

Pengembangan Variasi Latihan Passing Bawah Usia 6-12 Tahun di Club Bolavoli Garuda Muda Trenggalek

Ribut Noviyantika, Roesdiyanto*, Prisca Widiawati

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: roesdiyanto.fik@um.ac.id

Paper received: 3-6-2022; revised: 21-6-2022; accepted: 27-6-2022

Abstract

This study aims to develop variations of exercise over the age of 6 -12 years in volleyball. This research method uses the development procedure from Sugiyono. This research is through a volleyball expert coaching test. The result of the expert validation test is 85 percent. From the results of these data, the development of variations of the underpassing exercise which is packaged in the form of a book containing 10 variations of this exercise is declared feasible to use.

Keywords: variations of volleyball underpassing

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan variasi latihan passing bawah usia 6-12 tahun pada cabang olahraga bolavoli. Metode penelitian ini menggunakan prosedur pengembangan dari Sugiyono. Penelitian ini melalui uji kepelatihan, ahli bolavoli. Hasil Uji ahli validasi sebesar 85 persen. Dari hasil data tersebut pengembangan variasi latihan passing bawah yang dikemas dalam bentuk buku berisi 10 latihan variasi ini dinyatakan layak digunakan.

Kata kunci: variasi latihan passing bawah bolavoli

1. Pendahuluan

Penelitian ini dilatar belakangi dari kebutuhan pelatih kurangnya variasi latihan passing bawah karena variasi latihan passing bawah sangat bermanfaat bagi usia multilateral (Ali Mu'arifuddin, 2018). Tugas seorang pelatih adalah meningkatkan keterampilan teknik passing bawah pada atlet salah satunya dengan menambah variasi latihan (Rozzaq, 2019). Teknik passing bawah bolavoli merupakan teknik yang paling dasar untuk pemula sehingga diperlukan metode yang benar saat proses latihan (Chan & Indrayeni, 2018). Adanya peningkatan passing bawah pada atlet dapat dilihat dari proses latihan saat pelatih memberikan variasi passing bawah bolavoli (Daulay, Dicky, Alwy, 2021). Berdasarkan permasalahan yang ada di kelompok umur 6-12 tahun Club Garuda Muda pemberian program latihan yang tepat juga berpengaruh terhadap keminatan atlet saat latihan. Berdasarkan hasil analisis pengamatan peneliti pada Club Bolavoli Garuda Muda Trenggalek pelatih belum mempunyai variasi passing bawah yang terlalu luas, pelatih masih menggunakan model variasi passing bawah monoton padahal seharusnya proses latihan diberikan variasi semenarik mungkin untuk mencegah atlet mengalami kebosanan saat latihan. Pelatih menuturkan seharusnya perlu adanya variasi-variasi yang banyak agar atlet lebih bersemangat dalam latihan. Kuesioner yang disebar untuk pelatih club garuda muda trenggalek, diperoleh hasil: (a) sebanyak 80% pelatih mengaku sering melakukan latihan teknik yang sama setiap sesinya. (b) sebanyak 85% pelatih mengaku sering melakukan latihan teknik yang tidak bervariasi. (c) sebanyak 90% menyatakan sangat perlu dilakukan pengembangan variasi latihan passing bawah bolavoli. Oleh sebab itu peneliti mengambil pengembangan yang berjudul

“Pengembangan Variasi latihan Passing bawah usia 6-12 tahun di club Bolavoli Garuda Muda Trenggalek”.

Berdasarkan hasil penelitian pengembangan model latihan passing bawah milik (Permatasari Ayu F.M, 2017) dalam penelitiannya memakai rancangan penelitian pengembangan teori Research and Development dari Borg dan Gall yang diadopsi dan disesuaikan dengan keadaan di lapangan. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis kuantitatif. Setelah dilakukan evaluasi para ahli, ahli bolavoli memperoleh hasil 75% dan ahli kepelatihan bolavoli memperoleh hasil 78,75%. Sehingga produk pengembangan model latihan passing bawah bolavoli yang dikemas dalam buku panduan ini dinyatakan layak digunakan. Kelebihan produk ini dapat diterima sebagai rujukan saat memberikan program latihan. Kelemahan produk ini kurangnya kombinasi model latihan, seharusnya produk ini bisa di variasikan dengan unsur-unsur kebugaran jasmani. Untuk hasil pengembangan masih dikemas dalam buku panduan. Untuk itu peneliti melakukan penelitian model variasi latihan passing bawah yang dikombinasikan dengan unsur-unsur kebugaran jasmani. Kelebihan produk dari peneliti pengembangan variasi latihan passing bawah dapat dilakukan untuk usia multilateral dan dikemas melalui buku maupun e-book.

Dari hasil pengamatan tersebut peneliti tertarik mengembangkan variasi latihan passing bawah bolavoli yang berjudul “Pengembangan Variasi Latihan Passing Bawah Usia 6-12 Tahun di Club Bolavoli Garuda Muda Trenggalek”. Dengan adanya model variasi latihan passing bawah bolavoli harapannya (1) siswa lebih antusias melakukan latihan (2) siswa juga mampu menerapkan gerakan passing bawah bolavoli yang baik dan benar di dalam permainan. (3) mempermudah proses latihan sehingga dapat berjalan lancar dan tidak membosankan.

2. Metode

Penelitian ini dilakukan di club bolavoli Garuda Muda Trenggalek dengan potensi dan masalah saat dilakukan observasi dengan cara mengamati club Garuda Muda serta melakukan wawancara terhadap pelatih. Setelah selesai melakukan pengamatan peneliti membuat design pengembangan variasi passing bawah yang selanjutnya dilakukan uji validasi terhadap ahli bolavoli.

Penelitian dan pengembangan ini menggunakan metode Research and Development (R&D) adalah proses yang digunakan untuk pengembangan yang akan menghasilkan produk tertentu, “yaitu berfungsi untuk memvalidasi dan mengembangkan produk (Sugiyo, 2015) dengan model ADDIE (Tegeh et al., 2014) yang mencakup 5 tahapan tetapi peneliti hanya menggunakan 3 tahapan dikarenakan masa pandemi yaitu (1) analisis kebutuhan, melakukan wawancara dan pengisian kuesioner oleh pelatih club Garuda Muda Trenggalek. Analisis kebutuhan merupakan tahapan awal untuk mengetahui apakah club Garuda Muda membutuhkan variasi passing bawah atau tidak (2) pembuatan produk awal (design), cara mengembangkan variasi latihan yaitu membuat variasi melalui buku media internet E-book (3) Uji validitas Ahli, Desain produk variasi yang sudah dibuat diajukan ke ahli kepelatihan Bolavoli. Peran ahli dalam penelitian ini yaitu memberikan kritik dan saran untuk menyempurnakan produk yang akan diberikan kepada club Garuda Muda. (4) Evaluasi, dilakukan oleh peneliti untuk melakukan penyempurnaan produk dari hasil saran validasi ahli bolavoli.

Spesifikasi dari produk yang dikembangkan berupa variasi latihan passing bawah yang didalamnya terdapat 10 variasi latihan passing bawah untuk kelompok usia 6-12 Tahun di club

Garuda Muda. Produk yang digunakan adalah sebagai berikut (a) latihan variasi passing bawah Zig-Zag Run (b) latihan variasi passing bawah Shuffle Step (c) latihan variasi passing bawah Rolling (d) latihan variasi passing bawah back Reaction (e) latihan variasi passing bawah Tos Two Steep (f) latihan variasi passing bawah Right Left Center (g) latihan variasi passing bawah Two Touch Ball (h) latihan variasi passing bawah One Hand Pass (i) latihan variasi passing bawah 1 dan 6 dengan servis (j) latihan variasi passing bawah One Fokus. Nantinya 10 variasi latihan akan dikemas dalam buku maupun internet yaitu E-Book. Variasi latihan passing bawah dilengkapi dengan tujuan, manfaat, cara melakukan, dan berapa repetisi yang akan diberikan oleh pelatih.

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dan kualitatif, jenis data ini diperoleh dari hasil angket yang sudah diisi oleh subjek dan hasil pengisian kuesioner. Dalam instrumen ini dilakukan dengan pengumpulan data yang berupa kuesioner. Sedangkan Rumus untuk mengolah data berupa deskriptif persentase. Rumus yang digunakan untuk mengolah data (Arikunto, 2010) yaitu:

$$P = \frac{\sum x}{SMI} \times 100\% \tag{1}$$

Keterangan:

- P = Persentase
- $\sum x$ = Jumlah skor
- SMI = Skor maksimal ideal
- 100% = Konstanta

Hasil pengolahan data kemudian disesuaikan dengan kategori produk, hal tersebut bertujuan untuk mempermudah pengambilan kesimpulan dari hasil analisis data yang di presentasi mengenai kelayakan produk tersebut.

Tabel 1. Kriteria Persentase (Arikunto, 2010)

No	Persentase	Keterangan	Makna
1	90% - 100%	Sangat baik	Tidak perlu direvisi
2	75% - 89%	Baik	Direvisi seperlunya
3	65% - 74%	Cukup	Cukup banyak direvisi
4	55% - 64%	Kurang	Banyak direvisi
5	0 - 54%	Sangat kurang	Direvisi total

Kuesioner dibuat dengan tujuan untuk memperbaiki produk yang dikembangkan melalui beberapa ahli kepelatihan bolavoli. Instrumen kelayakan dalam penelitian ini akan menggunakan skala ghutman. Peneliti menggunakan skala gutman untuk mendapatkan jawaban yang jelas (tegas) dan konsisten terhadap suatu permasalahan yang diteliti. Berikut cara penilaian untuk menggunakan skala ghutman.

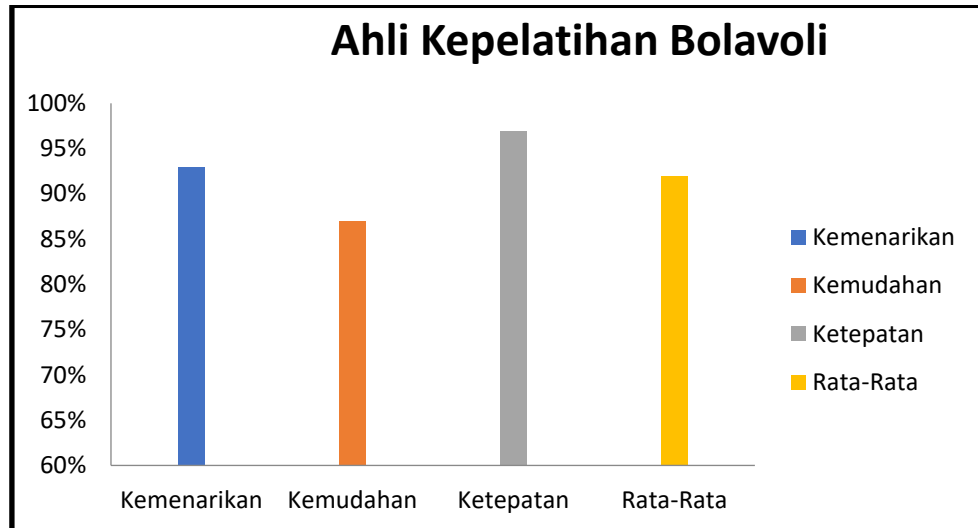
3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

Data yang dipaparkan pada bahasan ini meliputi data 1) Ahli Kepeleatihan Bolavoli 2) Ahli Bolavoli 3) Hasil Pengembangan Variasi latihan Bolavoli.

Tabel 2. Hasil Analisis Data Ahli Kepelatihan Bolavoli

No	Aspek	%	Kategori
1	Kemenarikan	93	Sangat Baik
2	Kemudahan	100	Sangat Baik
3	Ketepatan	83	Baik
	Rata-Rata	92	Sangat Baik



Gambar 1. Diagram Persentase Penilaian Ahli Kepelatihan Bolavoli pada Produk Pengembangan Variasi Latihan Bolavoli

Dari hasil data analisis yang didapat pada uji validasi ahli kepelatihan bolavoli menunjukkan persentase 92 %, hasil didapatkan dari beberapa penilaian kemudian dijadikan bentuk tabel klasifikasi kelayakan yang menunjukkan dari pengembangan variasi latihan passing bawah.

Pada penelitian ini, peneliti mengembangkan atau membuat produk sebanyak sepuluh variasi latihan passing bawah bola voli. Dari sepuluh produk yang telah dibuat peneliti membagi variasi passing bawah menjadi 4 unsur latihan yang dilatih antara lain kelincahan, kecepatan, kekuatan dan ketepatan.

Tabel 3. Produk Pengembangan Variasi Passing Bawah

No	Variasi Latihan	Tujuan	Unsur Latihan
1.	Passing bawah Zig-zag Run	Mengubah arah posisi tubuh dengan cepat dan tepat.	
2.	Passing bawah Shuffle Step	Mengendalikan gerak tubuh dengan baik tanpa kehilangan keseimbangan.	Melatih Kelincahan
3.	Passing bawah Rolling	Mengendalikan posisi tubuh dengan cepat tanpa hilang keseimbangan.	
4.	Passing bawah Back Reaction	Mempercepat kecepatan reaksi tubuh saat menerima passing bawah.	Melatih Kecepatan

5.	Passing bawah Tos Two Step	Mempercepat kecepatan reaksi tubuh saat menerima passing bawah.	
6.	Passing bawah Right Left Center	Mempercepat gerak dengan kecepatan maksimal.	
7.	Passing bawah Two Touch Ball	Mempercepat kecepatan reaksi tubuh saat menerima passing bawah.	
8.	Passing bawah One Hand Fokus	Melatih power saat menerima passing bawah.	Melatih Kekuatan
9.	Passing bawah 1 dan 6 dengan Service	Melatih kekuatan tangan saat ada servis atlit dapat melakukan passing bawah tepat sesuai sasaran.	
10.	Passing bawah One Fokus		Melatih Ketepatan

Produk pertama yang dikembangkan adalah variasi passing bawah bolavoli untuk melatih kelincahan. Peneliti membuat produk mengembangkan kelincahan antara lain variasi latihan zig-zag run, shuffle step dan rolling dapat dilihat pada tabel 3. Produk yang dikembangkan adalah variasi latihan zig-zag run dapat dilihat pada tabel 3. Latihan zig-zag run mempunyai tujuan dapat mengubah arah posisi dengan cepat dan tepat. Manfaat dari latihan ini mempermudah atlet dalam menguasai teknik-teknik sulit passing bawah bolavoli. Produk yang dikembangkan adalah variasi latihan shuffle step dapat dilihat pada tabel 3. Latihan shuffle step mempunyai tujuan mengendalikan gerak tubuh dengan baik tanpa kehilangan keseimbangan. Manfaat dari latihan ini mempermudah atlet dalam menguasai teknik-teknik sulit passing bawah bolavoli. Produk yang dikembangkan adalah variasi latihan rolling dapat dilihat pada tabel 3. Latihan rolling mempunyai tujuan mengendalikan posisi tubuh dengan cepat tanpa hilang keseimbangan. Manfaat dari latihan ini mempermudah orientasi dengan lawan main.

Produk kedua yang dikembangkan adalah variasi passing bawah bolavoli untuk melatih kecepatan. Peneliti membuat produk mengembangkan kecepatan antara lain variasi latihan back reaction, tos two step, right left center dan two touch ball. Produk yang dikembangkan adalah variasi latihan back reaction dapat dilihat pada tabel 3. Latihan back reaction mempunyai tujuan mempercepat kecepatan reaksi tubuh saat menerima passing bawah. Manfaat dari latihan ini atlit mempunyai refleks tubuh yang baik. Produk yang dikembangkan adalah variasi latihan tos two step dapat dilihat pada tabel 3. Latihan tos two step mempunyai tujuan mempercepat kecepatan reaksi tubuh saat menerima passing bawah. Manfaat dari latihan ini atlit mempunyai refleks tubuh yang baik. Produk yang dikembangkan adalah variasi latihan left right center dapat dilihat pada tabel 3. Latihan back reaction mempunyai tujuan mempercepat gerak dengan kecepatan maksimal. Manfaat dari latihan ini meningkatkan kecepatan atlet. Produk yang dikembangkan adalah variasi latihan two touch ball dapat dilihat pada tabel 3. Two touch ball mempunyai tujuan mempercepat kecepatan reaksi tubuh saat menerima passing bawah. Manfaat dari latihan ini atlit mempunyai refleks tubuh yang baik.

Produk ketiga yang dikembangkan adalah variasi passing bawah bolavoli untuk melatih kekuatan. Peneliti membuat produk mengembangkan kekuatan antara lain variasi latihan one hand fokus dan 1 dan 6 dengan service. Produk yang dikembangkan adalah variasi latihan one hand fokus dapat dilihat pada tabel 3. Latihan one hand fokus mempunyai tujuan melatih power saat menerima passing. Manfaat latihan ini atlit mempunyai kekuatan saat menerima

passing bawah dalam situasi apapun. Produk yang dikembangkan adalah variasi latihan 1 dan 6 dengan service dapat dilihat pada tabel 3. Latihan 1 dan 6 dengan service mempunyai tujuan melatih kekuatan tangan saat ada servis. manfaat dari latihan in atlit dapat menguasai passing bawah yang datang dari service lawan.

Produk keempat yang dikembangkan adalah variasi passing bawah bolavoli untuk melatih ketepatan. Peneliti membuat produk mengembangkan ketepatan variasi latihan one fokus. produk yang dikembangkan adalah variasi latihan one fokus dapat dilihat pada tab 3. Latihan one fokus mempunyai tujuan atlet dapat melakukan passing bawah tepat sesuai sasaran. Manfaat dari latihan ini atlit mempunyai keterampilan ketepatan passing bawah yang bagus.

Untuk produk sepuluh variasi latihan passing bawah lainnya bisa dilihat pada link <https://bit.ly/VariasiLatihanPassingBawahBolavoliGarudaMudaTrenggalek>.

3.2. Pembahasan

Penelitian ini didasari permasalahan dari analisis kebutuhan melalui observasi lapangan diperoleh temuan bahwa, pelatih club Garuda Muda dalam memberikan latihan teknik passing bawah masih kurang bervariasi sehingga keminatan atlet saat melakukan latihan cepat merasa bosan. Oleh karena itu peneliti melakukan pengembangan variasi passing bawah di usia 6-12 tahun. Setelah melakukan desain pada produk peneliti melakukan uji ahli kepelatihan bolavoli yang bertujuan untuk mendapatkan saran terkait pengembangan yang sudah dibuat oleh peneliti. Dengan hasil validasi produk mendapatkan 95% artinya produk pengembangan variasi passing bawah layak digunakan.

Passing merupakan teknik dasar yang paling sering frekuensinya digunakan dalam permainan bolavoli. Sehingga Berdasarkan penelitian yang sudah ada tentang variasi passing bawah, subjek dari pengembangan ini adalah SMKN 6 Malang. Untuk meningkatkan teknik passing bawah melalui berbagai macam variasi mempengaruhi tingkat keterampilan dan keminatan siswa untuk melakukan berbagai macam teknik passing bawah yang telah dikombinasikan (Pramudya Raga, 2016). Latihan variasi teknik passing bawah juga mempunyai pengaruh terhadap siswa ikip Budi Utomo terhadap kemampuan melakukan teknik passing bawah (Ali Mu'arifuddin, 2018). Passing bawah merupakan kunci dasar dalam suatu permainan bolavoli, maka sangat mutlak untuk dikuasai bagi semua pemain (Permatasari Ayu F.M, 2017)

Passing bawah digunakan sebagai dasar pertahanan tim dari serangan lawan (Rudi, 2018). Passing bawah suatu teknik bertahan maka dari itu di perlukannya latihan yang efektif untuk meningkatkan salah satunya dengan meningkatkan beberapa variasi latihan, passing bawah merupakan teknik yang sering digunakan oleh pemain bolavoli untuk menerima service dari lawan dan untuk melakukan pertahanan dan penyerangan (Hidayat, F., & Rifki, 2020).

Prinsip yang harus diketahui oleh pelatih agar sesuai dengan kondisi atlet dan dapat terwujudnya latihan yang maksimal untuk mengurangi cedera prinsip-prinsip latihan ada 7 yaitu, multilateral, spesialisasi, individual, beban berlebihan overload,memperhitungan perbedaan gender, variasi latihan dan pengembangan model latihan. Prinsip latihan variasi passing bawah ini menggunakan prinsip individualisasi yaitu merupakan reaksi masing-

masing atlet terhadap suatu rangsangan dapat dilihat dari usia dan kelamin (Saharullah.S, 2020).

Variasi passing bawah sangat diperlukan di Club Garuda Muda untuk mengurangi kebosanan saat melakukan latihan bolavoli, teknik variasi passing bawah dikemas secara menarik dan lengkap. Variasi latihan merupakan kombinasi model latihan yang di padukan dengan fisik dan teknik latihan yang dikemas secara menarik untuk mengatasi menambah keterampilan dan mengurangi kebosanan (Saharullah.S, 2020).

Produk pengembangan ini merupakan variasi latihan passing bawah untuk atlet club bolavoli Garuda Muda Trenggalek dengan menggunakan media buku panduan. Terdapat 10 variasi latihan passing bawah untuk atlet Garuda Muda Trenggalek setiap variasi terdapat penjelasan, cara melakukan, alat yang digunakan, intensitas latihan. Variasi latihan passing bawah digunakan atlet bolavoli usia 6-12 tahun dan variasi latihan passing bawah ini dikemas dalam sebuah buku panduan yang sangat akan membantu pelatih dalam proses latihan.

4. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh beberapa kesimpulan yaitu penelitian pengembangan variasi latihan passing bawah yang dikemas dalam buku maupun media internet E-Book yang terdapat 10 variasi latihan kelompok usia 6-12 tahun. Variasi yang dikembangkan dapat dipelajari kapan saja karena penyebaran buku dapat diakses melalui media Internet dan buku. Penelitian ini menghasilkan variasi teknik passing bawah bolavoli yang sudah diuji oleh ahli kepelatihan bolavoli dan mendapatkan hasil layak digunakan oleh atlet maupun pelatih.

Daftar Rujukan

- Akbar, m. army, Rahmadi, & Mulhim, H. . (2020). Intrumen Penilaian Harian Aspek Psikomotor Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan M. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(1), 56–62.
- Ali Mu'arifuddin, M. (2018). *PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN PASING BAWAH KLUB BOLAVOLI IKIP BUDI UTOMO MALANG*. 4
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan*. Jakarta: Rineka Cipta..
- 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>
- Daulay, Dicky, Alwy, 2021. (2021). *Meningkatkan Passing Bawah Bola Voli Melalui Variasi Latihan Drill Pada Club Bola Voli Asahan Jaya 2021*.
- Hidayat, F., & Rifki, M. S. (2020). Pengaruh latihan drill terhadap peningkatan kemampuan passing bawah pemain bolavoli. *JURNAL STAMINA*, 3(11), 805.
- Permatasari Ayu F.M. (2017). *Pengembangan Mode Latihan passing bawah bolavoli untuk atlet junior di Klub Gajayana Malang*.
- Pramudya Raga, R. (2016). *Efektifitas variasi latihan passing bawah bola voli terhadap keterampilan passing bawah bola voli pada peserta ekstrakurikuler SMK Negeri 6 Malang*.
- Rohendi, A., & Suwandar, E. (2018). *Metode latihan dan pembelajaran bola voli untuk umum*. Bandung: Alfabeta.
- Rozaq, A. (2019). Pemberian Variasi Model Latihan Passing Bawah Bolavoli Pada Ekstrakurikuler Di Smp Negeri 12 Madiun. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2), 251–254.
- Rudi, E. S. (2018). *Pengembangan Variasi Latihan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Tahun 2017*.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian & Pengembangan (Research and Development)* (S. Yustiyani (ed.)). ALFABETA.cv.
- Saharullah, S. (2020). *Dasar-Dasar Ilmu Kepeleatihan*.

Tegeh, I. M., Jampel, I. N., & Pudjawan, K. (2014). *Metode Penelitian dan Pengembangan*. Graha Ilmu.