

## PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN SPAT-DESAIN MATERI BOLA VOLI DALAM PEMBELAJARAN PJOK PADA JENJANG SMP

Yohanes Bayo Ola Tapo<sup>1</sup>, Robertus Lili Bile<sup>2</sup>, Angela Nensiana<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Program Studi PJKR, STKIP Citra Bakti  
Ngada, Indonesia

e-mail: [yohanesbayoolatapo@gmail.com](mailto:yohanesbayoolatapo@gmail.com), [robertulilibile16@gmail.com](mailto:robertulilibile16@gmail.com),  
[angelanensiananenot02@gmail.com](mailto:angelanensiananenot02@gmail.com).

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan dan memvalidasi kelayakan model Latihan *Sirkuit Passing Atas T-Desain (SPAT-Desain)* sebagai aktivitas belajar siswa materi bola voli dalam pembelajaran PJOK pada jenjang SMP. Penelitian menggunakan desain pengembangan *Borg and Gall* yang disesuaikan dengan kondisi pandemi covid-19, sehingga hanya berfokus pada pengembangan produk yang divalidasi melalui dua kali tahapan uji validasi ahli. Data penelitian dikumpulkan menggunakan instrumen angket skala nilai. Analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif dan kuantitatif, dengan hasil penelitian: (a) produk akhir pengembangan model latihan *SPAT-Desain* yang disusun dalam buku panduan aktivitas latihan, (b) produk akhir pengembangan memenuhi kategori "Sesuai dan Layak" sebagai aktivitas belajar siswa berdasarkan hasil validasi tiga orang ahli. Kesimpulan penelitian ini adalah model latihan *SPAT-Desain* Bola Voli "sesuai dan layak" digunakan sebagai bentuk aktivitas belajar PJOK materi bola voli di SMP.

**Kata kunci:** model latihan, sirkuit training, bolavoli, aktivitas belajar

### Abstract

*This study aims to develop and validate the feasibility of the Sirkuit Passing Atas T-Desain (SPAT-Design) training model for student learning activities volleyball material in physical education lessons for secondary school levels. The research uses the Borg and Gall development design adapted to the conditions of the Covid-19 pandemic, so it focuses on developing products that are validated through two stages of expert validation tests. The research data were collected using a value scale questionnaire instrument. Data analysis using qualitative and quantitative descriptive analysis techniques, with the results of the study: (a) the final product of the SPAT-Design training model development compiled in the exercise activity manual book, (b) the final products meet the "appropriate and feasible" category as student learning activities based on the results of the validation of three experts. The conclusion of this study is that the SPAT-Design Volleyball training model is "appropriate and feasible" to be used as a form of physical educations learning activity to volleyball material in junior high schools.*

**Keywords:** exercise models, circuit training, volleyball, learning activity

## PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu matapelajaran yang selalu ada pada jenjang pendidikan dasar dan menengah serta memiliki peran yang cukup sentral dalam pengembangan berbagai potensi anak mulai dari aspek kognitif, psikomotor dan afektif. Pembelajaran PJOK diselenggarakan dengan berbagai pola pembelajaran yang memungkinkan siswa dapat aktif beraktivitas, karena esensi dasarnya adalah proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang dilakukan secara sadar dan didesain secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran, pertumbuhan dan perkembangan aspek jasmani, kognitif (pengetahuan), aspek

psikomotor (keterampilan) dan aspek afektif (sikap dan mental) siswa (Tapo, 2019). Berdasarkan hal tersebut tersirat ada dua makna dasar dari PJOK, yaitu (1) pendidikan untuk jasmani yang berfokus pada pengembangan keterampilan fisik dan cabang olahraga dan (2) pendidikan melalui jasmani yaitu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani dan keterampilan gerak cabang olahraga sebagai sarana belajar guna mencapai tujuan pendidikan nasional.

Implementasi penyelenggaraan pembelajaran PJOK yang baik, efektif, efisien, bervariasi dan menyenangkan merupakan tuntutan utama bagi seorang guru PJOK guna pencapaian pembelajaran PJOK yang bermutu mulai dari proses sampai pada hasil yang ditinjau dari aktivitas belajar siswa dan hasil belajar. Muatan ruang lingkup materi pembelajaran PJOK pada jenjang SMP seperti yang tercantum dalam Permendikbud Nomor 21 Tahun 2016 Tentang Standar Isi Pendidikan Dasar dan Menengah, salah satunya adalah aktivitas fisik dan berbagai gerakan dasar olahraga permainan bola besar seperti cabang sepakbola, bola voli dan bola basket yang merupakan materi kompetensi isi pertama pada semua jenjang pendidikan. Permainan bola voli merupakan aktivitas olahraga yang dimainkan pada lapangan khusus oleh dua regu dengan masing-masing regu terdiri dari enam pemain. Olahraga ini merupakan permainan dengan memainkan bola untuk menyeberangi bola melewati jaring (net) dalam rangka: (a) menempatkan bola agar menyentuh permukaan lapangan lawan, dan (b) mempertahankan bola agar tidak menyentuh permukaan lapangan permainan sendiri.

Ada berbagai keterampilan dasar dalam permainan bola voli meliputi: *serving* (keterampilan melakukan servis), *serve receiving* (keterampilan menerima servis), *setting* (mengumpan), *attacking* (keterampilan menyerang), *blocking* (keterampilan melakukan blok), dan *digging* (keterampilan menahan bola) (Lenberg, 2006). Salah satu keterampilan bermain yang harus dimiliki oleh sebuah tim adalah seorang pemain yang menguasai keterampilan *setting* (mengumpan) yang dalam penerapannya menggunakan teknik dasar *passing* atas bola voli. Ozawa et al (2019) menjelaskan bahwa dalam permainan bola voli, *passing* atas merupakan keterampilan yang sangat penting baik untuk mengoper bola maupun untuk memberikan umpanan bola (*setting*) kepada para penyerang (*attackers*). Semakin baik keterampilan *passing* atas maka akan semakin berkualitas sebuah umpanan dan akan semakin baik dalam mengeksekusi penyerangan. Usaha menyerang dan mencetak poin secara efektif sangat bergantung pada kemampuan *setter* (pemain pengumpan) dalam memberikan bola (mengumpan) dengan bola yang terkontrol, sesuai dengan harapan dan tepat pada titik yang diinginkan oleh penyerang (*attacker*) (Lenberg, 2006)/

Teknik dasar *passing* atas bola voli merupakan teknik dasar memukul bola dalam permainan bola voli dengan menggunakan lecutan atau sentakan jari-jari tangan dengan posisi bola yang lebih tinggi dari kepala, dengan tujuan menerima dan memainkan bola dalam memberikan operan atau umpanan kepada teman, sehingga perlu diperhatikan bahwa hasil dari *passing* atas harus terkontrol, lembut, dan tepat pada titik yang diinginkan. Keterampilan gerak teknik dasar *passing* atas terdiri dalam beberapa bagian sebagai berikut.

1. Sikap Awal (Tahap Persiapan)

- a. bergerak ke arah datangnya bola, tempatkan badan pada posisi yang sejajar (lurus) tepat di depan dengan posisi kepala lebih rendah dari bola.
- b. buka kaki sejajar sedikit lebih lebar dari bahu (dapat juga dilakukan dengan posisi salah satu kaki berada di depan dan lainnya berada di belakang), kedua lutut sedikit ditekuk dan posisi badan lurus (tegak) rileks.
- c. posisikan badan lurus (tegak) tidak membungkuk, untuk posisi bola yang terlalu rendah, dilakukan dengan cara menekuk kedua lutut bukan membungkuk untuk memposisikan kepala lebih rendah dari bola.

- d. kedua lengan tangan dibuka selebar bahu dengan posisi siku tangan sedikit ditekuk, kedua lengan diangkat lurus ke samping (bukan ke bawah atau ke depan) sampai kedua siku sejajar dengan dagu.
  - e. Jari-jari tangan membentuk posisi seperti sedang memegang bola atau mangkuk dengan ketentuan: kedua ibu jari sejajar saling berhadapan dan jari-jari lain rileks sedikit ditekuk (posisi ibu jari dan jari telunjuk tangan kiri dan tangan kanan membentuk segitiga) dan berada sejajar dengan dahi, kedua mata memandang ke arah datangnya bola dan ke arah mana bola akan di *passing*.
2. Saat Pelaksanaan (Tahap Melakukan Passing);
- a. saat bola datang usahakan badan serileks mungkin dan mata memperhatikan arah datangnya bola,
  - b. saat bola mendekati kepala, sambut bola dengan cara meluruskan kedua lengan tangan sampai bola menyentuh jari-jari tangan, usahakan bola masuk ke dalam jari-jari yang sudah diposisikan seperti mangkuk (semakin banyak jari yang bersentuhan dengan bola akan semakin baik dan terkontrol),
  - c. tanpa memegang bola, tolak bola dengan lecutan jari-jari tangan diikuti dengan meluruskan kedua siku lengan sejajar ke atas, dan usahakan perkenaan bola dengan tangan tepat seimbang pada jari-jari tangan, gerakan semua jari-jari tangan sampai lurus ke arah bola bergerak sebagai gerakan lanjutan,
  - d. pada saat mendorong bola, ikuti dengan gerakan meluruskan lutut dan pergerakan ujung-ujung jari kaki yang bergerak seperti mengeper, sehingga badan juga ikut bergerak ke atas membantu jalannya operan bola,
  - e. keras lembutnya lecutan jari-jari tangan, lengan tangan, dan pergerakan badan, disesuaikan dengan sasaran yang akan dituju, usahakan bola berjalan dengan tenang, stabil dan lembut ke atas sasaran (untuk mengumpan bola diusahakan lebih tinggi dari jaring/net).
3. Sikap Akhir (Tahap Lanjutan);
- Sikap Akhir (Tahap Lanjutan), setelah menolak bola (sentuhan jari-jari tangan dengan bola) gerakan dilanjutkan dengan terus mengamati secara saksama arah jalannya bola dan kemudian kembali pada sikap awal atau melakukan tahap persiapan untuk gerakan atau teknik dasar lainnya atau selanjutnya.

Dalam Latihan olahraga ada beberapa model Latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan fisik maupun keterampilan. Salah satu model latihan yang cukup efektif dan banyak digunakan dalam proses latihan olahraga salah satunya adalah model latihan *circuit training* yang dilakukan dalam pos-pos latihan yang terdiri dari bentuk latihan yang berbeda-beda yang harus dilalui atau *dilakukan* peserta latihan dengan ketentuan ulangan atau waktu latihan tertentu dari pos pertama ke pos berikutnya sampai pos yang terakhir secara kontinyu dengan durasi waktu istirahat yang sangat singkat antar pos latihan. Hal ini seperti diungkapkan oleh Lehnert et al (2015) yang menyatakan model latihan *circuit training* memungkinkan digunakan berbagai variasi program latihan dengan perubahan aktivitas secara berurutan untuk latihan tubuh bagian atas dan bawah, latihan kelompok agonis dan antagonis, atau untuk bentuk latihan yang kompleks.

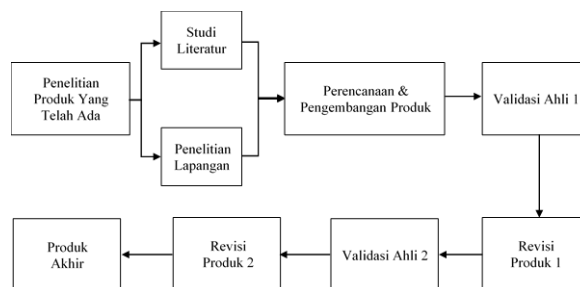
Berdasarkan hasil observasi awal di beberapa lokasi pelaksanaan kegiatan PLP mahasiswa, tim peneliti menemukan sebuah masalah yang berkaitan dengan aktivitas belajar siswa yaitu: dalam pelaksanaan pembelajaran PJOK materi *passing* atas bola voli masih ditemukan kecenderungan aktivitas belajar siswa yang kurang aktif selama mengikuti pembelajaran, yang berdampak pada rendahnya pencapaian hasil belajar siswa. Beberapa hal yang menjadi pokok permasalahan berdasarkan kajian yang dibuat peneliti adalah: (1) kurangnya variasi formasi belajar gerak siswa, (2) materi keterampilan gerak tidak diajarkan secara bagian per bagian, dan (3) aktivitas belajar cenderung tidak dilaksanakan dari bentuk latihan yang sederhana ke bentuk latihan yang kompleks. Keadaan-keadaan ini kemudian menyebabkan kondisi dalam pembelajaran

PJOK menjadi monoton, kurang bervariasi, materi keterampilan terasa sulit dipelajari dan seakan tidak mengkondisikan setiap siswa untuk dapat selalu aktif bergerak baik secara individu maupun berkelompok.

Berdasarkan kajian awal permasalahan penelitian ini, pola dan bentuk pos latihan dalam *circuit training* digunakan sebagai pola latihan yang dikembangkan sehingga penekanan ketentuan pada pengembangan model latihan sebagai alternatif aktivitas belajar siswa meliputi: (1) pola pembagian pos-pos latihan aktivitas belajar siswa sebanyak 8 pos, (2) setiap pos latihan terdiri dari bentuk dan variasi latihan *passing* atas bola voli yang berbeda, (3) bentuk dan variasi aktivitas belajar *passing* atas dibuat secara berurutan bagian-bagian teknik *passing* atas dari yang sederhana sampai yang kompleks, (4) setiap pos memiliki ketentuan ulangan dan waktu aktivitas yang berbeda, (5) durasi waktu istirahat (interval) antar pos dibuat sesingkat antara 10 sampai 15 detik. Penerapan bentuk latihan dengan ketentuan pola *circuit training* dalam pos-pos dengan aktivitas belajar siswa yang berbeda-beda dipakai oleh peneliti sebagai dasar pengembangan dengan membagi bagian per bagian teknik dasar *passing* atas untuk dilakukan secara terpisah sebelum kemudian dibuat secara keseluruhan. Modifikasi dan pengembangan ini dimaksudkan agar siswa dapat belajar secara bertahap komponen-komponen gerak teknik dasar *passing* atas sehingga pemahaman dan keterampilan pada detail gerak siswa dapat terpenuhi secara lebih efektif dan maksimal sesuai dengan tujuan pembelajaran yang diharapkan. Selain manfaat yang diharapkan untuk siswa, bagi guru PJOK hasil pengembangan yang dibuat dapat dijadikan sebuah alternatif variasi model pelaksanaan kegiatan inti pembelajaran PJOK materi *passing* atas bola voli yang bervariasi efektif dan menyenangkan.

## METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian pengembangan (*research and development*) menurut *Borg and Gall* (Sugiyono, 2015) yang dimodifikasi untuk disesuaikan dengan keadaan pandemi covid-19 sehingga berfokus pada pembuatan produk yang divalidasi oleh ahli. Uji validasi ahli dilakukan sebanyak dua kali yang dilengkapi dengan video simulasi penggunaan produk. Prosedur pengembangan model latihan terdiri dari: (1) penelitian produk yang telah ada (studi literatur dan penelitian lapangan), (2) perencanaan pengembangan produk, (3) pengujian internal desain (validasi ahli) ke-1, (4) revisi produk ke-1, (5) pengujian internal desain (validasi ahli) ke-2, (6) revisi produk ke-2, dan (7) produk akhir. Prosedur pengembangan seperti pada gambar 1.



Gambar 1. Desain Prosedur Pengembangan Produk Penelitian

Produk pengembangan divalidasi kelayakannya pada tahap uji internal desain (validasi ahli) sebanyak dua kali oleh tiga orang ahli, yaitu: 2 orang ahli akademisi (dosen dan pengawas PJOK) dan 1 orang ahli praktisi (guru PJOK). Subjek ujicoba dalam penelitian ini dibatasi berjumlah 12 orang yaitu siswa-siswi SMP dari beberapa sekolah yang berdekatan rumah untuk memenuhi ketentuan protokol Kesehatan covid-19. Subjek dalam penelitian ini dilibatkan dalam proses pembuatan video simulasi

penggunaan produk untuk kemudian dipakai sebagai video dalam proses uji coba internal desain (validasi ahli) pertama dan kedua masing-masing menggunakan 6 orang siswa.

Data penelitian dikumpulkan melalui proses *expert judgments* menggunakan instrumen angket skala nilai yang dilengkapi dengan lembar saran untuk penyempurnaan produk pengembangan sehingga produk dapat dinyatakan sesuai dan layak untuk digunakan. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis data deskriptif kualitatif dan deskriptif kuantitatif, yang dianalisis menggunakan norma kategorisasi sesuai dengan ketentuan berikut (Azwar, 2012).

Tabel 1. Norma Kategorisasi

Rentang	Kategori	Keterangan
$X < (\mu - 1,0\sigma)$	: Rendah	Tidak Sesuai/ Tidak Layak
$(\mu - 1,0\sigma) \leq X < (\mu + 1,0\sigma)$	: Sedang	Cukup Sesuai/ Cukup Layak
$(\mu + 1,0\sigma) \leq X$	: Tinggi	Sesuai/Layak

Teknik analisis data digunakan untuk penarikan kesimpulan berdasarkan penilaian, saran dan masukan ahli pada tahap revisi produk 1 dan 2 serta dijadikan rujukan penarikan kesimpulan akhir pengembangan produk. Produk akhir pengembangan dikatakan "Sesuai dan Layak" bila 100 % (3 orang) ahli memberikan penilaian pada rentang perhitungan:  $(\mu + 1,0\sigma \leq X)$  yang berada pada Kategori Tinggi dan Sesuai/Layak.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Berdasarkan prosedur dan tahapan penelitian yang digunakan, adapun cakupan hasil penelitian adalah sebagai berikut.

#### 1. Perhitungan Norma Kategorisasi

Hasil perhitungan norma kategorisasi kelayakan produk yang digunakan seperti pada Tabel. 2.

Tabel 2. Perhitungan Norma Kategorisasi Kelayakan

Formula	Interval	Kategori
$X < (\mu - 1,0\sigma)$	$X < 23$	Kurang Sesuai
$(\mu - 1,0\sigma) \leq X < (\mu + 1,0\sigma)$	$23 \leq X < 37$	Cukup Sesuai
$(\mu + 1,0\sigma) \leq X$	$37 \leq X$	Sesuai

#### 2. Hasil Validasi Ahli Tahap Pertama

Hasil validasi para ahli tahap pertama seperti pada Tabel 3.

Tabel 3. Data Hasil Validasi Ahli Tahap Pertama

<b>Kode Ahli</b>	<b>Nomor Pertanyaan</b>										<b>JML</b>
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	
<b>A1</b>	4	3	3	4	4	3	5	4	5	4	<b>39</b>
<b>A2</b>	3	4	4	5	3	4	3	4	4	4	<b>38</b>
<b>A3</b>	4	3	4	3	5	4	5	4	4	5	<b>40</b>

Keterangan Tabel:

- A1 : Ahli 1 (Dosen)
- A2 : Ahli 2 (Pengawas PJOK)
- A3 : Ahli 3 (Guru PJOK)

Berdasarkan norma kategorisasi, distribusi frekuensi nilai ahli tahap validasi pertama seperti pada Tabel. 4.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Nilai Validasi Ahli Tahap Pertama

Kategori	Kurang Sesuai	Cukup Sesuai	Sesuai	Jumlah
F	0	0	3	3
%	0	0	100%	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi dapat dilihat bahwa penilaian ketiga ahli (100%) berada pada interval ( $37 \leq X =$  Kategori Sesuai), yaitu: (A1: 39, A2: 38, dan A3: 40), sehingga produk awal pengembangan model Latihan *SPAT-Desain* dinyatakan sesuai dan layak dengan beberapa penyempurnaan produk berdasarkan masukan dan saran dari ahli sebelum tahap validasi ahli kedua

### 3. Hasil Validasi Ahli Tahap Kedua

Hasil validasi para ahli tahap kedua seperti pada Tabel 5.

Tabel 5. Data Hasil Validasi Ahli Tahap Kedua

Kode Ahli	Nomor Pertanyaan										JML
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
A1	5	4	5	5	4	5	5	5	5	4	<b>47</b>
A2	4	4	5	5	5	4	5	5	5	4	<b>46</b>
A3	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	<b>48</b>

Berdasarkan norma kategorisasi, distribusi frekuensi nilai ahli tahap validasi kedua seperti pada tabel 6.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Nilai Validasi Ahli Tahap Kedua

Kategori	Kurang Sesuai	Cukup Sesuai	Sesuai	Jumlah
F	0	0	3	3
%	0	0	100%	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi dapat dilihat bahwa penilaian ketiga ahli (100%) berada pada interval ( $37 \leq X =$  Kategori Sesuai), yaitu: (A1: 47, A2: 46, dan A3: 48), sehingga produk pengembangan model Latihan *SPAT-Desain* dapat dinyatakan sesuai dan layak dengan penyempurnaan menjadi produk akhir berdasarkan masukan dan saran dari para ahli sebelum tahap validasi ahli kedua. Berdasarkan data hasil penilaian oleh para ahli pada tahap validasi kedua, produk pengembangan berupa model latihan *SPAT-Desain* dinyatakan "**Sesuai dan Layak**" digunakan sebagai aktivitas belajar siswa materi bola voli dalam pembelajaran PJOK pada jenjang SMP.

#### 4. Hasil Pengembangan Produk

Setelah melalui proses uji coba internal desain (validasi ahli) tahap pertama dan kedua, dengan penyempurnaan dalam penyusunan produk sesuai masukan dan saran para ahli, maka produk akhir pengembangan adalah model latihan SPAT-Desain, yang terdiri dari 8 pos latihan gerakan dasar *passing* atas bola voli yang dilakukan secara kontinyu, dengan pembagian pos latihan sebagai berikut.

**a. Pos 1**

**Aktivitas Belajar 1**

Aktivitas memegang dan menahan bola dalam bentuk *passing* atas sambil menekuk dan meluruskan kedua tangan dan kedua kaki.

Dilakukan di tempat sebanyak 10 sampai 20 kali ulangan.

**b. Pos 2**

**Aktivitas Belajar 2**

Aktivitas memegang dan menahan bola dalam bentuk *passing* atas sambil menekuk dan meluruskan kedua tangan dan kedua kaki yang didahului dengan bergerak.

Dilakukan dengan urutan bergerak;

(1 langkah maju ~ 1 langkah mundur ~ 1 langkah ke kiri ~ 1 langkah ke kanan ~ dilanjutkan ~ 1 langkah ke kanan ~ 1 langkah ke kiri ~ 1 langkah mundur ~ 1 langkah maju) sebanyak 2 kali *ulangan*.

**c. Pos 3**

**Aktivitas Belajar 3**

Aktivitas menolak dan menangkap bola bentuk *passing* atas dengan penerapan sikap awal, saat pelaksanaan & sikap akhir yang baik & benar.

Dilakukan di tempat sebanyak 10 sampai 20 kali.

**d. Pos 4**

**Aktivitas Belajar 4**

Aktivitas menolak dan menangkap bola bentuk *passing* atas yang baik & benar dengan didahului gerakan.

Dilakukan dengan urutan bergerak;

(1 langkah maju ~ 1 langkah ke kiri ~ 1 langkah ke kanan ~ dilanjutkan ~ 1 langkah ke kanan ~ 1 langkah ke kiri ~ 1 langkah mundur) sebanyak 2 kali ulangan.

**e. Pos 5**

**Aktivitas Belajar 5**

Aktivitas *passing* atas yang baik & benar lurus ke depan dengan terlebih dahulu menolak bola ke atas sendiri.

Dilakukan di tempat secara berpasangan sebanyak 10 sampai 20 kali.

**f. Pos 6**

**Aktivitas Belajar 6**

Aktivitas *passing* atas yang baik & benar ke tengah, ke kiri dan ke kanan dengan bola yang dilambungkan teman.

*dilakukan secara berpasangan dengan urutan;*

*(1 kali passing ke tengah ~ 1 kali passing ke kiri ~ 1 kali passing ke tengah ~ 1 kali passing ke kanan ~ 1 kali passing ke tengah) dilakukan sebanyak 2 kali ulangan.*

**g. Pos 7**

**Aktivitas Belajar 7**

Aktivitas *passing* atas yang baik & benar secara berpasangan lurus ke depan yang didahului dengan lambungan bola oleh teman untuk bola pertama.

*dilakukan di tempat sebanyak 10 sampai 20 kali.*

**h. Pos 8**

**Aktivitas Belajar 8**

Aktivitas *passing* atas yang baik & benar secara berkelompok ke tengah, ke kanan dan ke kiri yang didahului dengan lambungan bola oleh teman untuk bola pertama. dilakukan secara berkelompok dengan urutan; (1 kali *passing* ke kiri ~ 1 kali *passing* ke tengah ~ 1 kali *passing* ke ke kanan ~dilanjutkan~ 1 kali *passing* ke kanan ~ 1 kali *passing* ke tengah ~ 1 kali *passing* ke kiri) dilakukan sebanyak 4 kali ulangan bergantian untuk 4 orang siswa.

Penjelasan dari masing-masing pos latihan, dapat dilihat pada: “Buku Panduan Model Latihan SPAT-Desain Bola Voli” yang dilengkapi dengan Video Aktivitas Latihan pada masing-masing pos latihan sebagai produk akhir penelitian dan pengembangan.

**Pembahasan**

Produk akhir pengembangan model latihan SPAT-Desain dapat dikategorikan “sesuai dan layak” oleh para ahli. Hal ini berdasarkan hasil observasi dan penilaian ahli pada tahap validasi produk dengan mengamati video simulasi penggunaan produk. Salah satu keunggulan dari model latihan SPAT-Desain adalah aktivitas latihan dilakukan secara bagian per bagian keterampilan teknik dasar *passing* atas sehingga memungkinkan siswa dapat belajar secara bertahap mulai dari aktivitas yang mudah sampai aktivitas yang kompleks. Metode bagian (*part method*) adalah metode yang digunakan dengan cara memecah atau memilah suatu pembelajaran menjadi beberapa bagian dan menggabungkannya lagi setelah siswa menguasai materi perbagian dengan tujuan memudahkan dalam memahami pembelajaran (Prastowo, 2014). Pembelajaran dengan metode per-bagian dipilah dalam bentuk gerakan yang lebih sederhana dan efisiensi dari belajar per-bagian sampai menggabungkan menjadi rangkaian gerak secara utuh. Dengan penggunaan metode per-bagian dapat meningkatkan keterampilan olahraga, seperti penelitian yang dilakukan oleh Adiستا (2017) bahwa metode bagian berpengaruh terhadap keterampilan *shooting* bola basket sebesar 78,90% dan keterampilan *dribble* bola basket sebesar 19,39% pada peserta didik di SMA Negeri 4 Sidoarjo. Senada dengan itu Sobarna et al (2018) mengemukakan bahwa metode bagian dapat meningkatkan hasil belajar *lay up shoot* pada permainan bola basket dimana terjadi peningkatan persentase KKM sebesar 74% pada siklus I dan 84% pada siklus II.

Beberapa keunggulan lain dari produk pengembangan ini adalah: (1) sesuai dengan indikator pembelajaran PJOK dimana unsur keterampilan gerak teknik dasar *passing* atas bola voli pada jenjang SMP disajikan secara detail, (2) model latihan yang dikembangkan memiliki berbagai variasi latihan yang beragam sehingga aktivitas belajar siswa menjadi lebih bervariasi dan menyenangkan bagi siswa, (4) model latihan memungkinkan keterlibatan banyak siswa dalam melakukan aktivitas belajar baik sebagai pemegang bola, pelambung bola dan pelaksana latihan, (5) selain dapat melatih keterampilan *passing* atas siswa model pengembangan dapat melatih *feeling ball* siswa, penempatan posisi badan yang benar, akurasi *passingan*, dan tingkat kesegaran jasmani siswa, (6) model pengembangan dengan berbagai variasi aktivitas dapat mengatasi kekurangan sarana belajar PJOK dan (7) secara langsung siswa mendapatkan kesempatan yang luas untuk dapat belajar saling bekerjasama dan bertanggung jawab melakukan aktivitas belajar secara bersama-sama dalam meningkatkan keterampilan rekan sebagai anggota kelompok belajar. Beberapa keunggulan model SPAT-Desain seperti disebutkan diatas memungkinkan aktivitas belajar siswa menjadi lebih aktif jika dilaksanakan secara maksimal sesuai dengan pedoman latihan.

Sesuai dengan namanya SPAT-Desain (Sirkuit Pasing Atas T-Desain), model latihan ini merupakan model latihan sirkuit. Latihan sirkuit adalah program latihan terdiri



dari beberapa pos dan di setiap pos seorang melakukan jenis latihan yang telah ditentukan (Sajoto, 1995). Satu sirkuit latihan dikatakan selesai, bila seorang atlet telah menyelesaikan latihan di semua pos sesuai dengan dosis yang telah ditetapkan. Efektivitas tentang latihan sirkuit telah banyak diteliti, salah satunya adalah Ridwan (2019) yang menemukan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari metode latihan sirkuit terhadap kemampuan servis atas atlet bolavoli SMA Negeri 2 Padang Panjang. Setiawan (2019) melakukan penelitian dengan mengembangkan model latihan *heading* sepakbola berbasis sirkuit untuk atlet usia 14-17 tahun, dan hasil uji efektifitas menunjukkan terjadi peningkatan rata-rata hasil *heading* sepakbola dari 18,04 menjadi 23,78 setelah diberi model latihan *heading* berbasis sirkuit.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Simpulan dari hasil penelitian dan pengembangan ini adalah: (1) model latihan *SPAT-Desain* yang dikembangkan terdiri dari 8 pos variasi latihan dan disusun dalam buku pedoman latihan berjudul: "Panduan Model Latihan *SPAT-Desain* Bola Voli", dan (2) model latihan *SPAT-Desain* Bola Voli "Seusai dan Layak" digunakan sebagai alternatif aktivitas belajar siswa materi *passing* atas bola voli dalam pembelajaran PJOK pada jenjang SMP sesuai dengan hasil validasi ahli.

### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang pengembangan model latihan ini, peneliti menyarankan kepada mahasiswa olahraga dan para guru PJOK untuk dapat mempelajari dan menggunakan model latihan *SPAT-Desain* Bola Voli ini sebagai salah satu alternatif aktivitas belajar siswa pada materi *passing* atas bola voli dalam pembelajaran PJOK agar aktivitas belajar siswa dapat lebih bervariasi dan menyenangkan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Adiesta, R. (2017). Pengaruh Penggunaan Metode Bagian (Part Method) Terhadap Hasil Keterampilan Dribble dan Shooting Per Menit Bola Basket (Studi Pada Peserta Didik Kelas XI MIPA 4 di SMA Negeri 4 Sidoarjo Tahun Ajaran 2016/2017). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(3).
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Lehnert, M., Stastny, P., Sigmund, M., Xaverova, Z., Hubnerova, B., & Kostrzewa, M. (2015). The effect of combined machine and body weight circuit training for women on muscle strength and body composition. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(3), 561.
- Lenberg, K. (2006). *Volleyball skills & drills*. Human Kinetics.
- Ozawa, Y., Uchiyama, S., Ogawara, K., Kanosue, K., & Yamada, H. (2019). Biomechanical analysis of volleyball overhead pass. *Sports Biomechanics*.
- Prastowo, G. (2014). Pengaruh Metode Pembelajaran Part Practice Terhadap Hasil Belajar Shooting Bola Basket (Studi Pada Siswa Kelas XI-IPS SMA Negeri 1 Cerme). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 2(3).
- Ridwan, M. (2019). Metode Latihan Sirkuit Berpengaruh terhadap Kemampuan Servis Atas Bola Voli. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1114–1123.
- Sajoto, M. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*.

Dahara Prize.

- Setiawan, R. R. (2019). Model Latihan Heading Sepakbola Berbasis Sirkuit Pada Sekolah Sepakbola Usia 14-17 Tahun. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 9(1), 10–12.
- Sobarna, A., Rusmana, R., & Meirizal, Y. (2018). Meningkatkan Hasil Belajar Lay Up Shoot Dengan Menggunakan Metode Bagian Perbagian (Penelitian Tindakan Pada Mahasiswa Prodi PJKR STKIP Pasundan Cimahi). *Jurnal Segar (Sehat Dan Bugar)* Vol, 7.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian & Pengembangan (Research and Development/R&D)*. Alfabeta.
- Tapo, Y. B. O. (2019). Pengembangan model latihan sirkuit pasing bawah T-Desain (SPBT-desain) bola voli sebagai bentuk aktivitas belajar siswa dalam pembelajaran PJOK untuk tingkat sekolah menengah. *IMEDTECH (Instructional Media, Design and Technology)*, 3(2), 18–34.