

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Pengembangan

Menurut Gagne dan Brings dalam Warsita (2003:266), pengembangan merupakan sistem dalam pembelajaran dengan tujuan mendukung proses belajar siswa yang meliputi serangkaian peristiwa yang ditujukan pada proses belajar internal. Menurut Gegne dan Brings pengembangan juga merupakan segala upaya dalam menciptakan kondisi yang mempengaruhi dan mendukung secara sadar agar pembelajaran siswa tercapai.

Menurut Abdul Majid (2005:24), pengembangan merupakan upaya dalam peningkatan kualitas teknis, teoritis, abstrak (konseptual), dan moral melalui dunia pendidikan maupun pelatihan. Pengembangan yaitu prosedur menciptakan kegiatan belajar secara terstruktur. Dengan tujuan agar dapat menentukan seluruh tindakan (aktivitas) yang akan dilakukan dalam cara pembelajaran dengan tetap mencermati kemampuan maupun kompetensi peserta didik.

Pengembangan menurut Hasibuan (2007:86), merupakan upaya mengembangkan kemampuan secara teknis, teoritis, konseptual, dan moral sesuai kebutuhan pekerjaan atau jabatan pegawai dengan pendidikan dan pelatihan.

Hakikat pembangunan menurut Iskandar Wiryokusumo dalam Muhammad Ali (2013:05), merupakan usaha pendidikan formal dan

nonformal yang dilakukan secara rasional, sistematis, sesuai tujuan, dan konsisten dengan tujuan mengenalkan, menumbuhkan, mengarahkan, serta meningkatkan dasar kepribadian. Dasar kepribadian tersebut dapat menumbuhkan keseimbangan, keutuhan, keselarasan, pengetahuan, serta keterampilan yang serasi dengan minat dan bakat, cita-cita, dan kapasitas sebagai persiapan atas prakarsa sendiri dengan tujuan menambah dan mengembangkan diri menuju prestasi.

Pengembangan menurut Sikula dalam Priansa (2016: 147), merupakan upaya melalui beberapa proses pendidikan jangka panjang yang melibatkan metode terstruktur dan terorganisir dengan tujuan karyawan manajerial memperoleh pengetahuan secara konseptual dan teoritis.

Berdasarkan paparan pendapat para ahli diatas, pengembangan merupakan upaya yang dilakukan untuk mengembangkan serta meningkatkan kapasitas dan kualitas sesuatu dengan metode tertentu dalam menciptakan mutu yang berkualitas.

2. Permainan dan Sarana Prasarana Bolavoli

Cabang olahraga bolavoli adalah permainan yang dilakukan secara berkelompok atau beregu. Setiap permainan biasanya terdiri dari dua regu yang saling bertanding dengan menepati petak atau area masing-masing yang dipisahkan net. Dua regu tersebut harus memainkan bola dengan berbagai cara atau teknik agar bola melewati net dan akan memperoleh 1 poin jika bola mendarat ke area lapangan lawan. Salah satu tim akan memenangkan pertandingan apabila mencapai poin 25. Permainan akan

dilanjutkan apabila terjadi angka kembar yaitu 24-24 sampai diperoleh selisih 2 (dua) poin.

Permainan bolavoli menurut Muhajir (2004:34), merupakan keterampilan dan teknik bermain bola di lapangan untuk memenangkan sebuah pertandingan.

Hakikat permainan bolavoli menurut Suhadi (2004:7), merupakan memukul bola dengan seluruh anggota badan dan mengusahkan bola tersebut menyebrangi net ke area lawan. Dua tim bersaing dengan bola besar dalam permainan. Pada teknik dasar bolavoli masing-masing regu atau tim hanya boleh melakukan tiga kali pukulan serta setiap pemain tidak boleh menyentuh bola sebanyak dua kali secara berturut-turut, kecuali pada teknik *block* pada permainan.

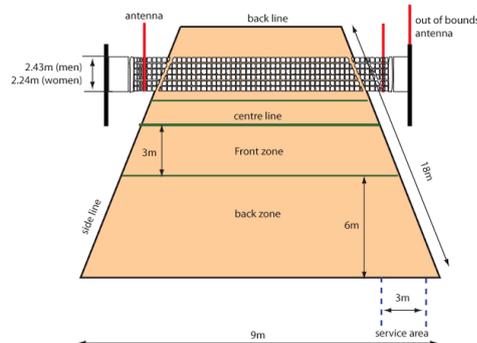
Bolavoli merupakan dua tim yang berhadapan dan dibatasi net di setiap lapangan dengan tujuan agar menyebrangkan bola melewati net dengan posisi bola jatuh di dalam area lawan. Untuk mengembalikan bola, setiap pemain hanya boleh menyentuh bola sebanyak tiga kali. (Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia, 2004-2008).

Permainan bolavoli menurut Perwasitan PP. PBVSI dalam Wijaya (2013: 1), adalah cabang olahraga di mana dua tim bersaing di lapangan yang dipisahkan oleh net. Setiap tim memiliki tiga kali pukulan untuk memainkan bola melewati net (Munasifah, 2008: 3). Setiap orang tidak mudah memainkan permainan bolavoli, hal ini dikarenakan dalam memainkan bolavoli dibutuhkan pengorganisasian gerakan yang digunakan untuk menyelesaikan semua gerakan permainan.

Permainan bolavoli terdiri dari beberapa sarana dan prasarana.

Diantaranya:

a. Lapangan Bolavoli

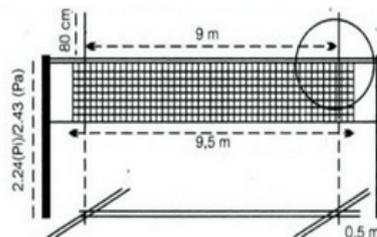


Gambar 1.
Lapangan Bolavoli

Berikut adalah uraian mengenai ukuran lapangan bolavoli:

- 1) Panjang lapangan = 18 meter
- 2) Lebar lapangan = 9 meter
- 3) Panjang garis serang lapangan = 3 meter
- 4) Area servis lapangan = 3 meter
- 5) Lebar garis dalam lapangan = 5 sentimeter
- 6) Luas lapangan = 162 meter² (18m x 9m)

b. Net



Gambar 2.

Net

Berikut ukuran net dalam permainan bolavoli baik putra dan putri:

- 1) Untuk tim putra, tinggi net = 2,43 meter
- 2) Untuk tim putri, tinggi net = 2,24 meter
- 3) Lebar net = 1 meter
- 4) Panjang net = 9 meter
- 5) Tinggi tiang net = 2,55 meter
- 6) Jarak tiang net dengan garis tepi lapangan = 0,5 - 1 meter
- 7) Tinggi antenna = 80 cm (di atas net)
- 8) Pita tepian samping net = 5 cm (dengan panjang 1 meter)
- 9) Pita tepian atas net = 5 cm
- 10) Ukuran mata jala net (berbentuk persegi) = 10 cm

c. Bola



Gambar 3.

Bola

Bola merupakan benda berbentuk lingkaran yang digunakan dalam olahraga atau permainan. Bolavoli adalah salah satu alat permainan bolavoli yang sangat penting. Bola yang digunakan dalam permainan bolavoli memiliki ukuran yang berbeda dengan olahraga lainnya. Berikut uraian mengenai ukuran bolavoli sesuai standar nasional maupun internasional:

- 1) Diameter = 18 - 20 cm

- 2) Keliling = 65 - 67 cm
- 3) Tekanan = 0.30 - 0.325 kg/cm² atau 294.3 - 318.82 mbar
- 4) Berat = 260 - 280 gram

Bolavoli menurut para ahli di atas dapat diambil kesimpulan, permainan bolavoli adalah olahraga yang setiap regunya terdiri dari 6 (enam) pemain yang memainkan bola dengan melewati net dengan menggunakan strategi dan taktik untuk menang dengan menggunakan beberapa teknik seperti *service*, *passing*, *smash*, *block*, dan teknik lainnya. Bolavoli merupakan olahraga yang pemainnya harus saling berkolaborasi, sehingga permainan bolavoli sulit dimainkan tanpa adanya kerjasama tim.

3. Latihan

Anung Probo Ismoko dan Danang Endarto Putro (2017:22) mendefinisikan latihan sederhana sebagai segala usaha dan upaya untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan melalui prosedur yang sistematis dan berulang dengan jumlah beban, waktu, atau intensitas latihan yang semakin meningkat. Latihan dilakukan karena merupakan semacam usaha yang ditujukan untuk mencapai suatu tujuan dan dilakukan secara terorganisir.

Latihan harus dilakukan secara rutin menurut Endang Widyastuti & Agus Suci (2010:27). Ini untuk mencegah kecelakaan yang disebabkan oleh kejang otot, kelelahan, pusing, dan kantuk, dan lainnya. Pemanasan, latihan inti, hingga yang terakhir peregangan merupakan urutan latihan yang harus dilakukan.

Setyo Budiwanto (2012:15) mendefinisikan latihan sebagai suatu upaya secara sistematis yang bertujuan untuk mengembangkan bakat secara terstruktur (sistematis), dengan bobot latihan yang bertambah dari hari ke hari, dan membutuhkan jangka lama. Suatu latihan harus dilakukan secara bertahap, teratur, dan berkesinambungan.

Sukadiyanto (2011:1) mendefinisikan training sebagai proses transformasi positif yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas fisik, fungsional alat tubuh, serta kualitas psikis yang terlatih.

Harsono (2017:50) mendefinisikan latihan sebagai suatu cara berlatih dengan terstruktur dan berkesinambungan dengan bertambahnya jumlah latihan dan beban kerja.

Latihan menurut uraian para ahli di atas merupakan proses berlatih yang dilakukan secara bertahap dan terstruktur dalam bekerja atau olahraga untuk meningkatkan kualitas fisik dan kapasitas fungsionalnya.

4. Teknik dalam Olahraga Bolavoli

Ada berbagai teknik permainan bolavoli yang harus dimiliki dan dipelajari agar dapat bermain bolavoli dengan baik. Berikut ini adalah beberapa teknik-teknik dalam permainan bolavoli:

a. Service

Dieter Beutelstahl (2009:8) mendefinisikan servis sebagai kontak awal dengan bola yang berupa pukulan bola sebagai serangan pertama ke area lawan sebagai penanda dimulainya permainan atau dikenal dengan istilah service (Agus Mukholid, 2007:13). Sedangkan Nuril

Ahmadi (2007:20) mengemukakan *service* adalah pukulan bola yang dilakukan oleh pemain dari belakang garis lapangan.

Servis adalah pukulan pertama dari pemain sebagai tanda di mulainya permainan. Menurut perkembangan permainan, gaya servis di era sekarang ini tidak hanya sebagai dimulainya permainan, akan tetapi sebagai serangan awal untuk mencetak poin sehingga tim dapat mencetak poin.

b. Passing

Passing merupakan bagian dari olahraga bolavoli dimana seorang pemain menyentuh atau melakukan kontak dengan bola kemudian bola diarahkan ke udara sehingga teman satu tim dapat mengambil posisi untuk menerima bola selanjutnya. Dalam permainan bolavoli, teknik passing dibagi menjadi 2, yaitu:

1) Passing Bawah

Ahmadi (2007:22) mendefinisikan passing bawah adalah usaha pemain untuk mengembalikan bola yang dimainkan di area lapangannya sendiri kemudian dikembalikan ke pihak lawan dengan menggunakan teknik tertentu.

Menurut Asep (2007:82), passing bawah adalah gerakan dasar bolavoli dimana seorang pemain berusaha menyentuh bola dengan tangan sisi bawah, kemudian mengoper kepada teman satu timnya.

Passing bawah menurut Harun (2016:55), merupakan teknik pengambilan bola dengan tangan bawah yang dilakukan dengan posisi badan jongkok dan posisi lutut sedikit ditekuk. Posisi kedua

tangan dirapatkan dan gerakan tangan diseimbangkan dengan kecepatan bola.

Toto Subroto (2010:51) mendefinisikan passing bawah merupakan upaya pemain dalam memainkan bola dengan posisi pergelangan tangan dirapatkan dan bahu lebih rendah dari posisi datangnya bola. Teknik ini biasanya digunakan pemain untuk memainkan bola yang berasal dari lawan atau rekan satu tim. Posisi bola yang datang ini biasanya memiliki ciri seperti posisi bola rendah, cepat, keras atau posisi bola yang datangnya tiba-tiba tetapi masih bisa dijangkau oleh pemain.

Dari definisi diatas, teknik dasar passing bawah merupakan teknik yang perlu dimiliki oleh seorang atlet bolavoli. Karena pada dasarnya teknik passing bawah sangat penting bagi para pemain bolavoli dalam menerima bola *service* dan *smash* yang kemudian dioperkan ke arah *setter* guna memudahkan *setter* dalam memberikan umpan yang baik untuk penyerang atau *smasher* sebagai usaha mendapatkan poin.

2) Passing Atas

Passing atas menurut Beutelstahl dalam Lubis dkk (2017:61), merupakan salah satu teknik bolavoli yang paling mendasar dalam permainan bolavoli yang melibatkan gerakan memantulkan bola ke atas dengan kedua telapak tangan yang bertujuan bola dioperkan ke rekan satu tim. Sedangkan Ahmadi (2007:29) mendefinisikan passing atas adalah teknik yang paling sering digunakan dalam

permainan bolavoli. Menurut definisi Winarno dan Sugiono (2011:56) passing atas adalah mengoper bola ke rekan satu tim dengan memakai ujung jari-jari tangan yang kemudian bola tersebut dapat dijadikan sebagai umpan serangan.

Berdasarkan beberapa pengertian para ahli, passing atas merupakan teknik dasar gerakan mengoper bola kepada teman satu tim dengan tujuan memberikan umpan yang baik, sehingga teman satu tim yang posisinya menjadi penyerang atau *smasher* dapat melakukan serangan kepada lawan.

c. *Smash*

Teknik *smash* menurut Pranatahadi (2007:31), merupakan teknik dengan memukul bola ke area lawan. Pukulan pada bola tersebut dapat melewati atas net dan lawan tidak memungkinkan untuk melakukan *rebound* atau pantulan berupa penyelamatan. Teknik *smash* dalam permainan bolavoli digunakan sebagai serangan agar bola yang masuk ke area lawan bisa mematikan atau paling tidak menyulitkan lawan untuk memainkan bola dengan tepat sehingga pukulan keras dan tajam tersebut dapat mencetak poin.

Ahmadi (2007:31) mendefinisikan *smash* merupakan gerakan memukul bola dengan pukulan keras dan kuat sehingga menyebabkan bola menukik ke bawah di area lapangan lawan guna mendapatkan poin.

Menurut beberapa pendapat di atas, teknik *smash* dalam permainan bolavoli adalah serangan yang dilakukan dengan pukulan yang keras, kuat dan tajam sehingga bola tersebut menukik ke bawah di

daerah lapangan lawan guna mempersulit gerakan lawan dalam memainkan bola dengan tujuan mendapatkan poin dan memperoleh kemenangan.

d. *Block*

Menurut Ahmadi (2007:30) mendefinisikan *block* adalah teknik dasar yang digunakan pemain dalam permainan bolavoli untuk menggagalkan lawan dalam melakukan serangan berupa *smash*. Terdapat 2 (dua) jenis *block* yaitu *block* dilakukan oleh satu pemain dan *block* oleh dua sampai tiga pemain. *Block* merupakan kemampuan bertahan yang ditujukan untuk menggagalkan dan menangkis serangan di dekat net dari lawan serta sebagai gerakan untuk menyerang balik tim lawan (Lestari, 2008:106).

Menurut pemaparan di atas, teknik *block* yaitu dilakukan dengan gerakan menahan bola dengan tujuan menggagalkan serangan dari lawan dan dapat disebut sebagai serangan balik. Teknik *block* juga merupakan kunci permainan bolavoli yang berada pada aktivitas pemain di dekat net untuk menangkis bola disertai dengan lompatan yang lebih tinggi dari net. Pada teknik *block* ini, pemain barisan depan adalah pemain yang bisa melakukan *block*. Berhasil tidaknya sebuah *block* dipengaruhi oleh tinggi lompatan pemain.

5. Kondisi Fisik

Kondisi fisik dalam kegiatan olahraga sangat berpengaruh terhadap gerakan seorang atlet dalam penampilannya. Kemampuan seseorang untuk mengetahui sejauh mana kemampuannya sebagai pendukung kegiatan

olahraga ditentukan oleh keadaan fisiknya yang ditinjau dari ilmu fisiologi. Keadaan fisik menurut Suharto (2000:102) dibagi menjadi dua kategori yaitu kondisi fisik umum dan kondisi fisik khusus.

a. Kondisi fisik umum

Kemampuan untuk meningkatkan kemampuan kinerja tubuh yang meliputi komponen *strength*, *speed*, *durability*, dan *flexibility* yang dikenal sebagai kondisi fisik umum. Menurut Suharto (2000:102) latihan kondisi fisik umum terdiri dari berbagai latihan untuk meningkatkan kinerja tubuh seseorang dan juga merupakan salah satu dasar untuk mengembangkan kemampuan kondisi fisik khusus. Cara melatih kondisi fisik umum seorang atlet yaitu:

1) Latihan Lari

Latihan lari adalah cara terbaik untuk meningkatkan kemampuan kerja jantung, paru-paru, dan kekuatan kaki. Berlatih lari dengan cara jogging selama 30-60 menit tanpa henti tiga hingga empat kali seminggu adalah cara yang baik untuk meningkatkan daya tahan aerobik dan kebugaran secara keseluruhan pada atlet.

2) Latihan Senam

Latihan peregangan pada bagian tubuh dan persendian harus dipertimbangkan. Latihan berupa peregangan hendaknya dilakukan secara bergantian atau berselang dengan tujuan memperkuat komponen tubuh bagian atas dan bawah.

3) Latihan Loncat Tali

Latihan loncat tali sangat baik untuk meningkatkan daya tahan, kelincahan kaki, dan kecepatan, serta meningkatkan kapasitas pergelangan tangan untuk bergerak lebih fleksibel dan bertenaga. Lompatan satu kaki secara bergantian dapat dilakukan dengan jogging, lompat dengan dua kaki, dan variasi lainnya yang dapat digunakan dalam proses latihan.

4) Latihan Gabungan

Model atau teknik latihan gabungan menggunakan beberapa alat antara lain bangku, gawang kecil, tiang, tongkat, tali, dan bola. Tujuan dari pada latihan gabungan ini adalah untuk membantu atlet dalam mengembangkan kemampuan dan keterampilan gerakan untuk memperkaya mobilitas mereka. Dalam penerapan latihan gabungan ini, pelatih harus rajin dan terampil dalam menciptakan rangkaian gerakan yang relevan dengan gerakan-gerakan dalam permainan bolavoli.

5) Latihan Pemanasan

Banyak latihan yang tidak memberikan nilai tinggi pada peran dan fungsi latihan pemanasan yang sesuai. Kegiatan pemanasan yang dilakukan dengan baik dan benar juga akan berdampak baik pada fungsi organ, sistem sirkulasi darah, dan pernapasan sehingga hal tersebut akan berdampak langsung pada kegiatan berat yang akan dilakukan. Selain itu, cedera pada otot, sendi, dan fungsi fisiologis lainnya harus dihindari dengan latihan pemanasan dengan beberapa cara yaitu:

- a) Lari jarak pendek dengan berbagai metode, seperti mengangkat paha atau lutut, lari ke belakang, ke depan, dan ke samping.
- b) Melakukan gerakan senam untuk melatih otot tungkai, paha depan dan belakang, lengan, pinggang, dan bahu.
- c) Peregangan harus dilakukan perlahan-lahan sampai terasa sedang terjadi proses peregangan pada otot dan persendian. Gerakan tersentak-sentak dapat menyebabkan nyeri otot atau persendian, jadi hal tersebut harus di hindari.

6) Latihan Pendinginan

Latihan pendinginan dilakukan setelah melakukan latihan agar otot yang bekerja sebelumnya kembali ke kondisi rileks dan tidak kaku dengan cara senam dan latihan peregangan. Latihan peregangan harus dilakukan dengan benar, terutama untuk otot-otot besar seperti paha belakang dan depan, pinggang, punggung, otot lengan, bahu, dada, dan sendi tubuh.

b. Kondisi fisik khusus

Kondisi fisik khusus merupakan kemampuan fisik yang secara langsung berhubungan dengan kebutuhan pada olahraga tertentu. Karena kebutuhan akan kemampuan ini bervariasi dari satu olahraga ke olahraga lainnya, maka diperlukan adanya latihan kondisi fisik sejak usia muda dengan tujuan menunjukkan situasi fisik yang khusus dalam olahraga.

Herwin (2006: 91) mendefinisikan usia muda adalah landasan untuk memulai pembentukan fisik sejak dini. Hal ini dikarenakan

aktivitas fisik pada usia tersebut pada dasarnya merupakan aktivitas yang umum juga dilakukan melalui beberapa teknik dan memiliki efek alami pada sistem tubuh pemain di usia tersebut. Sedangkan Bompa (2000:8) mengemukakan bahwa latihan fisik khusus pada usia muda sekitar 14-16 tahun, dengan syarat tetap memperhatikan pematangan pertumbuhan tulang dan otot. Untuk melatih kondisi fisik khusus dapat dilakukan dengan beberapa cara yaitu:

1) Latihan Kekuatan

Kekuatan adalah aspek penting dari kebugaran jasmani dalam olahraga karena dapat membantu atlet meningkatkan kecepatan, ketepatan, dan kelincahannya. Harsono (2001:24) mendefinisikan kekuatan sebagai kemampuan otot seseorang dalam rangka memunculkan atau mengugah tegangan pada tahanan tubuh seorang. Sedangkan Bompa dalam Iskandar (2016:23) mengemukakan kekuatan adalah aspek yang harus dimiliki seorang atlet untuk tujuan prestasi. Untuk melatih kekuatan seorang atlet dapat melakukan beberapa latihan diantaranya:

- a) *Push Up*
- b) *Sit Up*
- c) *Back Up*

2) Latihan Kelentukan

Nurhasan dkk (2005:18) mengemukakan fleksibilitas atau kelentukan merupakan kapasitas sendi untuk melakukan gerakan maksimal dalam ruang sendi berdasarkan rentang gerakannya. Saat

melakukan suatu aktivitas, fleksibilitas yang kuat akan mengurangi penggunaan kekuatan yang berlebihan. Beberapa contoh latihan kelentukan diantaranya:

- a) Kelentukan umum, adalah kemampuan semua sendi atau pergelangan untuk bekerja secara optimal ke segala arah.
- b) Kelentukan khusus, dalam beberapa cabang olahraga seperti permainan bola voli diperlukan kemampuan yang dominan yaitu kelenturan pergelangan tangan dan bahu.
- c) Kelentukan aktif, fleksibilitas merupakan gerakan yang dapat dilakukan sendiri oleh seorang atlet. Gerakan yang dapat dilakukan yaitu senam kalistenik atau latihan pergelangan tangan guna melatih kelenturan sebagai pemanasan.
- d) Kelentukan pasif, adalah fleksibilitas dengan menggunakan bantuan orang lain. Dalam latihan ini atlet dapat melakukan gerakan seperti senam atau peregangan (*stretching*).
- e) Kelentukan dinamis, merupakan latihan sendi berulang kali dengan cara mengerak-gerakannya.
- f) Kelentukan statis, merupakan latihan fleksibilitas yang melibatkan gerakan secara berulang untuk waktu tertentu. Latihan ini dapat dilakukan dengan melakukan peregangan pada saat pemanasan.

3) Latihan Kecepatan.

Harsono (2001:36) mendefinisikan kemampuan melakukan serangkaian gerakan yang sebanding dalam waktu yang paling

sedikit atau kemampuan untuk melintasi suatu jarak dengan cepat. Pada saat melakukan latihan kecepatan, biasanya mengarah pada peningkatan kecepatan otot tungkai pada kaki. Contoh latihan yang dapat dilakukan adalah:

- a) Lari cepat jarak 50 m
 - b) Lari cepat jarak 100 m
 - c) Lari cepat jarak 200 m
- 4) Latihan Daya Tahan (*Endurance*)

Sukriyanto (2011:60) mendefinisikan daya tahan merupakan kemampuan organ pada tubuh seorang atlet dalam mencegah kelelahan pada saat melakukan kegiatan olahraga. Pada latihan ini, biasanya dikaitkan dengan jumlah waktu yang dihabiskan untuk berolahraga dan intensitas aktivitas yang dilakukan oleh seorang atlet. Semakin lama waktu yang dihabiskan untuk berolahraga dan semakin besar intensitas aktivitas yang dilakukan oleh seorang atlet, maka semakin baik daya tahannya. Latihan pada daya tahan dapat dimulai dengan beban ringan, tetapi harus sering dilakukan dan jangka waktu yang lama. Latihan pada daya tahan, seorang atlet dapat melakukan beberapa contoh gerakan yaitu:

- a) Lari jarak 2,4 km.
- b) Lari dengan waktu 12 menit.
- c) Lari naik turun tangga atau multistage.
- d) Lari dengan naik turun bukit.

6. Alat Peraga

Menurut Azhar Arsyad (2013:9) mendefinisikan alat peraga merupakan alat bantu pembelajaran yang mencakup berbagai hal yang digunakan untuk menjelaskan materi pembelajaran.

Alat peraga merupakan salah satu cara untuk siswa untuk berinteraksi dengan bahan ajar (Siti Adha dkk, 2014: 19). Dalam interaksi tersebut siswa akan membangun komunitas sebagai hasil dari keterlibatan serta memungkinkan mereka untuk menikmati proses pembelajaran.

Nana Sujana (2014:99) mengemukakan alat peraga adalah alat bantu dalam membentuk suasana pembelajaran yang efisien. Segala sesuatu yang masih abstrak kemudian dikonkretkan untuk dijelaskan kembali agar siswa lebih memahaminya sesuai dengan alat peraga yang digunakan.

Alat peraga menurut Ali dalam Sundayana (2014:7) merupakan segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyampaikan pesan kepada yang bertujuan untuk membangkitkan pikiran, perasaan, perhatian, dan kesediaan siswa dalam berpartisipasi proses pembelajaran.

Alat peraga yaitu media yang digunakan pengajar dalam proses pembelajaran. Alat yang digunakan tersebut memiliki konsep mata pelajaran yang dapat dipelajari siswa (Agus Suharjana dalam Sulaiman , 2015: 107).

Pengertian alat peraga dari para ahli di atas, alat peraga adalah alat yang berasal dan dibentuk dari berbagai benda yang digunakan untuk media pembelajaran dalam mempresentasikan dan memperagakan sesuatu guna mencapai pembelajaran secara lebih efektif.

B. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian dengan judul “Pengembangan Model Pembelajaran *Passing* Bawah Bolavoli” tahun 2020. Penelitian yang dilakukan oleh Sujito ini mengembangkan model pembelajaran *passing* bawah bolavoli di SMP Negeri 1 Rogojambi, Banyuwangi. Melakukan analisis kebutuhan, pengembangan produk, justifikasi ahli, persiapan uji coba kelompok kecil, revisi produk pertama, uji coba lapangan, revisi produk kedua, dan produk akhir. Pada uji coba kelompok kecil, Sujito mencoba model pembelajarannya dengan jumlah 10 subjek dan memperoleh keseluruhan rata-rata 85,10% yang berarti model pembelajarannya memenuhi syarat klasifikasi valid. Selanjutnya, Sujito melakukan uji coba kelompok besar dengan subjek 15 dan memperoleh keseluruhan rata-rata 81,57% yang berarti masuk dalam klasifikasi valid. Berdasarkan data yang diperoleh dari penelitian Sujito, dapat dilihat hasil keseluruhan rata-rata dari uji coba kelompok kecil dan kelompok besar yaitu 83,33%. Sehingga dapat diambil kesimpulan bagi siswa SMP model pembelajaran *passing* bawah yang diterapkan dalam proses pembelajaran layak di pakai dan dapat menambah pengetahuan siswa.
2. Penelitian dengan judul “Pengembangan Model Pembelajaran Renang Gaya Bebas Menggunakan Media Audio Visual untuk Siswa SMP” oleh Yayang Ilafi tahun 2018. Penelitian yang dilakukan Yayang bertujuan mengembangkan model pembelajaran teknik dasar renang gaya bebas audio visual untuk siswa SMP/MTs. Materi yang dimuat mencakup tahapan latihan renang gaya bebas yang telah disesuaikan dengan kebutuhan siswa

yang berdasar dari kurikulum dan standar kompetensi SMP/MTs yang berlaku. Penelitian pengembangan merupakan desain yang digunakan dalam penelitian ini. Studi pendahuluan, menyusun perencanaan, mengembangkan produk awal, mengembangkan instrumen penelitian, melakukan uji coba, dan menyusun produk akhir merupakan langkah-langkah yang dilakukan peneliti dalam penelitiannya. Penelitian ini dilakukan pada 5 sekolah dengan total 250 siswa. Penelitian di SMP Negeri 4 Pacitan 50 siswa, SMP Negeri 3 Pringkuku 50 siswa untuk uji coba skala kecil dan uji cobanya skala besar di SMP Negeri 1 Tulakan 50 siswa, SMP Negeri 4 Pacitan 50 siswa, dan MTs Negeri Pacitan 50 siswa. Penilaian kualitas dan validasi alat bantu dalam penelitian ini melibatkan ahli materi dan media. Instrumen yang digunakan oleh Yayang adalah mengumpulkan data angket validasi ahli materi, angket validasi ahli media, serta lembar kuesioner siswa. Hasil penelitian yang dilakukan Yayang yaitu yang pertama data hasil validasi menurut ahli materi adalah “Sangat Baik” dengan rerata skor 4,83. Kedua, menurut ahli media adalah “Sangat Baik” dengan rerata skor 4,91. Ketiga, hasil uji coba skala kecil “Baik” dengan rerata skor 4,17. Keempat, hasil uji coba skala besar “Sangat Baik” dengan rerata skor 4,24. Berdasarkan data yang diperoleh oleh Yayang, dapat diambil kesimpulan bagi siswa SMP model pembelajaran renang gaya bebas menggunakan media audio visual yang diterapkan dalam proses pembelajaran layak di pakai dan dapat menambah pengetahuan siswa.

C. Kerangka Pikir

Bagi manusia, olahraga merupakan komponen yang penting. Karena olahraga tidak dapat dipisahkan dengan diri manusia. Salah satu peran olahraga dalam kehidupan manusia yaitu dengan berolahraga akan membuat kondisi tubuh tetap sehat. Selain itu melalui olahraga seseorang akan memiliki jaringan komunikasi yang luas sehingga akan menjadi salah satu upaya berinteraksi yang baik dengan sesama manusia.

Bolavoli adalah salah satu cabang olahraga paling populer di kalangan masyarakat. Bolavoli adalah olahraga di mana dua tim yang berlawanan bersaing satu sama lain dan mengedepankan kerja tim dan fisik yang baik.

Latihan secara sistematis diperlukan untuk membentuk kualitas seorang atlet agar dapat meningkatkan kemampuannya, salah satunya yaitu dengan latihan kondisi fisik. Latihan kondisi fisik merupakan peranan yang sangat penting dalam permainan bolavoli.

Untuk dapat meningkatkan kualitas teknik pada bolavoli yang maksimal diperlukan proses latihan yang panjang dan terstruktur. Teknik latihan *block* merupakan teknik yang paling sulit dalam permainan bolavoli. Maka dari itu seorang atlet harus melatih ketepatan, koordinasi, dan kekuatan yang semuanya diperlukan agar atlet melakukan teknik *block* dengan baik benar.

Alat bantu latihan untuk *block* pada bolavoli ini adalah untuk mempermudah pelatih dalam melatih kualitas teknik yang awalnya pelatih masih menggunakan cara manual yang kurang efisien. Sehingga alat ini bisa meningkatkan minat latihan para atlet saat berlatih.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti memiliki inisiatif untuk mengembangkan alat bantu (produk) yang dapat dipakai oleh atlet bolavoli untuk latihan *block*. Dengan adanya alat tersebut diharapkan agar kedepannya dapat digunakan dengan baik dan mempunyai kontribusi yang baik dalam menunjang proses latihan.

D. Pertanyaan Penelitian

Rumusan pertanyaan penelitian berdasarkan semua masalah yang telah dibahas sebelumnya yaitu:

1. Apa produk yang dihasilkan dari hasil penelitian ini?
2. Bagaimanakah kegunaan produk ini?
3. Seberapa efektif produk ini dalam membantu latihan untuk *block* bolavoli?

