikan Jasmani Olahraga, Kesehatan, dan Rekreasi*, 2(1), 10–13. <https://doi.org/https://doi.org/10.35438/sparta.v2i1.166>
- Wisniarti, & Hermanzoni. (2020). Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Smash Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 2(2), 654–668. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/patriot.v2i2.644>