

PENGEMBANGAN VARIASI LATIHAN *PASSING* ATAS PERMAINAN BOLAVOLI DALAM KEGIATAN EKSTRAKURIKULER DI SMPN 21 MALANG

Faizal Dwi Hermawan
M. E. Winarno
Agus Tomi
Universitas Negeri Malang
E-mail: faizaldwihermawan@yahoo.com

ABSTRACT: *Passing* over the volleyball game is one of the basic techniques that must be mastered. The material *passing* over the participants of extracurricular activities are less mastered volleyball games and practice *passing* techniques over the less varied, requiring the development of a variety of exercises *passing* over the. This research aims to develop product variations over the *passing* drills. The study uses a conceptual model and research subjects include subject matter experts and the subject of potential users. Of the test results by using a small group of 10 participants showed 86.70% and continued to test large groups by using the 30 participants showed 89.25%. Conclusion The results of this study indicate that the products developed by researchers and appropriate use.

Key word: variations in practice, *passing* up, extracurricular activities

ABSTRAK: Permainan bolavoli *Passing* atas merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai. Materi *passing* atas peserta kegiatan ekstrakurikuler permainan bolavoli kurang dikuasai dan latihan teknik *passing* atas kurang bervariasi, sehingga dibutuhkan pengembangan variasi latihan *passing* atas. Penelitian ini bertujuan mengembangkan produk variasi latihan *passing* atas. Penelitian menggunakan model konseptual dan subjek penelitian meliputi subjek ahli dan subjek calon pengguna. Dari hasil uji coba kelompok kecil sebesar menggunakan 10 peserta didapatkan hasil 86,70% dan dilanjutkan ke uji coba kelompok besar sebesar menggunakan 30 peserta didapatkan hasil 89,25%. Kesimpulan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa produk yang dikembangkan oleh peneliti tepat dan layak digunakan.

Kata kunci: variasi latihan, *passing* atas, bolavoli, kegiatan ekstrakurikuler.

Kegiatan Ekstrakurikuler di sekolah adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kegiatan kurikuler, di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan. Kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan dengan tujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta kegiatan ekstrakurikuler secara optimal dalam rangka mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional. Pertandingan antar pelajar merupakan tempat adu bakat yang dimiliki oleh pelajar khususnya mereka yang mempunyai kelebihan dan kemampuan serta bakat pada olahraga bolavoli (Fadhli, 2015).

Kegiatan ekstrakurikuler seperti di satuan lembaga pendidikan diberikan di luar jam korikuler dan peserta didik wajib mengikuti bertujuan untuk menonjolkan potensi diri yang belum terlihat di luar kegiatan belajar mengajar. Hal ini dilaksanakan untuk memperkuat potensi yang dimiliki oleh setiap peserta didik. Lembaga pendidikan (sekolah) umumnya menyelenggarakan kegiatan lebih dari lima kegiatan ekstrakurikuler, agar peserta didik bebas memilih kegiatan yang diminatinya (Prihatin, 2011). Kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan oleh sekolah umumnya mencakup 2 (dua) jenis kegiatan yaitu ekstrakurikuler olahraga meliputi ekstra-

kurikuler olahraga permainan bolabasket, bolavoli, karate, sepakbola, futsal, dan kegiatan ekstrakurikuler non olahraga terdiri dari pramuka, komputer, seni tari, dan musik, keagamaan dan Paskibra serta Usaha Kesehatan Sekolah.

Cabang olahraga bolavoli merupakan salah satu olahraga permainan yang banyak diminati dan populer di lingkungan pelajar, disamping olahraga sepakbola dan basket. Untuk menampung pelajar yang mempunyai bakat dalam olahraga bolavoli, sekolah di berbagai daerah banyak yang menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler salah satunya adalah pembinaan olahraga bolavoli. Hal ini mendorong cepatnya pertumbuhan dan perkembangan bolavoli dikalangan para pelajar. Permainan bolavoli lebih cepat perkembangannya karena dapat dimainkan orang banyak secara bersama-sama, tidak ada kontak dengan lawan dan mudah dipelajari, sehingga orang-orang condong untuk berlatih/belajar secara bersama.

Tiap pemain harus memiliki dan menguasai beberapa teknik dasar dalam permainan bolavoli, seperti *passing* bola, *service*, *smash* dan *block* agar permainan bolavoli berjalan lebih baik dan efektif. Diantara teknik dasar dalam permainan bolavoli tersebut, teknik dasar *passing* merupakan teknik yang paling penting karena sebagai modal dalam bermain, sehingga keterampilan teknik dasar penting untuk dikembangkan. Teknik *passing* umumnya diberikan lebih awal dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah.

Permainan bolavoli merupakan suatu bentuk permainan yang dilakukan oleh dua regu, setiap regunya terdiri 12 orang pemain dengan 6 orang sebagai pemain inti dan 6 orang lainnya sebagai pemain pengganti dan permainan dibatasi oleh net. Kedua regu saling berhadapan di dalam lapangan permainan bolavoli. Teknis permainannya yaitu setiap regu harus melakukan pukulan pertama dari belakang lapangan bolavoli, setiap regu boleh memainkan bola di daerah lapangan sendiri sebanyak 3 kali sentuhan.

Jika menghendaki jadi seorang pemain bolavoli, Abdoellah (1981:141) berpendapat harus melakukan latihan yang kontinyu dan teratur sesuai dengan program yang telah direncanakan oleh pelatih baik latihan fisik maupun teknik. Latihan merupakan stress

jasmani dan mental untuk meningkatkan kemampuan fisik dan teknik yang diperlukan oleh pemain. Seorang pemain bolavoli disamping memiliki dan menguasai teknik *passing* bawah, juga harus memiliki dan menguasai gerakan teknik *passing* atas. Bilamana bola yang datang ke arah pemain tinggi dan mudah, pemain sebaiknya memilih untuk menggunakan teknik *passing* atas.

Di dalam olahraga permainan bolavoli terdapat teknik dasar yang digunakan dari *service*, *passing* bawah, *passing* atas, *smash* dan *block*. Teknik tersebut harus dikuasai setiap pemain dalam permainan bolavoli, sehingga ketika masuk ke dalam situasi pertandingan pemain tersebut dapat menguasainya dan tidak merasa kesulitan. Agar semua teknik dalam permainan bolavoli dikuasai oleh peserta kegiatan ekstrakurikuler (peserta didik), dibutuhkan latihan-latihan yang *continue* dan teratur khususnya latihan teknik dasar sesuai dengan program latihan yang dirancang dan disusun oleh pelatih kegiatan ekstrakurikuler permainan bolavoli (Abdoellah, 1981).

Abdoellah (1981) mengatakan teknik-teknik dasar dalam permainan bolavoli meliputi, teknik *passing* atas, teknik *passing* bawah, *smash*, *service* dan *block*. Winarno dan Sugiono (2011) mengatakan teknik dasar bermain bolavoli dapat dibagi menjadi empat komponen teknik yaitu *passing*, *service*, *smash* dan *block*. Di dalam setiap regu yang profesional pada even bolavoli seperti Liga Bolavoli mempunyai pemain berkualitas, pemain berkualitas dapat diperoleh dari pembinaan usia dini dengan baik bisa melalui kegiatan ekstrakurikuler permainan bolavoli di sekolah-sekolah maupun klub di daerah tersebut. Suharno (1991) mengatakan bahwa permainan bolavoli merupakan "olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing terdiri dari enam orang pemain".

Dalam permainan bolavoli terdapat beberapa teknik seperti *service*, *passing*, *smash* dan *block*. Setiap individu (pemain bolavoli) harus menguasai beberapa teknik dasar tersebut agar permainan bolavoli dapat berjalan dengan baik serta efektif. Winarno dan Sugiono (2011:) secara garis besar teknik dasar bermain bolavoli dapat dibagi menjadi empat komponen teknik *service*, *passing*, *smash* dan *block*.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa permainan bolavoli merupakan suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu saling berhadapan dan setiap regu hanya boleh memainkan enam orang pemain saja.

Diantara berbagai teknik dasar bolavoli, *passing* atas mempunyai peranan penting dalam permainan karena apabila dalam satu regu terdapat beberapa pemain yang mengalami kesulitan melakukan gerakan *passing* atas, hal ini menjadi menjadi titik kelemahan bagi regu dan dapat membahayakan regu tersebut. Kondisi tersebut tersebut dimanfaatkan oleh lawan sehingga lawan akan memperoleh *point* banyak dari lemahnya penguasaan *passing* atas dari lawan. *Passing* atas umumnya banyak digunakan oleh pengumpan untuk diberikan kepada pemukul (*spiker*), sehingga bila seorang pengumpan mengalami kesulitan dalam gerakan *passing* atas, maka regu akan kesulitan dalam menyusun serangan ke area lapangan lawan. Jadi pemain yang bertugas sebagai pengumpan untuk mengoperkan bola pada pemukul (*spiker*) membutuhkan gerakan teknik dasar khususnya gerakan *passing* atas, sehingga teknik dasar *passing* atas harus dimiliki dan dikuasai.

Winarno dan Sugiono (2011) berpendapat *passing* atas adalah operan bola yang dilakukan dengan ujung jari-jari tangan pada saat bolavoli datang setinggi bahu atau lebih, *passing* atas dimaksudkan untuk memberikan operan kepada kawan satu regu dalam menyusun suatu serangan ke daerah lapangan lawan, sehingga bola yang dihasilkan harus mudah diterima kawan satu regu. Dengan menguasai teknik *passing* atas dengan baik, maka regu atau pemain tersebut dapat memperoleh *point* yang banyak. Oleh karena itu, teknik dasar *passing* atas penting ditingkatkan melalui latihan-latihan yang terprogram melalui kegiatan seperti kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan di beberapa satuan pendidikan mulai dari tingkat satuan pendidikan dasar hingga sekolah menengah atas dan sekolah menengah kejuruan (Kemendikbud, 2014). Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan tentang Kegiatan Ekstrakurikuler pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah, satuan

pendidikan wajib menyusun program kegiatan ekstrakurikuler yang merupakan bagian dari rencana kerja sekolah (Kemendikbud, 2014).

Sehubungan dengan Peraturan dari Kemendikbud tersebut, SMP 21 Malang merupakan salah satu sekolah yang menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler olahraga bolavoli. Berdasarkan survei awal di sekolah SMPN 21 Malang peminat pada kegiatan ekstrakurikuler bolavoli berjumlah 30 orang peserta laki-laki dan perempuan dan dibatasi pada peserta yang berbakat dan berpotensi serta memiliki kemampuan dalam permainan bolavoli khususnya dipersiapkan untuk kegiatan dalam kejuaraan antar pelajar seperti Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) atau menghadapi event seperti Olimpiade Olahraga Sekolah Nasional (O2SN) baik di tingkat kota atau provinsi.

Agar teknik *passing* atas dikuasai oleh pemain, maka dibutuhkan latihan-latihan yang intensif dan teratur. Lumintuarso (2007) latihan merupakan proses pendidikan yang bertujuan untuk membantu individu dalam meningkatkan kemampuannya. Irianto, dkk. (2009) latihan pada hakikatnya adalah proses yang sistematis untuk menyempurnakan kualitas kinerja atlet berupa, kebugaran, keterampilan dan kapasitas energi, memperhatikan aspek pendidikan dengan menggunakan pendekatan ilmiah. Latihan adalah suatu proses penyempurnaan fisik dan teknik secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban-beban fisik, teknik, taktik dan mental yang teratur, terarah, peningkatan secara bertahap dan dilakukan berulang-ulang.

Dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses yang sistematis untuk menyempurnakan kinerja atlet berupa kebugaran, keterampilan dan kapasitas energi menggunakan pendekatan ilmiah, dilakukan berulang-ulang dengan beban latihan makin bertambah untuk mencapai mutu prestasi maksimal.

Pelatih maupun atlet didalam melakukan latihan selalu berpegang kepada prinsip-prinsip latihan. Prinsip-prinsip latihan penting diperhatikan untuk mempercepat tercapainya tujuan latihan dan pembinaan suatu cabang olahraga (Suharno, 1991). Penerapan prinsip-prinsip latihan setiap

cabang olahraga penting diperhatikan bagi atlet karena dapat mendukung upaya peningkatan kualitas latihan yang dijalani.

Prinsip latihan harus ditaati oleh setiap atlet dan diterapkan dalam latihan agar tujuan latihan yang dilakukan dapat tercapai sesuai dengan harapan. Dalam cabang olahraga permainan bolavoli dibutuhkan prinsip-prinsip dalam latihan agar latihan yang dilakukan dalam kegiatan ekstrakurikuler permainan bolavoli dapat berjalan dengan baik. Irianto, dkk. (2009) mengatakan bahwa penyusunan dan pelaksanaan program latihan hendaknya memperhatikan prinsip-prinsip latihan sebagai berikut: (1) prinsip partisipasi aktif, (2) prinsip perkembangan multilateral, (3) prinsip *individual*, (4) prinsip *overload*, (5) prinsip spesifikasi, (6) prinsip kembali asal (*reversible*), (7) prinsip variasi. Budiwanto (2012) menyatakan bahwa beberapa prinsip-prinsip latihan yang penting dipahami oleh pelatih sebagai berikut:

(1) Prinsip beban bertambah (*overload*), (2) Prinsip spesialisasi (*specialization*), (3) Prinsip perorangan (*individualization*), (4) Prinsip variasi (*variety*), (5) Prinsip beban meningkat bertahap (*progressive increase of load*), (6) Prinsip perkembangan multilateral (*multilateral development*), (7) Prinsip pulih asal (*recovery*), (8) Prinsip reversibilitas (*reversibility*), (9) Prinsip menghindari beban latihan berlebih (*overtraining*), (10) Prinsip melampaui batas latihan (*the abuse of training*), (11) Prinsip aktif partisipasi dalam latihan, (12) Prinsip proses latihan menggunakan model.

Latihan yang dilaksanakan dalam kegiatan ekstrakurikuler sebaiknya lebih diintensifkan dan program latihan khususnya latihan teknik dasar dirancang yang lebih menarik agar peserta kegiatan lebih antusias dan tertarik, untuk membangkitkan minat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.

Dalam bermain bolavoli terdapat beberapa prinsip, seperti satu regu paling banyak dapat memainkan bola di lapangan sendiri tiga kali, dengan peraturan setiap pemain tidak diperbolehkan memainkan bola di udara dua kali berturut-turut (kecuali *block*). Prinsip kerjasama antar pemain mutlak diperlukan. Disamping itu dalam bermain bolavoli harus mendatangkan kesenangan bagi masing-masing pemain yang melakukannya (Abdoallah, 1981).

Fadhli (2015) berpendapat bahwa prinsip bermain dalam bolavoli yaitu mengedepankan kerjasama antar pemain dalam satu regu, jadi harus berpegang pada aspek kekompakan antar individu dalam satu regu, diikuti dengan sikap senang dan gembira ketika melakukan permainan bolavoli. Jika terdapat salah satu pemain yang tidak kompak, maka akan mengganggu suasana jalannya permainan.

Sejalan dengan cepatnya perkembangan permainan bolavoli di tanah air, saat ini penyebaran permainan bolavoli sudah sampai ke seluruh pelosok tanah air baik untuk kalangan generasi muda hingga dewasa, akhirnya permainan bolavoli masuk dalam kurikulum pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) mulai dari tingkat satuan Pendidikan Sekolah Dasar hingga Perguruan Tinggi. Mardiana, dkk. (2014) berpendapat bahwa permainan bolavoli masuk ke dalam kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) karena merupakan sarana untuk mendidik peserta didik. Disamping itu pula dalam permainan bolavoli terdapat nilai-nilai yang terkandung dalam permainan bolavoli seperti terciptanya pola hidup sehat, kerjasama, percaya diri, ketekunan dan kebiasaan untuk selalu berfikir. Berarti dalam permainan bolavoli terdapat nilai-nilai yang dapat ditanamkan pada peserta didik untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari di sekolah. Yudasmara (2015) berpendapat bahwa pembinaan olahraga pada usia dini adalah sangat penting karena motorik anak berada masa pertumbuhan, kemampuan motorik sangat diperlukan untuk mengembangkan berbagai keterampilan dan bakat yang dimilikinya. Anak yang berbakat mudah ditemukan di sekolah-sekolah. Untuk keperluan pembinaan pada siswa yang berbakat, sekolah penting menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler olahraga dan menyajikan berbagai aktivitas seperti olahraga permainan bolavoli. Melalui penyelenggaraan kegiatan ekstrakurikuler permainan bolavoli, maka bakat dan minat anak dapat disalurkan.

Yudasmara (2014) berpendapat bahwa teknik dasar bolavoli merupakan unsur yang sangat penting, sehingga setiap pemain harus menguasai teknik dasar yang baik, agar permainan dapat berjalan dengan sempurna. Berarti untuk menjadi pemain bolavoli, pemain harus memiliki dan me-

nguasai berbagai macam teknik dasar bolavoli seperti *passing* baik *passing* atas maupun bawah, *service*, *smash* dan *block*.

Suyudi dan Sjarifudin (1978) mengatakan gerakan *passing* (mengoper) bola dalam permainan bolavoli ada dua macam yaitu mengoper bola dengan tangan bawah dan mengoper bola tangan atas. Dalam permainan bolavoli tindakan mengendalikan bola dan mengoperkan bola dari pemain ke pemain dilakukan dengan menggunakan *passing* bawah dan atas.

Untuk dapat memainkan bola di udara dalam permainan bolavoli, maka siswa/pemain harus terampil melakukan teknik *passing*, baik *passing* bawah maupun atas. Lestari (2008) berpendapat bahwa keterampilan dasar bolavoli yang diberikan pada tingkat remaja meliputi keterampilan *passing* (bawah dan atas), *service* dan menerima *service*, memukul bola atau menyerang dan membendung bola. Berarti menguasai keterampilan dasar penting karena sebagai fundasi untuk bermain bolavoli dengan benar. Berbagai teknik dasar bolavoli harus dikuasai terlebih dahulu dengan benar untuk dapat mengembangkan mutu permainan yang lebih baik. Penguasaan teknik dasar permainan bolavoli seperti *passing* merupakan salah satu unsur penting yang ikut menentukan menang atau kalahnya tim dalam suatu permainan disamping unsur-unsur kondisi fisik, taktik dan mental (Abdoellah, 1981).

Ahmadi (2008) berpendapat bahwa *passing* adalah upaya seorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoper bola yang dimainkan kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri. *Passing* adalah tindakan mendapatkan kendali bola dan mengoperkan bola dari pemain ke pemain lainnya. *Passing* yang akurat dan cekatan memungkinkan seorang pemain yang bertugas sebagai pengumpan untuk menempatkan bola secara tepat pada kontak ketiga yang dilakukan oleh pemukul (Lestari, 2008).

Keterampilan melakukan *passing* dengan baik merupakan modal utama dalam bermain bolavoli dan sebagai dasar dalam permainan bolavoli. *Passing* merupakan teknik dasar yang paling sering frekuensinya digunakan dalam permainan bolavoli, sehingga teknik *passing* ini benar-benar harus

dikuasai oleh setiap siswa (Winarno dan Sugiono, 2011).

Dari beberapa pendapat tersebut dapat dikatakan bahwa *passing* adalah salah satu gerakan dasar paling sering digunakan dalam permainan bolavoli. Sejalan dengan seringnya teknik gerakan *passing* dalam permainan, diharapkan setiap pemain bolavoli mampu menguasai teknik dasar *passing* dengan baik agar operan bolavoli yang dihasilkan dapat ditujukan ke teman satu regu untuk dimainkan di lapangan sendiri.

Gerak dasar permainan bolavoli termasuk dalam gerak manipulatif, yang dilakukan dengan cara bola dipukul atau dipantulkan satu kali oleh satu atau kedua tangan yang menjadi satu sehingga pantulannya satu kali, dan kini bolavoli juga dapat dimainkan dengan kaki jika tingkat kesulitan permainan makin berkembang (Mardiana, dkk., 2014). Gerak manipulatif adalah bentuk keterampilan yang memerlukan kemampuan untuk mengontrol benda atau objek dengan menggunakan tangan atau kaki (Ambarukmini, dkk., 2009). Dalam permainan bolavoli diperlukan pengetahuan tentang teknik-teknik dasar dan teknik-teknik lanjutan untuk dapat bermain bolavoli secara efektif (Vierra dan Fergusson (2004). Agar seseorang dapat bermain bolavoli dengan baik, maka dibutuhkan penguasaan beberapa teknik dasar permainan bolavoli.

Passing atas ada beberapa ahli yang memberikan arti dengan istilah umpan. Gerakan umpan dapat dilakukan ke arah depan dan belakang. Umpan depan dilakukan dengan cara posisi pengumpan menempatkan posisi badan di bawah dan agak di belakang arah gerak bola, kedua telapak tangan dan jari-jari membentuk bulatan $\frac{1}{2}$ lingkaran telah siap di depan atas muka dahi. Umpan ke belakang, dilakukan dengan cara posisi pengumpan menempatkan posisi badan di bawah bola, badan agak dicondongkan ke belakang sedikit. Gerak jari dan pergelangan tangan lebih aktif, terutama ibu jari, jari telunjuk dan jari tengah, lengan segaris dengan kecondongan badan bagian atas saat pelaksanaan umpan. Pandangan ke belakang sedikit untuk melihat jalannya bola ke arah belakang. Winarno dan Sugiono (2011) sikap *passing* atas sebagai berikut. Siswa berdiri bertumpu pada kedua kaki dengan selebar bahu, dengan salah

satu kaki berada sedikit ke depan, lutut ditekuk, badan sedikit condong ke depan dengan kedua tangan siap berada di depan dada. Pada saat akan melakukan *passing* atas, segera mengambil posisi dengan badan di bawah bola, dan kedua tangan diangkat berada di depan atas dahi. Jari-jari tangan secara keseluruhan membentuk setengah bulatan. Jarak antara jari-jari yang satu dengan yang lainnya agak diregangkan sedikit dan kedua ibu jari membentuk sudut 90° .

Agar pemain memiliki dan menguasai teknik dasar *passing* atas, maka dibutuhkan latihan-latihan yang intensif sesuai dengan jenis teknik dasar yang ingin dikuasai. Latihan teknik secara mandiri akan mendukung penguasaan teknik dasar yang ingin dikembangkan. Latihan penting untuk mencapai penguasaan dan kesempurnaan gerak. Lumintuarso (2007) latihan merupakan proses pendidikan yang bertujuan untuk membantu individu dalam meningkatkan kemampuannya. Irianto, dkk. (2009) latihan pada hakikatnya adalah proses yang sistematis untuk menyempurnakan kualitas kinerja atlet berupa, kebugaran, keterampilan dan kapasitas energi, memperhatikan aspek pendidikan dengan menggunakan pendekatan ilmiah. Latihan adalah suatu proses penyempurnaan fisik dan teknik secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban-beban fisik, teknik, taktik dan mental yang teratur, terarah, peningkatan secara bertahap dan dilakukan berulang-ulang.

Berarti latihan adalah suatu proses yang sistematis untuk menyempurnakan kinerja atlet berupa kebugaran, keterampilan dan kapasitas energi, yang dilakukan berulang-ulang dengan jumlah beban latihan makin bertambah untuk mencapai mutu prestasi maksimal. Pelatih maupun atlet didalam mengerjakan latihan selalu berpegang kepada prinsip-prinsip latihan. Masalah prinsip-prinsip latihan sangat penting diperhatikan demi mempercepat tercapainya tujuan latihan suatu cabang olahraga (Suharno, 1991). Penerapan prinsip-prinsip latihan dalam setiap aktivitas latihan setiap cabang olahraga sangatlah penting diperhatikan bagi atlet karena dapat mendukung upaya peningkatan kualitas latihan yang dijalani.

Prinsip latihan harus ditaati oleh setiap atlet dan diterapkan dalam latihan agar tujuan latihan yang dilakukan dapat tercapai sesuai dengan harapan. Dalam cabang olahraga permainan bolavoli sangat dibutuhkan prinsip-prinsip dalam latihan agar latihan yang dilakukan dalam kegiatan ekstrakurikuler permainan bolavoli dapat berjalan dengan baik untuk tercapainya tujuan latihan. Pelatih maupun atlet/siswa di dalam mengerjakan latihan selalu berpegang kepada prinsip-prinsip latihan. Prinsip-prinsip latihan sangat penting demi mempercepat tercapainya tujuan latihan suatu cabang olahraga (Suharno, 1991).

Irianto, dkk. (2009) penyusunan dan pelaksanaan program latihan hendaknya memperhatikan prinsip-prinsip latihan sebagai berikut: (1) prinsip partisipasi aktif, (2) prinsip perkembangan multilateral, (3) prinsip *individual*, (4) prinsip *overload*, (5) spesifikasi, (6) kembali asal (*reversible*), dan (7) prinsip variasi.

Budiwanto (2012) berpendapat bahwa beberapa prinsip-prinsip latihan yang penting dipahami oleh pelatih sebagai berikut: (1) prinsip beban bertambah (*overload*), (2) prinsip spesialisasi (*specialization*), (3) prinsip perorangan (*individualization*), (4) prinsip variasi (*variety*), (5) prinsip beban meningkat bertahap (*progressive increase of load*), (6) prinsip perkembangan multilateral (*multilateral development*), (7) prinsip pulih asal (*recovery*), (8) prinsip reversibilitas (*reversibility*), (9) prinsip menghindari beban latihan berlebih (*overtraining*), (10) Prinsip melampaui batas latihan (*the abuse of training*), (11) prinsip aktif partisipasi dalam latihan, dan (12) prinsip proses latihan menggunakan model.

Dalam rangka penyempurnaan dan penguasaan teknik permainan bolavoli seperti teknik *passing* atas, maka kegiatan latihan adalah penting dilakukan.

SMP 21 Malang telah mengadakan kegiatan ekstrakurikuler bentuk penyelenggaraannya berupa latihan-latihan seperti latihan olahraga untuk cabang olahraga tertentu. Aktivitas latihan dimaksudkan untuk meningkatkan fisik dan teknik termasuk penyempurnaan dan penguasaan teknik/keterampilan tertentu dari cabang olahraga yang disajikan pada kegiatan ekstrakurikuler seperti olahraga permainan bolavoli.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti pada saat peserta didik mengikuti kegiatan ekstrakurikuler permainan bolavoli di SMPN 21 Malang, latihan teknik *passing* atas yang diberikan oleh pelatih kurang bervariasi yaitu terdapat dua variasi latihan, sehingga peserta didik kurang tertarik dan termotivasi dalam mengikuti program latihan teknik dasar

Hasil observasi awal pada waktu kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di SMPN 21 Malang secara keseluruhan teknik dasar dalam bermain bolavoli, hasil observasi diperoleh 7 orang atau 55% peserta peserta ekstrakurikuler melakukan gerakan *service* secara benar, 5 orang atau 44% peserta salah dalam melakukan gerakan *service*, terdapat 7 orang atau 58,33% peserta yang melakukan teknik *passing* bawah secara benar dan sebanyak 5 orang atau 41,66% peserta salah dalam melakukan gerakan *passing* bawah. Pada kegiatan ekstrakurikuler para peserta sudah mampu untuk melakukan *smash* namun masih salah dalam melakukan teknik *smash*. Hasil observasi diperoleh sebanyak 5 orang atau 40% peserta yang melakukan teknik dasar *smash* sudah benar, namun tetap saja terdapat beberapa peserta salah melakukan gerakan *smash* dengan hasil sebanyak 7 orang atau 60%. Teknik dasar permainan bolavoli lainnya yaitu *block* peserta secara benar melakukan gerakannya, sebanyak 7 orang atau 55% peserta benar melakukan gerakan *block* dalam permainan bolavoli dan sebanyak 5 orang atau 44% peserta salah dalam melakukan *block*.

Penelitian dan pengembangan sebelumnya yang dilakukan oleh Wahyudi (2013) diperoleh hasil: (1) pada uji coba kelompok kecil pada peserta kegiatan ekstrakurikuler bola voli diperoleh hasil 89,88% dan termasuk kriteria valid, (2) pada uji coba kelompok besar diperoleh hasil 87,09% dan termasuk kriteria valid. Penelitian dan pengembangan yang dilakukan oleh Candra (2013:34) diperoleh hasil: (1) pada uji coba kelompok kecil sebesar 92,93% dan termasuk kriteria baik sekali, (2) pada uji coba kelompok besar sebesar 91,13%, termasuk kriteria baik sekali.

passing atas. Hal ini mengakibatkan peserta kegiatan ekstrakurikuler merasa bosan dan tidak optimal dalam mengikuti latihan *passing* atas pada kegiatan ekstrakurikuler. Kurangnya variasi latihan teknik *passing* atas merupakan salah satu penghambat bagi peserta untuk dapat menguasai teknik *passing* atas permainan bolavoli dengan baik.

Dalam permainan bolavoli *passing* atas sangat dibutuhkan untuk menunjang permainan selain teknik-teknik dasar lainnya dalam bermain bolavoli, *passing* atas yang dilakukan oleh peserta pada kegiatan ekstrakurikuler bertempat di SMPN 21 Malang, diperoleh hasil 4 orang atau 37,5% peserta secara benar dalam melakukan teknik *passing* atas dan sebaliknya 8 orang atau 62,5% peserta salah dalam melakukan teknik *passing* atas. Kesalahan yang terjadi pada posisi kaki, tangan, badan, perkenaan bola dan hasil dari gerakan yang dilakukan.

Berarti banyak peserta kegiatan ekstrakurikuler yang belum menguasai teknik *passing* atas dan jumlah peserta kegiatan ekstrakurikuler banyak pula yang mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan *passing* atas permainan bolavoli pada di SMPN 21 Malang.

Berdasar pada permasalahan dari kondisi riil tersebut, berarti dibutuhkan upaya pemecahan permasalahan tentang gerakan *passing* atas banyak yang salah dan bentuk latihan yang kurang variatif. Peneliti tertarik untuk memecahkan permasalahan tersebut melalui penelitian dan pengembangan variasi latihan *passing* atas di SMP 21 Malang.

Dari hasil penelitian terdahulu tersebut, dapat digaris bawahi bahwa hasil penelitian dan pengembangan pada teknik *passing* bawah berupa buku panduan model latihan *passing* bawah termasuk kategori valid, artinya bahwa buku panduan sebagai produk penelitian dan pengembangan dinyatakan tepat diberikan kepada peserta ekstrakurikuler.

Di dalam teknik *passing* atas permainan bolavoli terdapat beberapa aspek untuk menunjang gerakan *passing* atas seperti posisi kaki, posisi tangan, posisi badan, perkenaan bola dan hasil dari

perkenaan bola. Peserta kegiatan ekstrakurikuler permainan bolavoli di SMPN 21 Malang menurut peneliti dari hasil observasi awal diperoleh hasil persentase peserta yang melakukan *passing* atas khususnya mengenai perkenaan bola 25% peserta gerakannya benar dan 75% peserta kegiatan ekstrakurikuler diperoleh hasil salah pada gerakan perkenaan bola.

Mengingat teknik dasar *passing* atas permainan bolavoli merupakan salah satu teknik yang penting dan agar penguasaan teknik *passing* atas permainan bolavoli peserta di SMPN 21 Malang dapat dikuasai, serta mengacu pada hasil analisis kebutuhan bahwa gerakan perkenaan bola banyak yang salah dan materi latihan *passing* atas kurang bervariasi, maka dibutuhkan solusi/alternatif pemecahan masalah tersebut melalui kegiatan penelitian dan pengembangan tentang variasi latihan *passing* atas yang dikemas dalam bentuk buku panduan.

Sehubungan dengan permasalahan tentang kurangnya variasi latihan *passing* atas pada kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMPN 21 Malang, maka peneliti telah melakukan penelitian dan pengembangan berjudul "Pengembangan Variasi Latihan *Passing* Atas Permainan Bolavoli dalam Kegiatan Ekstrakurikuler di SMPN 21 Malang"

Tujuan penelitian dan pengembangan tentang "Variasi Latihan *Passing* Atas Permainan Bolavoli" adalah menghasilkan produk berupa variasi latihan teknik *passing* atas dalam permainan bolavoli yang dikemas dalam bentuk buku panduan variasi latihan *passing* atas. Diharapkan dengan adanya penelitian dan pengembangan dapat menghasilkan variasi latihan *passing* atas permainan bolavoli dapat membantu peserta kegiatan ekstrakurikuler bola voli untuk mengurangi kesulitan dan kejenuhan dalam latihan bolavoli.

METODE

Model penelitian dan pengembangan yang digunakan berupa model konseptual. Yang dimaksud dengan model konseptual adalah model pengembangan berdasarkan operasionalisasi teori atau prinsip-prinsip yang telah tervalidasi ke dalam langkah-langkah atau prosedur yang mengarah suatu produk sebagai wujud pemecahan

masalah (Mukhadis, 2013). Penelitian ini menggunakan pendekatan *problem oriented* karena masalah yang diteliti berdasarkan kondisi nyata di lapangan (Mukhadis, 2013). Merujuk pada model penelitian dan pengembangan yang digunakan berupa model konseptual, maka langkah-langkah yang digunakan dalam penelitian dan pengembangan ini mengacu pendapat Borg dan Gall, (1983) tentang penelitian dan pengembangan yang terdiri dari 10 langkah, karena peneliti tidak melakukan tahap sampai uji lapangan dengan wilayah yang lebih luas, peneliti tidak melakukan sampai tahap uji efektifitas produk dan juga tidak melakukan tahap deseminasi produk. Prosedur/langkah-langkah yang dilakukan hanya sampai pada produk yang teruji (langkah 7). Hal ini sejalan dengan pendapat dari Mukhadis (2013) yang mengatakan bahwa jika kegiatan pengembangan tidak sampai pada langkah melakukan uji efektifitas dan langkah deseminasi produk, maka produk yang dikembangkan/dihasilkan oleh peneliti merupakan prototipe/produk yang teruji.

Peneliti juga dapat melakukan modifikasi dari langkah-langkah yang dilakukan berdasarkan pertimbangan-pertimbangan yang baik. Karena penelitian dan pengembangan ini dilaksanakan pada ekstrakurikuler di SMPN 21 Malang dengan sasaran penelitian yang berjumlah 30 orang peserta latihan, maka penelitian ini dimodifikasi menjadi 7 langkah yang disesuaikan dengan kebutuhan peneliti.

Adapun pengembangan variasi latihan teknik *passing* atas dalam permainan bola voli yang dilakukan oleh peneliti di SMPN 21 Malang meliputi: (1) Melakukan penelitian pendahuluan, pengumpulan data atau informasi termasuk observasi lapangan dan kajian pustaka serta analisis kebutuhan, (2) Melakukan perencanaan produk yang akan dihasilkan, yaitu merancang variasi latihan *passing* atas permainan bolavoli, (3) Mengembangkan produk awal berupa rancangan variasi latihan *passing* atas permainan bolavoli, (4) uji coba kelompok kecil, menggunakan sampel berjumlah 10 orang peserta kegiatan ekstrakurikuler permainan bolavoli di SMPN 21 Malang, (5) Revisi produk awal variasi latihan *passing* atas permainan bolavoli (sesuai dengan hasil uji coba kelompok kecil), (6) Uji coba kelompok besar,

dilakukan pada sampel peserta kegiatan ekstrakurikuler di SMP 21 Malang berjumlah 30 orang siswa, (7) Revisi produk akhir berdasarkan uji coba lapangan (revisi akhir untuk penyempurnaan produk). Produk akhir pengembangan berupa variasi latihan teknik dasar *passing* atas dalam permainan bolavoli untuk kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 21 Malang yang dihasilkan dari uji coba lapangan (uji coba kelompok besar) sebagai produk/prototipe yang teruji.

Prosedur penelitian dan pengembangan tentang variasi latihan teknik dasar *passing* atas dalam permainan bolavoli untuk kegiatan ekstrakurikuler SMPN 21 Malang ini menggunakan beberapa tahap, yaitu: (1) Analisis kebutuhan, merupakan langkah awal yang digunakan untuk kegiatan penelitian dan pengembangan yaitu untuk mengetahui apa saja yang dibutuhkan oleh subjek coba sebagai upaya mengatasi masalah dalam latihan, (2) Membuat rencana produk, setelah melakukan analisis kebutuhan langkah selanjutnya adalah membuat rencana produk awal berupa rancangan variasi latihan *passing* atas permainan bolavoli untuk peserta kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 21 Malang, (3) Rencana produk awal yang telah dihasilkan selanjutnya dijustifikasikan kepada ahli permainan bolavoli, dan ahli media teknologi pembelajaran, dan ahli pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK), (4) Uji coba produk (kelompok kecil) uji coba produk awal diberikan kepada 10 orang peserta kegiatan ekstrakurikuler, (5) Melakukan revisi terhadap hasil uji produk awal dan memperbaiki atau menyempurnakan hasil uji coba sesuai dengan masukan/tanggapan dari subjek coba terhadap produk awal dan saran dari ahli yang dilibatkan untuk menjustifikasi produk yang dihasilkan, meliputi ahli permainan bolavoli, ahli media dan ahli pembelajaran PJOK di SMP 21 Malang, (6) Uji lapangan (Kelompok Besar), Setelah tahap revisi produk dikerjakan, maka tahap berikutnya adalah melakukan uji coba lapangan yaitu uji coba kelompok besar yang dilakukan pada subjek coba dalam jumlah yang besar dibandingkan dengan uji coba kelompok kecil, (7) Hasil dari uji coba kelompok besar selanjutnya dilakukan perbaikan-perbaikan untuk penyempurnaan produk akhir dari kegiatan pengembangan

variasi latihan teknik *passing* atas dalam permainan bolavoli sebagai produk yang teruji.

Uji coba dilakukan untuk mengetahui kekurangan/kelemahan yang ada pada produk yang dihasilkan, agar produk dari penelitian dan pengembangan menjadi lebih baik. Selain itu, diperlukan untuk mengetahui sejauh mana tingkat kelayakan produk yang akan digunakan dalam proses pelatihan *passing* atas pada kegiatan ekstrakurikuler permainan bolavoli SMPN 21 Malang. Dengan demikian uji coba produk dimaksudkan untuk mengumpulkan data yang dapat digunakan sebagai dasar untuk menetapkan tingkat efektivitas dan atau ketertarikan produk yang dihasilkan.

Desain uji coba secara berurutan akan mengemukakan desain uji coba, subjek coba, jenis data, instrumen pengumpulan data dan teknik analisis data.

Tujuan desain uji coba dilakukan untuk memperoleh data dan menyimpulkannya, serta dipergunakan untuk memperbaiki produk yang dikembangkan sehingga menjadi suatu produk pengembangan yang utuh dan lengkap. Evaluasi ahli, uji coba (kelompok kecil), uji lapangan (kelompok besar) adalah tahapan yang harus dilakukan pada desain uji coba.

Uji Coba Perseorangan (Evaluasi Ahli)

Uji perseorangan dilakukan melalui evaluasi ahli (subjek ahli). Subjek ahli melakukan evaluasi terhadap produk awal berupa variasi latihan *passing* atas permainan bolavoli.

Subjek ahli memberikan respon/ tanggapan/penjelasan dan masukan-masukan terhadap produk awal yang akan digunakan dalam uji coba kelompok kecil. Subjek ahli yang dilibatkan dalam penelitian dan pengembangan meliputi satu orang ahli permainan bolavoli, satu orang ahli pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, dan satu orang ahli media. Hasil evaluasi ahli digunakan untuk uji coba lapangan (uji coba kelompok besar) sebagai "prototipe/produk yang teruji" (Mukhadis, 2013).

Langkah selanjutnya yaitu uji coba produk dimaksudkan untuk mengumpulkan data yang dapat digunakan sebagai dasar untuk menetapkan tingkat ketepatan, ke-

layakan, efisiensi dan atau daya tarik dari produk yang dihasilkan. Uji coba kelompok kecil dilakukan pada siswa/peserta yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler permainan bolavoli berjumlah 10 orang siswa di SMPN 21 Malang. Hal ini bertujuan untuk memperoleh respon dan tanggapan peserta kegiatan ekstrakurikuler mengenai produk pengembangan yang telah dibuat peneliti, yaitu berupa variasi latihan *passing* atas permainan bolavoli, serta bertujuan untuk mengurangi kesalahan-kesalahan/kelemahan dari produk awal yang dihasilkan ketika produk dari pengembangan diterapkan pada saat pelak sanaan latihan.

Uji coba kelompok besar dilakukan kepada peserta kegiatan ekstrakurikuler permainan bolavoli SMPN 21 Malang berjumlah 30 orang siswa. Uji coba kelompok besar dilakukan setelah memperoleh tanggapan/masukan-masukan dari subjek ahli dan subjek coba kelompok kecil ketika pelaksanaan uji coba kelompok kecil yang diikuti dengan penyempurnaan terhadap produk awal tentang variasi latihan *passing* atas permainan bolavoli. Bersamaan dengan hal tersebut diberikan pula angket untuk diisi. Jawaban/tanggapan responden melalui angket untuk mengetahui pendapat peserta latihan tentang latihan variasi *passing* atas permainan bolavoli yang telah diberikan.

Subjek uji coba pengembangan variasi latihan *passing* atas permainan bolavoli pada kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 21 Malang meliputi subjek ahli dan subjek coba, masing-masing subjek memiliki (a) Karakteristik yang mencakup subjek ahli permainan bolavoli satu orang ahli, ahli pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan satu orang, dan ahli media pembelajaran berjumlah satu orang, (b) Subjek coba uji kelompok kecil melibatkan 10 orang siswa mempunyai karakteristik sebagai peserta kegiatan ekstrakurikuler permainan bolavoli di SMPN 21 Malang, (c) Subjek coba uji kelompok besar melibatkan 30 orang siswa mempunyai karakteristik sebagai peserta kegiatan ekstrakurikuler permainanbolavoli di SMPN 21 Malang.

Teknik pemilihan subjek coba menggunakan teknik *random sampling* (Nazir, 2013) 40 orang dari 50 orang peserta kegiatan ekstrakurikuler permainan bolavoli di SMP 21 Malang.

Jenis data yang diperoleh dari hasil evaluasi ahli dan uji coba produk berupa data kuantitatif dan kualitatif. Jenis data kualitatif diperoleh dari para ahli yaitu hasil dari saran-saran/masukan yang dikemukakan oleh ahli melalui angket, sedangkan data kuantitatif diperoleh dari hasil uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar yaitu hasil dari angket yang telah direspon pada waktu uji coba kelompok kecil dan besar.

Instrumen pengumpulan data dalam pengumpulan data ini adalah menggunakan instrumen (1) observasi untuk analisis kebutuhan dalam penelitian dan pengembangan variasi latihan *passing* atas pada kegiatan ekstrakurikuler permainan bolavoli, (2) angket digunakan untuk memperoleh data pada waktu studi pendahuluan, uji coba kelompok kecil dan kelompok besar. Jenis angket yang digunakan berupa angket terbuka dan tertutup (3) Wawancara digunakan untuk memperoleh informasi awal dari guru/pelatih tentang kegiatan latihan pada permainan bolavoli pada waktu studi pendahuluan (Winarno, 2013).

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian dan pengembangan tentang variasi latihan *passing* atas bolavoli pada kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 21 Malang ini berupa teknik analisis data kualitatif dan deskriptif bentuk persentase:

Data yang diperoleh dari responden dianalisis dengan teknik statistika deskriptif kualitatif yaitu untuk menganalisis data hasil dari tinjauan ahli menggunakan pendekatan kualitatif. Data tersebut diperoleh dari ahli permainan bolavoli, ahli media dan ahli pembelajaran PJOK. Sedangkan data yang diperoleh dari angket dianalisis dengan teknik statistika deskriptif kuantitatif bentuk prosentase digunakan untuk menganalisis data respon dari peserta kegiatan ekstrakurikuler hasil dari uji coba kelompok kecil dan kelompok besar. Aktivitas dalam analisis data, mencakup kegiatan reduksi data, penyajian data, dan kesimpulan/verifikasi data. Berikut penjelasannya, (a) **Reduksi Data**, Data yang diperoleh dari lapangan jumlahnya cukup banyak. Oleh karena itu perlu dicatat secara teliti dan rinci dan segera melakukan analisis data melalui reduksi data. Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting dari

tema dan polanya dan membuang yang tidak perlu, (b) **Penyajian Data**, setelah data direduksi, langkah selanjutnya adalah menyajikan data. Jika penyajian data dalam penelitian kuantitatif penyajian data dalam bentuk tabel, grafik, *phi chard*, *pictogram*, dan sejenisnya. Melalui penyajian data tersebut, maka data terorganisasi, tersusun dalam pola hubungan sehingga akan makin mudah untuk dipahami, (c) Kesimpulan dan Verifikasi, Analisis ketiga untuk analisis data kualitatif (Sugiono, 2013) adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya, tetapi apabila kesimpulan yang dikemukakan pada tahap awal, didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten saat penelitian kembali ke lapangan mengumpulkan data, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang *credible*.

Analisis deskriptif berupa persentase, digunakan untuk menganalisis data kuantitatif hasil pengumpulan data awal atau analisis kebutuhan, uji coba kelompok kecil, dan uji coba kelompok besar. Mengolah data bentuk persentase, menggunakan dari dari Sudjana (2002).

Selanjutnya hasil analisis data digolongkan berdasarkan kategori mengacu pada kriteria kualitas produk sebagai berikut:

Table 3 Kriteria Tingkat Presentase

Persentase (%)	Keterangan
81-100%	Sangat baik
61-80%	Baik
41-60%	Cukup
21-40%	Kurang
<20%	Kurang sekali

(Sumber: Arikunto, 2010:35)

HASIL

Untuk mendapatkan data yang diperlukan dalam proses penelitian dan pengembangan ini, peneliti menggunakan instrumen bentuk angket yang direspon oleh subjek ahli dan subjek coba. Data yang terkumpul dari uji hasil coba, diidentifikasi dan dikelompokkan sesuai dengan masing-masing jenis subjek coba untuk diberi kode pada setiap instrumen yang telah direspon. Hasil dari data yang telah diperoleh dari uji coba selanjutnya dimasukkan dalam tabel untuk dianalisis. Tabel 1 di bawah ini menyajikan data dari tinjauan evaluasi ahli terhadap produk prototipe variasi latihan passing atas yang dikemas dalam bentuk buku panduan.

Tabel 2. Penyajian Data Hasil Evaluasi Ahli

No	Prosedur Pengembangan	Temuan
1	<p>Evaluasi ahli</p> <p>a. Hasil evaluasi ahli permainan bolavoli</p> <p>b. Hasil evaluasi ahli media</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Adapun evaluasi ahli permainan bolavoli terdapat beberapa saran: <ol style="list-style-type: none"> 1) Lebih baik <i>pas-sing</i> bola dipegang dua tangan namun dilarang ke depan (dada) tapi langsung ke atas (seperti <i>passing</i> atas sebenarnya). 2) Pada variasi latihan <i>passing</i> atas huruz Z <i>passing</i> atasnya satu kali tapi di ulang beberapa putaran, 3) Pada variasi latihan <i>passing</i> atas berpasangan setengah lapangan jarak terlalu jauh, disarankan 3- 4 m. 4) Pada variasi latihan <i>passing</i> atas berpasangan • Dari evaluasi ahli media mendapatkan beberapa saran yang diajukan yaitu: <ol style="list-style-type: none"> 1) Pada <i>cover</i> dan ketepatan tulisan perlu dioptimalkan lagi agar lebih menarik. 2) Pada ukuran huruf dalam buku panduan sebaiknya menggunakan <i>font</i> 12. 3) Pada gambar yang terdapat di dalam buku panduan kurang besar sehingga kurang jelas, diharapkan gambar dapat di perbesar sehingga lebih

No	Prosedur Pengembangan	Temuan
		jelas. 4) Konsep sudah cukup baik tetapi desain visual perlu dioptimalkan terutama pada <i>cover</i> , serta ukuran gambar dan ukuran huruf dapat diperbesar
c.	Hasil evaluasi ahli pembelajaran	<ul style="list-style-type: none"> Dari evaluasi ahli pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan terdapat beberapa saran diantaranya: <ol style="list-style-type: none"> Pada gambar variasi <i>passing</i> atas jongkok, gambar kurang sesuai dengan posisi jongkok. Pada variasi <i>passing</i> atas huruf Z dalam pelaksanaan perlu adanya simulasi gerakan tanpa bola terlebih dahulu. Bentuk variasi latihan sudah sesuai dengan latihan ekstrakurikuler di SMPN 21 Malang tetapi dalam setiap pelaksanaan gerakan perlu adanya simulasi gerakan tanpa bola.

Hasil Uji Coba Kelompok Kecil

Telah dilaksanakan uji coba kelompok kecil terhadap produk pengembangan variasi latihan *passing* atas pada kegiatan ekstrakurikuler permainan bolavoli di SMP 21 Malang. Kegiatan uji coba dilakukan sebanyak enam kali pertemuan. Pengumpulan data dilakukan setelah kegiatan uji coba yaitu pada pertemuan ke enam dengan cara mengisi 28 butir soal di dalam angket/*kuisisioner*. Tahap uji coba kelompok kecil ini menggunakan 10 peserta yang diantaranya terdiri dari 5 orang perempuan dan 5 orang laki-laki pada kegiatan ekstrakurikuler permainan bolavoli di SMPN 21 Malang. Hasil data yang diperoleh uji coba kelompok kecil disajikan dalam bentuk tabel seperti yang disajikan pada Tabel 2 di bawah ini.

Tabel 2 Penyajian Data Hasil Uji Coba Kelompok Kecil

No	Aspek	Skor Hasil	Skor Maksimal	Persentase (%)
1.	Kemenarikan	239	280	85,35
2.	Kemudahan	240	280	85,71
3.	Ketepatan	246	280	87,85
4.	Kebermanfaatan	246	280	87,85
Total		971	1120	86,70%

Berdasarkan penyajian data pada Tabel 1 di atas, dapat diketahui bahwa hasil

rata-rata persentase hasil uji coba kelompok kecil adalah 86,70%. Hasil tersebut jika dibandingkan dengan standart kriteria pada tabel 1, maka rata-rata hasil respon peserta dari angket yang terkumpul pada waktu kegiatan ekstrakurikuler 86,70% termasuk katagori sangat baik produk buku panduan variasi latihan. Berarti dapat disimpulkan bahwa produk variasi latihan *passing* atas permainan bolavoli yang dikemas ke dalam buku panduan dapat digunakan sebagai media penunjang kegiatan latihan ekstrakurikuler permainan bolavoli di SMPN 21 Malang.

Tabel 3 Data Hasil Uji Coba Kelompok Besar

No	Aspek	Skor Hasil	Skor Maksimal	Persentase (%)
1.	Kemenarikan	758	840	90,23%
2.	Kemudahan	749	840	89,16%
3.	Ketepatan	748	840	89,04%
4.	Manfaat	744	840	88,57%
Total		2999	3360	89,25%

Berdasarkan penyajian data pada Tabel 4.4 tersebut diatas respon subjek coba hasil uji coba kelompok besar, persentase rata-rata uji coba kelompok besar diperoleh hasil 89,25%. Jadi dapat disimpulkan bahwa produk variasi latihan *passing* atas permainan bolavoli yang dikemas dalam bentuk buku panduan yang digunakan sebagai media untuk menunjang variasi latihan

passing atas permainan bolavoli pada kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 21 Malang termasuk kategori sangat baik dan layak digunakan.

Oleh karena itu, produk penelitian dan pengembangan berupa variasi latihan *passing* atas permainan bolavoli dapat dijadikan produk akhir sebagai “produk yang teruji”.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji coba kelompok besar dan setelah dilakukan perbaikan-perbaikan/penyempurnaan produk yang dikembangkan, wujud akhir dari produk yang dikembangkan adalah variasi latihan *passing* atas permainan bolavoli sebagai “produk yang teruji” yang dikemas dalam buku panduan. Penelitian dan pengembangan tentang variasi latihan *passing* atas permainan bolavoli mengkaji teori latihan dari Lutan, dkk. (1997) yang mengatakan bahwa latihan yang monoton mengakibatkan kebosanan (*boredom*) dalam berlatih, hal ini menimbulkan gejala pada anak-anak, sehingga dapat menurunkan gairah dan motivasi berlatih. Dengan demikian penting dilakukan usaha-usaha untuk mencegah timbulnya kebosanan berlatih. Oleh karena itu, dilakukan penelitian dan pengembangan tentang variasi latihan *passing* atas dalam permainan bolavoli, untuk menciptakan suasana kegembiraan berlatih dan menumbuhkan gairah/motivasi baru dalam latihan.

Teknik dasar bolavoli merupakan unsur yang sangat penting dalam permainan bolavoli, tanpa penguasaan teknik dasar yang baik, maka permainan tidak dapat berjalan dengan baik dan tidak dapat bermain dengan sempurna (Yudasmara, 2014: 79-102).

Dalam permainan bolavoli penguasaan teknik dasar sangat dibutuhkan, karena menunjang dalam permainan. Diantara macam-macam gerakan teknik dasar dalam permainan bolavoli teknik *passing* bawah dan atas mempunyai peranan penting dalam permainan. Hal ini sesuai dengan pendapat Winarno dan Sugiono (2011) yang mengatakan bahwa *Passing* merupakan teknik dasar yang paling sering frekuensinya digunakan dalam permainan bolavoli, se-

hingga teknik *passing* ini benar-benar harus dikuasai oleh setiap siswa.

Agar gerakan *passing* atas cepat dikuasai, dibutuhkan latihan-latihan yang sistematis. Latihan adalah suatu proses penyempurnaan fisik dan teknik secara sadar untuk mencapai mutu unjuk kerja yang maksimal yang dilakukan dengan teratur, terarah, dan sistematis serta dilakukan berulang-ulang. Latihan penting untuk mencapai penguasaan berbagai keterampilan teknik dan kesempurnaan gerak. Model latihan yang monoton akan mengakibatkan kebosanan sehingga sasaran latihan tidak dapat dicapai, sehingga model latihan yang dirancang hendaknya memiliki berbagai model latihan dan variasi latihan termasuk variasi dalam latihan teknik.

Oleh karena itu dilakukan penelitian dan pengembangan tentang variasi latihan *passing* atas permainan bolavoli untuk kegiatan ekstrakurikuler di SMP 21 Malang. Hal ini dilakukan karena terdapat beberapa peserta kegiatan ekstrakurikuler di SMP 21 Malang yang belum menguasai gerakan teknik *passing* atas dan gerakannya belum benar. Disamping itu pula pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler, model latihannya kurang menarik dan variatif, sehingga peneliti mengembangkan variasi latihan *passing* atas permainan bolavoli untuk peserta kegiatan ekstrakurikuler di SMP 21 Malang. Hal ini dilakukan karena untuk membuat suasana latihan lebih menarik dan anak-anak tidak menjadi bertambah bosan, memacu anak untuk senang mencoba, melakukan, dan mampu merangsang anak untuk melakukan latihan secara mandiri.

Lestari (2008: 82) berpendapat bahwa keterampilan dasar bolavoli yang diberikan pada tingkat remaja meliputi keterampilan *passing* (bawah dan atas), *service dan* (dan menerima *service*), memukul bola atau menyerang dan membendung bola. Berarti menguasai keterampilan dasar penting karena sebagai fundasi untuk bermain bolavoli dengan benar.

Variasi latihan yang dapat diberikan oleh pelatih dalam latihan seperti penggunaan metode latihan yang bervariasi. Variasi latihan *passing* atas yang dikembangkan merupakan penerapan prinsip latihan yaitu prinsip variasi latihan. Lumintuarso (2007) mengatakan bahwa

latihan merupakan proses jangka panjang, oleh karena itu diperlukan suasana kegembiraan dan kesenangan dalam berlatih agar tidak terjadi kebosanan dan atlet/siswa meninggalkan latihan. Pemberian variasi dalam latihan merupakan cara terbaik untuk memberikan kesempatan bagi atlet/ siswa untuk menikmati latihan dengan rasa senang dan gembira.

Irianto (2009:13) berpendapat bahwa tubuh manusia memiliki kemampuan beradaptasi termasuk adaptasi terhadap beban latihan. Untuk memperoleh adaptasi yang optimal diperlukan variasi dalam latihan, sehingga perlu dirancang variasi latihan termasuk latihan teknik. Agar sasaran latihan dapat dicapai, maka model latihan yang dirancang hendaknya memiliki berbagai model latihan yang beragam seperti merancang variasi latihan termasuk variasi dalam latihan teknik.

Ambarukmi, dkk. (2009:129) mengatakan bahwa hal-hal yang perlu diperhatikan dalam melaksanakan latihan adalah memperhatikan perbedaan individual dan untuk memotivasi anak supaya berlatih dengan penuh semangat dan gairah faktor variasi mutlak harus diperhatikan, hal ini penting untuk meningkatkan antusiasme anak dalam berlatih sehingga latihan dapat dilakukan dalam waktu yang lama (siswa/ atlet bertahan di tempat latihan).

Berarti dalam pelaksanaan latihan faktor variasi latihan penting untuk diperhatikan dan diterapkan agar anak tidak mengalami kebosanan dan kejenuhan dalam melakukan latihan seperti kegiatan latihan ekstrakurikuler permainan bolavoli di SMP 21 Malang. Jadi dalam pelaksanaan latihan termasuk latihan teknik/keterampilan penting dirancang model latihan yang bervariasi.

Pelaksanaan penelitian dan pengembangan tentang variasi latihan *passing* atas permainan bolavoli untuk peserta kegiatan ekstrakurikuler di SMP 21 Malang, sebagai upaya membantu memecahkan masalah di SMP 21 Malang yaitu tentang belum adanya variasi latihan *passing* atas permainan bolavoli untuk peserta kegiatan ekstrakurikuler di SMP 21 Malang. Latihan yang bervariasi termasuk latihan teknik dilakukan dengan bertujuan menghilangkan rasa kejenuhan dan kebosanan dengan bentuk latihan yang tidak bervariasi disamping untuk penyempurnaan dan penguasaan teknik

bagi masing-masing peserta kegiatan ekstrakurikuler permainan bolavoli.

Variasi latihan teknik yang diberikan dirancang dalam penelitian dan pengembangan ini berpedoman pada teori prinsip belajar gerak. Sugiyanto (dalam Lumintuarso, 2007) mengatakan bahwa urutan materi belajar gerak sangat menentukan keberhasilan pencapaian tujuan belajar dan urutan yang baik dapat mempermudah penguasaan gerakan. Faktor seperti tingkat kesulitan gerakan, tingkat kompleksitas gerakan, dan kemenarikan gerakan penting diperhatikan. Dikatakan pula bahwa urutan materi belajar/berlatih gerak sebaiknya dari yang ringan ke yang berat, dari mudah ke yang sulit, dari gerakan sederhana ke gerakan yang makin kompleks. Jika urutan penyampaian materi belajar/ berlatih gerak diterapkan dengan baik, maka akan menentukan keberhasilan pencapaian tujuan belajar/berlatih gerak termasuk mempermudah penguasaan teknik keterampilan *passing* atas.

Lestari (2008: 82) berpendapat bahwa keterampilan teknik dasar bolavoli yang diberikan pada tingkat remaja meliputi keterampilan *passing* (bawah dan atas), *service* (dan menerima *service*), memukul bola atau menyerang dan membendung bola. Berarti menguasai keterampilan dasar penting karena sebagai fundasi untuk bermain bolavoli dengan benar.

Lumintuarso (2007) berpendapat bahwa latihan merupakan proses jangka panjang, oleh karena itu diperlukan suasana kegembiraan dan kesenangan dalam berlatih agar tidak terjadi kebosanan dan atlet/siswa meninggalkan latihan. Pemberian variasi dalam latihan merupakan cara terbaik untuk memberikan kesempatan bagi atlet untuk menikmati latihan dengan rasa senang dan gembira. Variasi latihan yang dapat diberikan oleh pelatih dalam latihan seperti penggunaan metode latihan yang bervariasi.

Dalam penelitian dan pengembangan ini, peneliti mengembangkan variasi latihan *passing* atas permainan bolavoli untuk kegiatan ekstrakurikuler permainan bolavoli di SMPN 21 Malang. Langkah-langkah yang dilakukan seperti melakukan observasi dan wawancara terhadap pelatih, pembuatan produk variasi latihan *passing* atas permainan bolavoli yang dikemas dalam bentuk buku panduan, evaluasi ahli yang dilakukan

oleh 3 orang ahli yaitu ahli permainan bolavoli, dan ahli media dan ahli pembelajaran PJOK.

Produk awal variasi latihan *passing* atas permainan bolavoli yang telah dievaluasi oleh para ahli selanjutnya dilakukan revisi produk guna mendapatkan hasil yang baik, dan tahap berikutnya melakukan uji coba kelompok kecil menggunakan 10 orang peserta dan dilanjutkan uji coba kelompok besar menggunakan 30 orang peserta.

Dari beberapa langkah di atas dihasilkan sebuah produk berupa buku panduan tentang variasi latihan *passing* atas permainan bolavoli untuk peserta kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 21 Malang sebagai produk yang teruji.

Kelebihan dari produk ini adalah variasi *passing* atas permainan bolavoli belum ada di kegiatan ekstrakurikuler permainan bolavoli di SMPN 21 Malang. Dari hasil uji coba kelompok kecil dan dilanjutkan ke kelompok besar peserta ekstrakurikuler permainan bolavoli merasa senang dengan variasi latihan *passing* atas bolavoli sebagai suatu bentuk variasi latihan yang baru dan belum pernah dilakukan pada kegiatan ekstrakurikuler permainan bolavoli di SMPN 21 Malang. Produk yang dihasilkan yang dikemas dalam buku panduan terdapat gambar dari variasi latihan *passing* atas dilengkapi dengan prosedur pelaksanaan dan tujuan dari latihan yang dilakukan.

Selain kelebihan yang telah dijelaskan di atas produk hasil penelitian dan pengembangan memiliki kekurangan karena keterbatasan penelitian ini hanya variasi *passing* atas bolavoli yang dilakukan pada kegiatan ekstrakurikuler permainan bolavoli di SMPN 21 Malang.

Produk buku panduan latihan *passing* atas permainan bolavoli yang dikembangkan oleh peneliti merupakan media latihan yang berisi penjelasan tentang pengertian permainan bolavoli, sikap persiapan, sikap perkenaan dan sikap akhir *passing* atas bolavoli yang di dalamnya dilengkapi dengan cara pelaksanaan latihan dan gambar yang mendukung latihan berlangsung.

Tujuan dikembangkannya media buku panduan *passing* atas permainan bolavoli adalah meningkatkan kemampuan, keterampilan penguasaan teknik *passing* atas, mempermudah proses latihan diluar kegiatan

an ekstrakurikuler, agar latihan dapat lebih menarik, dapat menumbuhkan motivasi belajar peserta kegiatan ekstrakurikuler permainan bolavoli dalam menguasai *passing* atas dan agar tidak merasa bosan dengan variasi latihan *passing* atas yang telah ada. Diharapkan melalui buku panduan latihan variasi *passing* atas, peserta ekstrakurikuler bolavoli dapat memahami materi *passing* atas dengan baik dan tidak cepat merasa bosan karena bentuk media yang ada tidak hanya berupa tulisan, tetapi dilengkapi dengan gambar dan petunjuk pelaksanaan untuk dibaca, dipahami dan dipraktekkan secara mandiri, dengan kondisi tersebut berdampak pada peningkatan kemampuan pengetahuan dan keterampilan bagi peserta kegiatan ekstrakurikuler tentang bolavoli dengan cara membaca dan menambah wawasan tentang variasi latihan *passing* atas lebih banyak.

Sebelum uji coba lapangan, produk ini terlebih dahulu dievaluasi oleh 3 orang ahli yang terdiri dari ahli permainan bolavoli, ahli pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan, dan ahli media. Hasil dari evaluasi ahli tersebut menjadi acuan peneliti untuk melakukan perbaikan terhadap produk yang dihasilkan agar produk variasi latihan *passing* atas menjadi lebih berguna dan bermanfaat bagi subjek sasaran yaitu peserta ekstrakurikuler permainan bolavoli di SMP N 21 Malang.

Hasil dari evaluasi ahli permainan bolavoli terdapat beberapa saran diantaranya: (1) disarankan lebih baik *passing* bola dipegang dua tangan namun dilarang ke depan (dada) tapi langsung ke atas (seperti *passing* atas sebenarnya), (2) variasi latihan *passing* atas bentuk huruf Z *passing* atas dilakukan satu kali, tapi di ulang beberapa kali putaran, (3) variasi latihan *passing* atas berpasangan setengah lapangan jaraknya terlalu jauh, disarankan disesuaikan dengan kondisi sebenarnya yaitu 3 sampai 4 meter, (4) variasi latihan *passing* atas berpasangan setengah lapangan, tangan peserta ekstrakurikuler permainan bolavoli belum terlalu kuat dan masih merasa takut melakukan *passing* atas, sehingga disarankan pada waktu melakukan *passing* atas tidak boleh ada tuntutan atau aturan-aturan yang menghambat ruang gerak peserta kegiatan.

Hasil dari evaluasi ahli pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan terdapat beberapa saran diantaranya: (1) gerakan variasi latihan *passing* atas yang dirancang, disarankan menganut prinsip belajar gerak yaitu gerakan dari yang mudah ke yang sukar, gerakan dari bentuk sederhana menuju gerakan yang kompleks, gambar pada variasi *passing* atas posisi jongkok kurang tepat dengan posisi jongkok yang sebenarnya dan, (2) pada variasi *passing* atas bentuk huruf Z, sebelum diterapkan/ diberikan kepada peserta ekstrakurikuler permainan bolavoli perlu ada simulasi gerakan terlebih dahulu dengan tujuan agar peserta ekstrakurikuler permainan bolavoli lebih mudah memahami dan menguasai variasi latihan *passing* atas yang dihasilkan dari penelitian dan pengembangan ini.

Hasil dari evaluasi ahli media terdapat beberapa saran diantaranya: (1) gambar pada *cover* dan tulisan pada *cover* sebaiknya lebih dioptimalkan, sehingga media buku panduan lebih menarik bagi subjek sasaran dan lebih tepat guna, (2) pada ukuran huruf dalam isi buku panduan lebih baik menggunakan huruf berukuran 12, (3) pada gambar gerakan variasi *passing* atas kurang besar sehingga kurang dapat dipahami dengan baik oleh subjek sasaran, (4) konsep sudah cukup baik tetapi gambar dan tulisan pada *cover* lebih dioptimalkan dan ukuran huruf pada isi materi sebaiknya menggunakan *font* 12 serta gambar gerakan variasi *passing* atas lebih diperbesar agar pembaca dapat dengan mudah untuk memahami dan menguasai konsep variasi latihan *passing* atas

Berdasarkan hasil evaluasi dari para ahli tersebut di atas, maka produk yang dikembangkan oleh peneliti akan direvisi sesuai dengan saran dari para ahli sehingga produk siap untuk diuji cobakan pada uji coba kelompok kecil hingga dilanjutkan untuk uji coba pada kelompok besar. Setelah produk diuji cobakan pada kelompok kecil dan dilanjutkan uji coba kelompok besar jika tidak ditemukan perubahan pada produk yang dihasilkan, maka produk variasi latihan *passing* atas dari penelitian dan pengembangan ini ditetapkan sebagai produk akhir yang teruji (Mukhadis, 2013).

Uji coba kelompok kecil ditempuh dengan cara, peneliti mencobakan produk sebanyak 6 kali pada subjek 10 peserta

kegiatan ekstrakurikuler permainan bolavoli diperoleh hasil kemenarikan mendapat 85,35%, kemudahan memperoleh 85,75%, ketepatan = 87,85% dan kebermanfaatan memperoleh 87,85%, sedangkan dari keseluruhan indikator didapatkan hasil persentase 86%. Uji coba kelompok besar dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan menggunakan subjek 30 peserta ekstrakurikuler permainan bolavoli diperoleh hasil kemenarikan = 90,23%, kemudahan = 89,16%, ketepatan memperoleh 89,04% dan kebermanfaatan memperoleh 88,57%, serta dari keseluruhan diperoleh 89,38% termasuk katagori sangat baik, sehingga variasi latihan *passing* atas pada kegiatan ekstrakurikuler permainan bolavoli di SMPN 21 Malang layak digunakan. Dengan demikian produk variasi latihan *passing* atas permainan bolavoli yang dikemas dalam buku panduan dinyatakan menarik, tepat pada sasaran subjek calon pengguna, bermanfaat dan mudah dilakukan bagi peserta ekstrakurikuler permainan bolavoli di SMPN 21 Malang.

Merujuk hasil penelitian dan pengembangan sebelumnya yang dilakukan oleh Wahyudi (2013) diperoleh hasil: (1) pada uji coba kelompok kecil sebesar 89,88% dan termasuk kriteria valid, (2) pada uji coba kelompok besar sebesar 87,09% dan termasuk kriteria valid. Penelitian dan pengembangan yang dilakukan oleh Candra (2013) diperoleh hasil: (1) pada uji coba kelompok kecil sebesar 92,93% dan termasuk kriteria baik sekali, (2) pada uji coba kelompok besar sebesar 91,13%, termasuk kriteria baik sekali. Penelitian dan pengembangan Palevi (2013) dalam penelitiannya dilaporkan bahwa (1) pada uji coba kelompok kecil diperoleh hasil sebesar 81,92% dan termasuk kriteria baik sekali, (2) pada uji coba kelompok besar sebesar 85,92% dan termasuk kriteria baik sekali.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Wahyudi (2013: 51) tentang "Model latihan *passing* bawah menggunakan buku panduan untuk Siswa Ekstrakurikuler" diperoleh hasil: (1) pada uji coba kelompok kecil pada peserta diperoleh hasil 89,88% dan termasuk kriteria valid, (2) pada uji coba kelompok besar diperoleh hasil 87,09% dan produk yang dihasilkan termasuk kriteria valid, berarti produk yang dihasilkan "tepat"

digunakan untuk siswa kegiatan ekstrakurikuler di SMK Kartika IV-1 Malang. Sedangkan penelitian dan pengembangan yang dilakukan oleh Candra (2013) tentang Model latihan passing bawah pada kegiatan ekstrakurikuler di SMP 21 Malang diperoleh hasil: (1) uji coba kelompok kecil sebesar 92,93% dan termasuk kriteria baik sekali, (2) pada uji coba kelompok besar sebesar 91,13%, termasuk kriteria baik sekali, berarti produk yang dihasilkan termasuk kriteria "baik sekali" sehingga dapat digunakan untuk kegiatan ekstrakurikuler di SMP 21 Malang.

Produk yang dikembangkan oleh peneliti melalui penelitian dan pengembangan ini berupa produk variasi latihan *passing* atas bolavoli untuk peserta kegiatan ekstrakurikuler yang dikemas dalam buku panduan. Produk variasi latihan *passing* atas bolavoli merupakan "produk yang teruji"

Selaras dengan hasil penelitian dan pengembangan sebelumnya yang telah disebutkan di atas, serta berdasarkan hasil penelitian dan pengembangan yang dilakukan oleh peneliti, dapat ditarik kesimpulan bahwa produk latihan *passing* atas permainan bolavoli yang dikemas dalam bentuk buku panduan merupakan produk akhir dan sebagai produk yang teruji, yang memiliki kesesuaian atau ketepatan untuk digunakan oleh peserta kegiatan ekstrakurikuler permainan bolavoli di SMPN 21 Malang, menarik, tepat dan bermanfaat serta variasi latihan gerakannya *passing* atas mudah dilakukan oleh calon pengguna yaitu peserta kegiatan ekstrakurikuler permainan bolavoli.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian dan pengembangan variasi latihan *passing* atas permainan bolavoli disimpulkan bahwa:

1. Berdasarkan paparan hasil analisis data dari evaluasi ahli permainan bolavoli, ahli media dan ahli pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan terhadap produk penelitian dan pengembangan disimpulkan bahwa produk yang dihasilkan berupa variasi latihan gerakan *passing* atas permainan bolavoli yang dikemas dalam bentuk buku panduan dinyatakan tepat dan menarik digunakan

oleh calon pengguna yaitu peserta kegiatan ekstrakurikuler permainan bolavoli SMP N 21 Malang, sehingga produk yang dihasilkan sebagai produk yang teruji.

2. Berdasarkan paparan hasil analisis data dari subjek coba pada waktu uji coba kelompok besar terhadap produk dari penelitian dan pengembangan disimpulkan bahwa produk yang dihasilkan berupa variasi latihan gerakan *passing* atas permainan bolavoli yang dikemas dalam bentuk buku panduan dinyatakan menarik, tepat pada sasaran subjek calon pengguna, bermanfaat dan mudah dilakukan bagi peserta ekstrakurikuler permainan bolavoli di SMPN 21 Malang.

Saran

Saran pemanfaatan produk pengembangan variasi latihan *passing* atas permainan bolavoli sebagai berikut;

1. Bagi peserta ekstrakurikuler permainan bolavoli kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMPN 21 Malang, produk pengembangan variasi latihan *passing* atas permainan bolavoli ini dapat dijadikan referensi latihan dan dapat dijadikan sebagai salah satu media untuk berlatih *passing* atas karena bisa digunakan kapan pun dan dimana saja.
2. Bagi pelatih kegiatan ekstrakurikuler permainan bolavoli di SMPN 21 Malang, produk pengembangan variasi latihan *passing* atas ini dapat digunakan sebagai referensi untuk melatih teknik dasar permainan bolavoli khususnya *passing* atas.

Saran diseminasi produk pengembangan variasi latihan *passing* atas permainan bolavoli ini diharapkan dapat digunakan di ruang lingkup yang lebih luas yaitu ekstrakurikuler permainan bolavoli yang ada di sekolah maupun di SMP lain penting disebar luaskan melalui pertemuan ilmiah seperti melalui seminar ilmiah.

Saran-saran peneliti pada produk yang dikembangkan agar dikembangkan lebih lanjut sebagai berikut:

1. Pengembangan variasi latihan *passing* atas permainan bolavoli ini diharapkan dikembangkan lebih lanjut dan lebih variatif agar dapat mencapai tingkat yang lebih baik.

2. Subjek penelitian diharapkan lebih luas, tidak hanya di kegiatan ekstrakurikuler permainan bolavoli di SMPN 21 Malang melainkan lebih luas.
3. Sebaiknya dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui tingkat keefektifan produk yang dikembangkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdoellah, A. 1981. *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi*. Yogyakarta: PT Sastra Hudaya
- Ahmadi. 2008. *Panduan Olahraga Bola voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Ambarukmi.2009. *Pelatihan Olahraga Anak Usia Dini*. Jakarta: Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan Iptek Olahraga Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Budiwanto, Setyo. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang Press.
- Buetelstahl, Dieter. 2009. *Belajar Bermain Bolavoli*. Bandung: Pionir Jaya.
- Borg, Walter & M.D Gall. 1983. *Education Research And Introduction*. New York: Longman
- Candra, Mahardika C. 2013. *Pengembangan Model-model Latihan Passing Bawah Bolavoli Pada Kegiatan Ekstrakurikuler di SMPN 21 Malang*. Malang: Universitas Negeri Malang
- Fadhli, N.R. 2015. Pengembangan Model Latihan Beban untuk Meningkatkan Kemampuan Fisik Pemain Bolavoli. *Jurnal IPTEK Olahraga*. Vol. 16 (1) Januari-April. Halaman 38-59.
- Harsono.1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Hernawan, A. H., Susilana, R., Julaeha, S, Sanjaya, W. 2008. *Pengembangan Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Hernawan, A. H., Susilana, R., Julaeha, S, Sanjaya, W. 2010. *Pengembangan Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Irianto, D.P., Pasurney, P., Mansur, Sidik, D.Z., Nining, Hermawan, I., Dewanti, R.A., Sunyoto, Yunus. 2009. *Materi Pelatihan Kondisi Fisik Dasar*. Jakarta: ASDEP Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan Kemempora R.I
- Kemendikbud. 2014. *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014 Tentang Kegiatan Ekstrakurikuler pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah*.
- Kompri. 2015. *Manajemen Pendidikan*. Yogyakarta: AR-RUZ MEDIA
- Lenanto. Be'eng. 2015. Pengembangan Variasi *Passing* Atas Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Permainan Bolavoli di SMPN 9 Malang . Malang: Universitas Negeri Malang.
- Lestari. 2008. *Melatih Bola Voli Remaja*. Yogyakarta: PT Citra Parama
- Lumintuarso, R. dkk. 2007. *Teori Ke-pelatihan Dasar*. Jakarta: Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga.
- Lutan. 1997. *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB
- Lutan. 1986. *Pengelolaan Interaksi Belajar Mengajar Intrakurikuler, Kokurikuler, dan Eksrakurikuler*. Jakarta: Karuika Universitas Terbuka.
- Mardiana, A., Purwadi, Satya, W.I 2010. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Mardiana, A., Purwadi, Satya, W.I. 2014. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Mukhadis, A. 2013. *Evaluasi Program Pembelajaran Bidang Teknologi. Terminologi, Prosedur Pengembangan*

dan Instrumen. Malang: Bayumedia Publishing.

Nazir. 2013. *Metode Penelitian*. Bandung: ALFABETA

Palevi, Alexandra R. 2013. *Pengembangan Model Pembelajaran Teknik Dasar Passing Bawah Bolavoli Untuk Siswa Kelas X SMK Putra Indonesia Malang*. Skripsi Tidak Diterbitkan. Malang: Universitas Negeri Malang.

Prihatin, E. 2011. *Manajemen Peserta Didik*. Bandung: ALFABETA.

Sudjana. 2002. *Metoda Statistika*. Bandung: PT Tarsito Bandung

Suharno. 1991. *Pedoman Pelatihan Bolavoli*. Yogyakarta: PBVSI

Suyudi & Sjarifuddin, A. 1978. *Olahraga II*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan R.I.

Tim UM. 2010. *Pedoma Penulisan Karya Ilmiah: Skripsi, Tesis, Disertasi, Artikel, Makalah, Tugas Akhir, Laporan Penelitian* (edisi kelima). Malang: Universitas Negeri Malang

Vierra dan Fergusson. 2004. *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

Wahyudi, Imam. 2013. *Pengembangan Model Latihan Passing Bawah Menggunakan Buku Panduan Untuk Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli di SMK Kartika IV-1 Malang*. Skripsi Tidak Diterbitkan Malang: Universitas Negeri Malang.

Winarno, M.E. 2013. *Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Universitas Negeri Malang (UM press

Winarno, M.E. & Sugiono, I. 2011. *Sejarah dan Teknik Dasar Permainan Bolavoli*. Malang: Fakultas Ilmu Keolahragaan

Yudasmaras, D.S. 2014. *Pengembangan Model Latihan Teknik Block dalam Bolavoli*. *Jurnal IPTEK Olahraga*. Vol. 16 (1) Januari-April. Halaman 79-101.