



Vol. 05 No. 01 Tahun 2022

Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES)
<http://ejournal.unmus.ac.id/index.php/physical>

Pengembangan Model Latihan *Passing* Atas Bagi Mahasiswa UKM Bola Voli

Jori lahinda¹, Januarius Baweng², Syamsuddn. S³

Penjaskesrek, Universitas Musamus, Indonesia

Lahinda_fkip@unmus.ac.id

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Oktober 2022

Disetujui : Oktober 2022

Dipublikasikan: Oktober 2022

Keywords: *Training Model, Upper Passing, Volleyball*

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk menghasilkan suatu produk berupa model Latihan *passing* atas bagi mahasiswa UKM Voli. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian dan pengembangan (*Research dan Development* atau *R&D*). yaitu menggabungkan metode kualitatif dan kuantitatif yang mengadopsi desain pengembangan ADDIE terdiri atas 5 Tahapan yaitu : (1) *Analyz* (2) *Desain* (3) *Development* (4) *Implimentation* (5) *Evaluation*. Instrument yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah angket penilaian. Data hasil evaluasi berbentuk deskriptif, kuantitatif, dan kualitatif. Data yang bersifat kuantitatif berupa penilaian yang dihimpun melalui angket atau kuisioner uji coba produk. Data yang bersifat kualitatif diperoleh melalui kegiatan validasi ahli dan berupa masukan, tanggapan serta kritik dan saran. Penilaian Kelayakan Model Latihan *Passing* Atas Bola Voli dengan pengembangan yang dilakukan yakni menambah konsep dalam penerapan Latihan *passing* atas, dilihat dari hasil validator ahli materi sebesar 93,75% (layak) validator media sebesar 96,25% (layak). Berdasarkan perolehan hasil tersebut, maka Pengembangan Model *Passing* Atas baik digunakan sebagai model latihan di UKM Voli Universitas Musamus Merauke.

Abstract

The purpose of this research is to produce a product in the form of a model of passing-over training for students of UKM Volleyball. The research method used is research and development (Research and Development or R&D). namely combining qualitative and quantitative methods that adopt the ADDIE development design consisting of 5 stages, namely: (1) Analysis (2) Design (3) Development (4) Implementation (5) Evaluation. The instrument used to collect data is an assessment questionnaire. The evaluation data are in the form of descriptive, quantitative, and qualitative. Quantitative data in the form of assessments is collected through questionnaires or product trial questionnaires. Qualitative data was obtained through expert validation activities and in the form of input, feedback and criticism, and suggestions. Assessment of the Feasibility of the Volleyball Passing Exercise Model with the development carried out, namely adding concepts in the application of over-passing exercises, seen from the results of material expert validators of 93.75% (feasible) media validators of 96.25% (feasible). Based on these results, the Development of the Upper Passing Model is good to use as a training model in Volleyball UKM, Musamus University, Merauke.

© 2022 Universitas Musamus Merauke

✉ Alamat korespondensi: Penjaskesrek, Universitas Musamus, Indonesia
 E-mail: Lahinda_fkip@unmus.ac.id

ISSN 2622-7835 (online)
 ISSN 2622-7827 (print)

PENDAHULUAN

Bola voli juga merupakan suatu proses olahraga yang kompetitif dan rekreasi yang paling banyak disukai dan sangat populer di dunia. Dengan metode yang sangat menarik dan pergerakannya yang lincah, menunjukkan kemampuan terbaik, kreatifitas, semangat dan estetika. Tersusun semua aturan tentang kesemuanya. Bola voli memperbolehkan semua pemain untuk memainkan saat berada di dekat net (saat menyerang) dan di dalam lapangan (bertahan atau menerima). Dalam kehidupan sekarang ini olahraga bukanlah lagi tempat pelarian tetapi sudah menjadi suatu fenomena sosial yang bersumber dalam hati sanubari orang, baik pada generasi muda maupun orang dewasa, baik pria maupun wanita. Oleh sebab itu pendidikan dan kesehatan telah menjadi lapangan pencaharian dan kebudayaan (Lahinda, 2019). *Volleyball uses a division of players specialized in playing in different positions (receiver, hitter, setter, middle blocker, and libero)* (Cieminski, 2017)(Mroczek et al., 2014). *However, the rules of the game and its dynamic nature mean that players are required to develop comprehensive technical skills*(Rules, 2021).

Dalam permainan bola voli belajar jika seorang pelatih kurang dalam mengembangkan kreativitas, maka atlet kurangnya minat mengikuti proses latihan, untuk itu seorang pelatih harus mampu melaksanakan tugas dan mengadopsi model latihan yang dapat membantu masalah atlet dan mencapai tujuan prestasi, terutama dalam latihan *passing* atas dalam permainan bola voli. Ini itu dapat dilakukan dengan latihan secara bertahap atau dapat memberikan instruksi sesuai langkah-langkah yang tepat. Sehingga dapat memberikan umpan balik kinerja mereka sendiri.

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang memasyarakat di Indonesia. Pada klub bola voli era modern seharusnya sudah memulai pembinaan olahraga bola voli yang sudah dilakukan secara bertahap mulai dari tahap pemula (multilateral) sampai tahap senior sebagai persiapan pembinaan ke arah olahraga prestasi. Pembinaan-pembinaan olahraga seharusnya dilakukan secara bertahap mulai dari tahap multilateral sampai ke tahap spesialisasi. Hal ini dilakukan untuk menciptakan atlet yang dapat mencapai prestasi maksimal. Untuk pencapaian prestasi tinggi dalam olahraga, seseorang harus berlatih melalui suatu proses latihan yang terprogram dan tersusun secara sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dan makin hari makin bertambah beban latihannya sesuai dengan prinsip latihan (Mushofi, 2017).

Jenis *passing* dalam permainan bola voli ada dua macam yaitu *passing* bawah dan *passing* atas. *Passing* bawah dalam permainan bola voli pada umumnya *passing* dari atas yang tidak melibatkan jari-jari dan bola menyentuh bagian di atas pergelangan tangan, sedangkan *passing* atas adalah bola yang diumpan dari atas umumnya melibatkan jari-jari tangan. *Passing*

atas harus dikuasai dengan baik, karena passing atas digunakan untuk mengumpan bola yang kemudian dilakukan pukulan kedaerah lawan untuk menghasilkan point (Dogho et al., 2021).

Passing atas pada permainan bola voli adalah teknik yang paling susah untuk ketahui oleh pemain maupun atlet pemula. Sehingga pada umumnya disebabkan beban yang sangat tinggi, maka untuk itu pada saat melakukan *passing* atas pemain atau atlet harus mempunyai jari-jari yang sangat kuat. Karena teknik passing atas diwajibkan untuk dapat dikuasai oleh para pemain atau atlet (Danang & Fachrezzy, 2019). Teknik *passing* atas yaitu teknik yang diperlukan pada saat bola dimainkan. Suatu teknik dasar dalam permainan bola voli dimana di dalam permainan yang sesungguhnya akan digunakan sebagai teknik pemberian atau penyajian bola kepada teman untuk dipukul atau di *smash* ke daerah lawan. *Passing* atas memiliki tingkat kesulitan yang lumayan tinggi. Oleh karena itu, diperlukan keterampilan khusus untuk menguasai salah satu teknik dasar bola voli ini (Lubis & Agus, 2017).

Untuk mencapai prestasi yang optimal diperlukan suatu latihan yang terprogram dengan baik. Latihan juga membentuk atau mengubah respon fisiologis, disamping elemen fisik yang terlibat dalam latihan untuk menjadi seorang pemain yang handal. Pada saat ini banyak hal yang perlu diperhatikan oleh pembina/pelatih dan oleh atlet itu sendiri, misalnya factor Teknik, taktik, mental dan kondisi fisik dan juga model latihan yang mendukung peningkatan prestasi (Afdi et al., 2019).

Model latihan *passing* atas adalah suatu latihan yang digunakan oleh pelatih atau guru untuk memberikan suatu materi yang berbeda-beda kepada atlet atau juga kepada siswa untuk menghindari suatu kebosanan dan juga kejenuhan dalam latihan. Setiap pelatih dalam menyusun program latihan harus memikirkan tentang variasi dalam pemberian menu latihan. Karena model latihan sangatlah penting untuk menjaga minat dan keaktifan atlet dalam mengikuti proses kegiatan latihan. Variasi latihan dilakukan untuk mencegah kemungkinan timbulnya kebosanan atlet (Aini, 2016). Pelatih harus kreatif dan pandai-pandai dalam mencari dan menerapkan variasi latihan. Dalam upaya mengatasi kebosanan dan latihan yang monoton diharapkan seorang pelatih kreatif dengan memiliki banyak pengetahuan dan berbagai jenis latihan yang memungkinkan dapat bervariasi dan berganti-ganti secara periodik (Budiwanto, 2012). Penguasaan teknik dasar bola voli terdiri dari antara lain: servis, *passing*, *smash* dan *block*, dari berbagai macam Teknik dasar tersebut yang tidak bisa diabaikan adalah *passing* bawah dan *passing* atas (Hidayat, 2015). Dengan melakukan *passing* yang baik dalam suatu permainan maka strategi bertahan dan menyerang yang diharapkan dapat dilakukan dengan sebaik-baiknya (Mushofi, 2017).

Penggunaan model pengembangan ini bermanfaat bagi anggota UKM Bola Voli karena bisa melihat perbedaan karakteristik, berupa minat dan bakat yang dimiliki mahasiswa. Oleh sebab itu, penggunaan pengembangan model ini sangat bermanfaat bagi mahasiswa UKM Bola Voli, dalam meningkatkan kemampuan *passing* atas. Sehingga model yang telah dikembangkan ini dapat mengatasi kelemahan-kelemahan pada teknik dasar *passing* atas bola voli khususnya bagi mahasiswa UKM Bola Voli.

Pengembangan di bidang pendidikan merupakan suatu jenis penelitian yang bertujuan untuk menghasilkan produk-produk untuk kepentingan pendidikan dan latihan yang diawali dengan analisis kebutuhan dilanjutkan dengan pengembangan produk, kemudian produk dievaluasi, revisi, dan uji coba produk (Anwar, 2009). Pengembangan adalah suatu proses atau langkah-langkah untuk mengembangkan suatu produk baru atau menyempurnakan produk yang telah ada, yang dapat dipertanggungjawabkan (Dewi & Daulay, 2020). Pengembangan adalah penelitian yang mempelajari suatu teori atau konsep untuk membuat suatu produk atau menyempurnakan produk yang sudah ada (Tapo, 2019).

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa Pengembangan model merupakan salah satu bentuk dari penerapan pendekatan sistem dalam kegiatan latihan yang notabennnya yang telah dilakukan dengan sistematis yang menghasilkan suatu sistem model yang siap untuk digunakan dengan tepat seperti dengan pengembangan model. Hasil dari pengembangan model harus dilakukan secara bertahap, menyeluruh dengan tujuan untuk meningkatkan kompetensi latihan atlet/mahasiswa. Model pengembangan yang dibuat dan dirancang memiliki banyak bentuk dan cara penerapannya di dunia latihan. Sehingga model yang telah dirancang agar bisa melatih kemampuan *passing* atas.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan oleh peneliti di UKM Bola Voli Universitas Musamus Merauke. Dimana mahasiswa UKM Bola Voli rata-rata sedang mengalami tingkat kesulitan yang saat tinggi dalam melakukan *passing* atas terhadap permainan bola voli. Sehingga peneliti dapat mengetahui tingkat kemampuan *passing* atas pada mahasiswa UKM Bola Voli dengan membagi kuesioner atau angket berupa pertanyaan dan pengamatan pada saat waktu latihan. Sehingga hasil yang diperoleh oleh penulis pada saat observasi dari 35 anggota Unit Kegiatan Mahasiswa UKM Bola Voli yang terdiri dari 16 mahasiswa dan 19 mahasiswi. Khusus untuk putra hanya 55% atau 11 orang yang mampu melakukan teknik *passing* atas dengan baik. Namun masih ada 25% atau 5 orang yang belum menguasai dalam teknik dasar *passing* atas. Dan untuk putri yang tidak mampu dalam melakukan teknik *passing* atas dan yaitu 75% atau 15 orang anggota Unit Kegiatan Mahasiswa. Dan yang mampu dalam melakukan *passing* atas dengan baik dan benar hanya 20% atau 4

Vol. 05 No. 01 / Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPEs) Tahun 2022

orang mahasiswi. Sehingga dari seluruh anggota UKM Bola Voli yang mampu melakukan *passing* atas belum mampu dalam melakukan *passing* atas secara baik.

Dalam model-model latihan yang dikembangkan oleh para peneliti sebelumnya hanya beberapa model latihan yang dikembangkan, dalam salah satu bentuk model yang dikembangkan terdapat pula permainan yang dipertandingkan sehingga menuntut penguasaan gerak khususnya *passing* atas tetapi masih menyenangkan yang nantinya dapat dipergunakan untuk mencapai puncak prestasi (Aini, 2016).

Pada artikel yang ditulis oleh Khamdan Abdul Latif dengan judul Pengembangan Model Latihan *Passing* Atas Bola voli Bagi Peserta Ekstrakurikuler Permainan Bolavoli di SMP Negeri 1 Wonorejo Kabupaten Pasuruan. Pengembangan model latihan *passing* atas ini terdiri dari 6 model latihan *passing* atas diantaranya adalah (1) latihan *passing* atas lempar tangkap bola (2) latihan *passing* atas dengan gerakan ke kanan dan ke kiri (3) latihan *passing* atas dengan gerakan maju dan mundur (4) latihan *passing* atas satu rangkaian (5) latihan *passing* atas target sasaran tembok raly (6) latihan *passing* atas dengan berbaris lurus. Produk yang dikembangkan berdasarkan dari saran atau masukan para ahli yang terdiri dari 2 ahli yaitu ahli bolavoli 87 25% dan ahli media 75% serta hasil uji coba kelompok kecil sebesar 78 33% dan hasil uji coba kelompok besar sebesar 86 83%. Dari hasil uji coba kelompok tersebut diperoleh bahwa produk model latihan *passing* atas menarik menyenangkan mudah dilakukan tepat dan bermanfaat (Latif, 2017), artikel Stefanus Dogho dengan judul Pengembangan Model Latihan *Passing* Atas Permainan Bola Voli Sebagai Aktivitas Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pjok Di SMP Kelas VIII, Model latihan *passing* atas bola voli yang terdiri dari empat bentuk latihan, yang dilengkapi dengan bentuk gerakan latihan yang bervariasi serta keseluruhan waktu latihan yang dibutuhkan mulai dari peregangan pemanasan, latihan inti dan pendinginan dengan jumlah pengulangan pada masing-masing bagian dan bentuk latihan dan disusun dalam sebuah buku pedoman yang diberi judul: "Panduan model latihan *passing* atas permainan bola voli sebagai aktivitas belajar siswa dalam pembelajaran PJOK di SMP kelas VIII (Dogho et al., 2021).

Ada banyak faktor yang penulis temui pada penelitian sebelumnya, konsep model yang dikembangkan hanya Sebagian kecil saja sehingga ketertarikan dalam sebagai peneliti untuk mengembangkan model latihan *passing* atas sebanyak 23 model latihan. Yang menjadi urgensi dalam penelitian pengembangan model ini yaitu bisa digunakan sebagai aktivitas latihan *passing* atas bola voli, yang meliputi: Kesederhanaan latihan, keamanan latihan, biaya dan perlengkapan latihan, kemenarikan model latihan. Pengamatan yang dilakukan oleh penulis pada saat mahasiswa UKM Bola Voli mengikuti latihan masih banyak yang mengalami

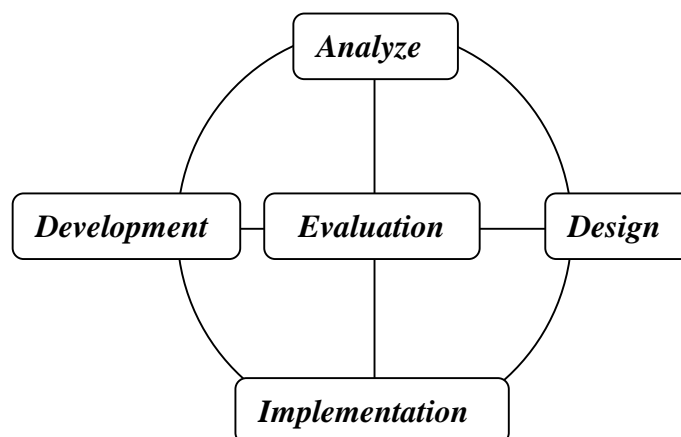
Vol. 05 No. 01 / Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJ PES) Tahun 2022

kesalahan-kesalahan dalam melakukan teknik dasar *passing* atas. Oleh karenanya mahasiswa UKM Bola Voli belum menguasai teknik dasar dalam permainan bola voli.

Pada penelitian ini peneliti tertarik untuk membuat model pengembangan *passing* atas bolavoli. Khususnya pada teknik dasar *passing* atas pada mahasiswa UKM bola Voli. Untuk meningkatkan hasil latihan *passing* atas bola voli pada mahasiswa UKM Bola Voli. Peneliti melakukan penelitian ini dikarenakan masih banyak masalah yang belum tuntas. Sehingga peneliti ingin menggunakan model dalam melakukan *passing* atas bola voli untuk mengetahui kemampuan mahasiswa UKM Bola Voli lebih kedalam lagi.

METODE

Prosedur pengembangan produk yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu pengembangan model latihan *Passing* Atas Bola voli. Prosedur pengembangan model latihan *Passing* Atas Bola voli menggunakan model pengembangan ADDIE, dalam pengembangan ADDIE mencakup 5 tahapan pengembangan yaitu: *analyze* (analisis), *design* (desain), *development* (pengembangan), *Implementation* (implementasi), dan *evaluation* (evaluasi).



Gambar 1. Model Pengembangan ADDIE

Penelitian ini difokuskan pada mahasiswa UKM Bola Voli Universitas Musamus. Populasi sebanyak 50 dengan Teknik pengambilan sampel yaitu *Total sampling*, Adapun yang menjadi sampel penelitian ini sebanyak 50 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Hasil Validasi yang dilakukan untuk dapat mengetahui kelayakan pengembangan model *passing* atas bagi mahasiswa UKM Bola Voli. Melibatkan tinjauan ahli Media dan ahli materi. Evaluasi yang diberikan oleh ahli materi berupa saran dan komentar secara lisan maupun

Vol. 05 No. 01 / Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPEs) Tahun 2022

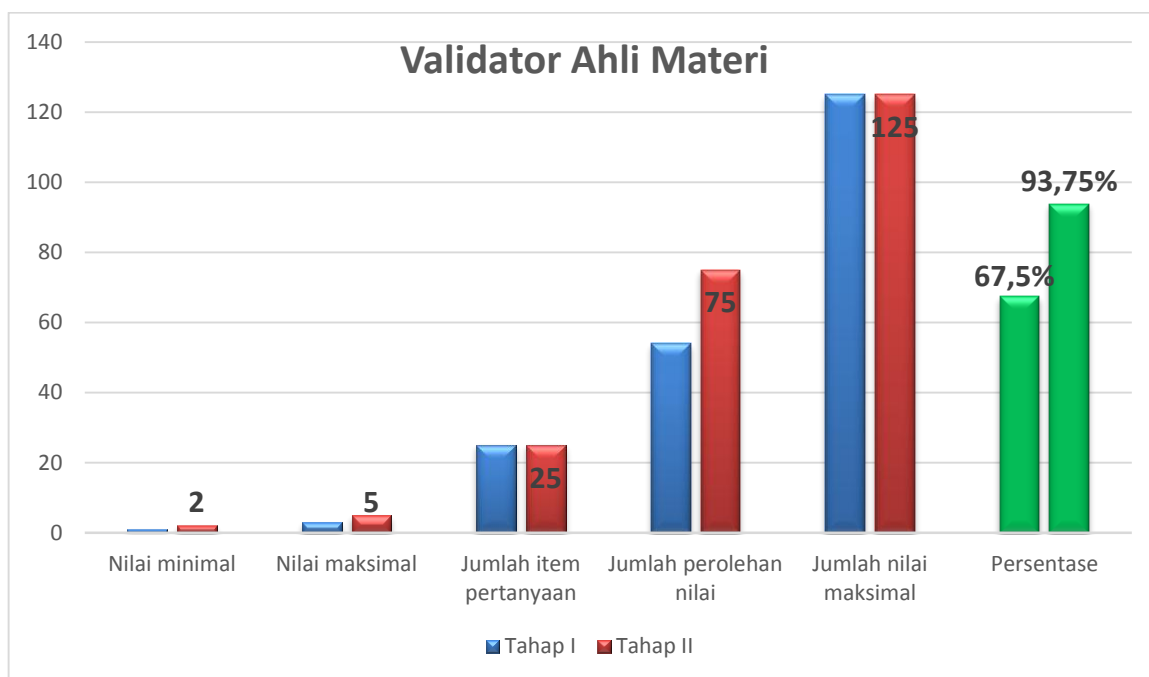
tulisan dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas pengembangan model *passing* atas bagi mahasiswa UKM Bola Voli tersebut. Hasil validasi ahli materi bola voli tahap I dan Tahap II

Tabel. 1 Persentase Validator Ahli Materi

Keterangan	Hasil Penilaian	
	Validasi tahap I	Validasi tahap II
Nilai minimal	1	2
Nilai maksimal	3	5
Jumlah item pertanyaan	25	25
Jumlah perolehan nilai	54	75
Jumlah nilai maksimal	125	125
Persentase	67,5%	93,75%

Berdasarkan table 1 Maka dapat diketahui bahwa hasil penilaian oleh ahli materi tahap 1 diatas menyatakan bahwa pengembangan model *passing* atas bagi mahasiswa UKM Bola Voli cukup untuk digunakan dalam proses latihan pada hasil presentase diperoleh nilai sebesar 67,5% termasuk dalam kategori “Cukup”, dengan revisi dan komentar yaitu bagian yang direvisi kejelasan petunjuk penggunaan model *passing* atas serta kompetensi dasar yang telah dicapai alasan direvisi isi penulis kejelasan petunjuk saran perbaikan dikuatkan sebagai landasan model.

Setelah dilakukan validasi pada tahapan I, kemudian dilakukan revisi berdasarkan saran-saran yang diberikan oleh validator ahli materi. Hasil revisi tersebut kemudian diberikan kepada validator untuk dilakukan validasi tahapan II. Pada tahapan ini skor rata-rata yang diperoleh adalah 93,75%. Hal ini termasuk kategori sangat baik sehingga pengembangan model *passing* atas bola voli layak untuk digunakan.

Gambar 1. Diagram Presentase Validator Ahli Materi

Validasi ahli media pengembangan model *passing* atas dilakukan dengan maksud dan tujuan untuk mendapatkan masukan serta saran untuk dapat disempurnakan produk yang dikembangkan. Lembar validasi ahli media terdiri dari 25 item pernyataan. Pernyataan-pernyataan tersebut telah melalui proses validasi baik konten maupun kelayakannya.

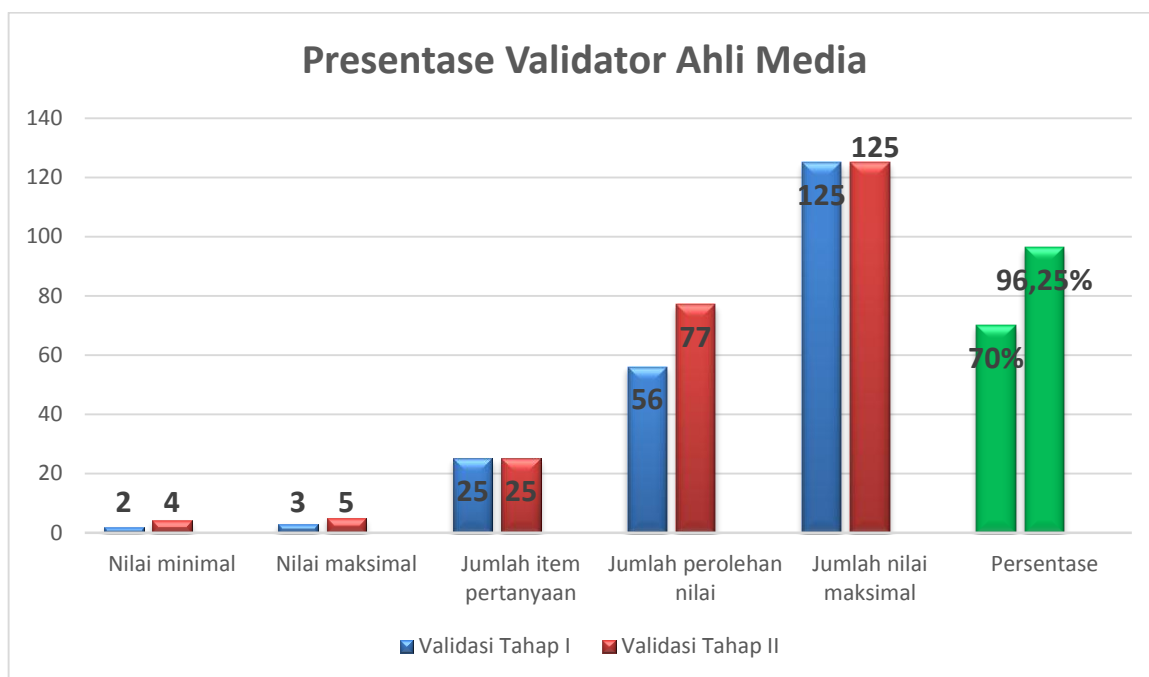
Tabel. 2 Persentase Validator Ahli Media

Keterangan	Validasi tahap I	Validasi tahap II
Nilai minimal	2	4
Nilai maksimal	3	5
Jumlah item pertanyaan	25	25
Jumlah perolehan nilai	56	77
Jumlah nilai maksimal	125	125
Persentase	70%	96,25%

Berdasarkan table 3.2 Maka dapat diketahui bahwa hasil penilaian diatas oleh ahli media pada tahapan pertama menyatakan bahwa pengembangan model *passing* atas masih berada pada kategori cukup dengan rata-rata secara keseluruhan 70%. Maka dilakukan perbaikan sesuai dengan saran yang diberikan untuk mencapai kriteria baik maka dapat digunakan sebagai model *passing* atas.

Sesudah dilakukan revisi, maka selanjutnya dilakukan dengan validasi tahap II. Pada tahap ini diperoleh perolehan nilai peritem pernyataan secara keseluruhan mengalami peningkatan dengan total skor sebesar 96,25%. Hal termasuk dalam kategori “Baik Digunakan” tanpa adanya revisi.

Gambar 2. Diagram Presentase Validator Ahli Media



Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa hasil pengembangan model *passing* atas layak digunakan sebagai model latihan pada unit kegiatan mahasiswa UKM Bola Voli. Rata-rata skor validasi ahli materi 93,75%. dan rata-rata skor ahli media 96,25%.

Model latihan *passing* atas yang dikembangkan ini merupakan kombinasi dari beberapa variasi bentuk model latihan *passing* atas yang didesain secara baik dan sistematis sehingga memungkinkan mahasiswa/atlet UKM Bola Voli dengan mudah mempelajari teknik *passing* atas melalui variasi bentuk latihan yang ada.

PEMBAHASAN

Model latihan *passing* atas yang dikembangkan ini merupakan kombinasi dari beberapa variasi bentuk latihan *passing* atas yang didesain secara baik dan sistematis sehingga memungkinkan mahasiswa UKM Bola voli dengan mudah mempelajari Teknik *passing* atas melalui variasi bentuk latihan yang ada. Begitu banyak pertimbangan masukan dan saran dari para validator demi menyempurnakan pengembangan model latihan *passing* atas terdapat beberapa masukan yang akan peneliti sampaikan demi tercapainya penyempurnaan produk ini, Adapun masukannya sebagai berikut:

- a) Pelatih harus lebih teliti lagi memberikan penjelasan model Latihan kepada mahasiswa UKM Bola voli untuk mempelajari taktik dalam bermain dengan formasi yang akan digunakan sehingga selain dimengerti dalam formasi mereka juga mengerti peran dalam posisi untuk melakukan Latihan *passing* atas dengan baik.

- b) Kesesuaian dengan kemampuan Teknik dasar dari mahasiswa UKM Bola voli dalam Latihan serta perlunya adanya pengulangan dalam kegiatan Latihan sehingga atlet/mahasiswa UKM Bola voli benar-benar memahami materi Latihan yang disajikan

Model latihan yang dikembangkan dan dibuat oleh peneliti merupakan produk yang bertujuan untuk membantu pelatih dalam program latihan untuk meningkatkan kemampuan passing atas bola voli. Model latihan ini dibuat berdasarkan tingkat kebutuhan atlet/mahasiswa UKM bola voli khususnya passing atas. Produk ini setelah dikaji mengenai beberapa kelemahan yang perlu pembenahan, maka dapat disampaikan beberapa keunggulan produk ini antara lain:

- a) Kesederhanaan Latihan
- b) Keamanan latihan,
- c) Kemenarikan model Latihan
- d) Meningkatkan kemampuan menyerang
- e) Sebagai referensi untuk melatih
- f) Sebagai sumbangan ilmu khususnya untuk pelatih
- g) Penerapan model Latihan dilakukan dari yang paling mudah ke yang sulit
- h) Waktu yang digunakan bisa dimanfaatkan secara optimal

Keterbatasan produk ini telah diupayakan secara maksimal sesuai dengan kemampuan dari peneliti, namun dalam penelitian ini masih terdapat beberapa keterbatasan yang harus diakui dan dikemukakan sebagai bahan pertimbangan dalam menggeneralisasikan hasil penelitian yang dicapai. Adapun yang menjadi keterbatasan penelitian ini yaitu; uji coba produk lapangan akan lebih baik lagi apabila dilakukan pada lingkup yang lebih luas lagi, produk yang digunakan masih jauh dari sempurna, sarana dan prasarana yang digunakan masih terbatas, penjelasan serta peraturan dalam model Latihan menyerang masih jauh dari kata sempurna.

PENUTUP

Berdasarkan langkah-langkah pengembangan model latihan yang telah dilakukan mulai dari tahap awal sampai pada tahap akhir penelitian, maka simpulan akhir dari penelitian ini adalah sebuah model latihan *passing* atas permainan bola voli sebagai aktivitas latihan mahasiswa/atlet UKM Bola Voli. Model latihan yang dikembangkan terdiri dari 23 bentuk latihan, yang dilengkapi dengan bentuk gerakan latihan yang bervariasi serta keseluruhan

waktu latihan yang dibutuhkan mulai dari peregangan pemanasan, latihan inti dan pendinginan dengan jumlah pengulangan pada masing-masing bagian dan bentuk latihan.

Produk pengembangan berupa model latihan *passing* atas permainan bola voli sebagai aktivitas latihan mahasiswa/atlet UKM Bola Voli memenuhi kategori “Baik” untuk dipakai atau digunakan sebagai model latihan *passing* atas bola voli yang meliputi; kesederhanaan latihan, keamanan latihan, biaya dan perlengkapan latihan, kemenarikan model latihan, serta respon dan hasil latihan, berdasarkan uji kelayakan draf produk sebanyak dua kali uji coba yang dievaluasi oleh dua orang validator yaitu: satu orang ahli akademisi dan satu orang praktisi olahraga bola voli.

Peneliti sangat menyarankan produk pengembangan dapat dimanfaatkan sebaik-baiknya sebagai salah satu alternatif olahraga bola voli dapat dikembangkan lagi secara khusus sehingga produk pengembangan dapat menjadi lebih sempurna mengingat manfaat produk pengembangan yang cukup besar untuk peningkatan prestasi olahraga bola voli.

DAFTAR PUSTAKA

- 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.
- Aini, K. (2016). Pengembangan Model-Model Latihan Passing Atas Bolavoli Untuk Usia Pemula Di Klub Bolavoli Gajayana Kota Malang. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 7(2), 119–130.
- Anwar, R. (2009). *Pengembangan model tentang pengaruh able people dan agile proces terhadap dynamic capabilities dalam: Studi kasus pelayanan bidang pendidikan di kabupaten Jembrana propinsi Bali*.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi latihan olahraga*. Malang: UM Press.
- Cieminski, K. (2017). The efficiency of executing technical actions by female volleyball players depending on their positions on the court. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 9(3), 4.
- Danang, M., & Fachrezzy, F. (2019). MODEL PEMBELAJARAN PASSING ATAS DALAM BOLA VOLI MINI PADA SISWA SEKOLAH DASAR. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Adaptif (JPJA)*, 2(02), 46–53.
- Dewi, R., & Daulay, B. (2020). Pengembangan instrumen tes passing bolavoli berbasis digital. *Jurnal Prestasi*, 4(1), 9–16.
- Dogho, S., Wani, B., & Bile, R. L. (2021). PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN PASSING ATAS PERMAINAN BOLA VOLI SEBAGAI AKTIVITAS BELAJAR SISWA DALAM PEMBELAJARAN PJOK DI SMP. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 1(3), 189–197.
- Hidayat, M. T. (2015). Peningkatan kemampuan pass bawah dalam permainan bola voli melalui latihan pass bawah duduk berdiri pada bangku dan pass bawah dengan berjalan pada Siswa kelas VI SDN Tanggul Wetan 01 Jember. *Pancaran Pendidikan*, 4(1), 153–164.
- Lahinda, J. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan Togok Belakang Dengan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Jump Service. *Musamus Journal of Physical Education and Sport*, 1(1).
- Latif, K. A. (2017). *Pengembangan model latihan passing atas bolavoli bagi peserta ekstrakurikuler permainan bolavoli di SMP Negeri 1 Wonorejo Kabupaten Pasuruan*. Universitas Negeri Malang.
- Lubis, A. E., & Agus, M. (2017). Peningkatan hasil belajar passing atas pada permainan bola voli melalui variasi pembelajaran siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 13(2), 58–64.
- Mroczek, D., Januszkiewicz, A., Kawczyński, A. S., Borysiuk, Z., & Chmura, J. (2014). Analysis of male volleyball players' motor activities during a top level match. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 28(8), 2297–2305.
- Mushofi, Y. (2017). Pengembangan Model Latihan Passing Atas Bolavoli Di Smk Al Huda Wajak Malang. *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 1(1), 42–47.

- Rules, O. V. (2021). Rules 2021–2024. *Approved by the 37th FIVB World Congress*.
- Tapo, Y. B. O. (2019). Pengembangan model latihan sirkuit passing bawah T-Desain (SPBT-Desain) bola voli sebagai bentuk aktivitas belajar siswa dalam pembelajaran PJOK untuk tingkat sekolah menengah. *Jurnal Imedtech--Instructional Media, Design and Technology*, 3(2), 18–34.