

## **Pengembangan Alat Bantu Latihan pada setter Bolavoi di Tim Bolavoli Ivop Pacitan**

Nofa Arief Wibowo, M.Pd,  
[nofanwg@yahoo.co.id](mailto:nofanwg@yahoo.co.id), [ok](#)

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP PGRI Pacitan.

### **Abstrak**

*Pengembangan Alat Bantu Latihan pada setter Bolavoli.* Skripsi. Pacitan: STKIP PGRI Pacitan, 2024 Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan produk berupa alat bantu latihan ketepatan pada setter bolavoli. Pengembangan alat ini dapat membantu latihan pada setter bolavoli sehingga mempermudah dan dapat meningkatkan kemampuan setter dalam memberikan umpan. Penelitian menggunakan desain pengembangan. Prosedur pengembangan adalah sebagai berikut: (1) Identifikasi Potensi Masalah, (2) Pengumpulan Data, (3) Desain produk, (4) Validasi Produk, (5) Revisi Produk, (6) Uji Coba Produk, (7) Produksi Akhir. Subjek penelitian ini adalah 12 orang atlet di Ukm STKIP PGRI Pacitan dan uji skala besar di IVOP Pacitan 30 Alet. Penelitian ini menggunakan teknik observasi, wawancara dan angket kuosioner. Validasi penelitian ini menggunakan ahli materi dan ahli media. Teknik analisis data menggunakan skala Likert.

Hasil penelitian ini mendapatkan penilaian dari ahli materi sebesar 4,81 yang masuk kategori "Sangat Baik". Sedangkan dari ahli media diperoleh nilai 4,3 yang masuk dalam kategori "Sangat Baik". Uji coba skala kecil mendapatkan penilaian 4,32 yang masuk kategori "Sangat Baik". Sedangkan hasil uji coba skala besar mendapatkan rerata 4,38 masuk dalam kategori "Sangat Baik"

## **Abstract**

*Development of Training Aids for Volleyball Setters. Thesis. Pacitan: STKIP PGRI Pacitan, 2024* This research aims to produce a product in the form of a precision training tool for volleyball setters. The development of this tool can help volleyball setters train, making it easier and improving the setter's ability to provide passes. The research uses a development design. The development procedure is as follows: (1) Identification of Potential Problems, (2) Data Collection, (3) Product design, (4) Product Validation, (5) Product Revision, (6) Product Trial, (7) Final Production. The subjects of this research were 12 athletes at UKM STKIP PGRI Pacitan and a large-scale test at IVOP Pacitan 30 Alet. This research uses observation techniques, interviews and questionnaires. Validation of this research uses material experts and media experts. The data analysis technique uses a Likert scale. The results of this research received an assessment from material experts of 4.81 which was in the "Very Good" category. Meanwhile, media experts obtained a score of 4.3 which is in the "Very Good" category. The small-scale trial received a rating of 4.32 which was in the "Very Good" category. Meanwhile, the results of large-scale trials obtained an average of 4.38 in the "Very Good" category.

## **Pendahuluan**

Bolavoli menjadi cabang olahraga permainan yang menyenangkan karena dapat beradaptasi dengan berbagai kondisi yang mungkin timbul di dalamnya, dapat dimainkan dengan jumlah pemain bervariasi seperti voli pantai dengan jumlah pemain 2 orang, dan permainan dengan jumlah 6 orang yang biasa digunakan. Persiapan fisik harus dipandang sebagai salah satu aspek terpenting dalam latihan untuk mencapai suatu prestasi yang tinggi. Dalam usaha meningkatkan prestasi atlet, khususnya permainan bolavoli, perlu ditingkatkan unsur-unsur, kondisi fisik, teknik, taktik, kematangan mental, kerjasama, kekompakan, dan pengalaman dalam bertanding. Pada bagian pertama sebelum seseorang memperdalam teknik, tanpa persiapan kondisi fisik yang memadai akan sulit mencapai suatu prestasi yang tinggi. Bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang termasuk dalam materi pokok pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Banyak manfaat yang diperoleh dengan bermain bolavoli yang diantaranya adalah dapat membentuk sikap tubuh yang baik meliputi anatomis, fisiologis, kesehatan dan kemampuan jasmani. Manfaatnya bagi rohani yaitu kejiwaan, kepribadian dan karakter akan tumbuh ke arah yang sesuai dengan tuntutan masyarakat. Didalam permainan bolavoli, ada beberapa posisi pemain, di antaranya *opposite hitter*, *outside hitter*, *midel blocker*, *libero* dan *setter* (Pbvis peraturan pertandingan 2021). Untuk meningkatkan kualitas seorang toser/*setteer* dalam permainan bolavoli tentunya sebagai pengatur strategi serangan, dalam latihan dilakukan secara signifikan dan kontinu, maka dalam hal ini peneliti akan mengembangkan alat bantu latihan ketepatan umpan *setter*.

## **Kajian literasi**

### **1. Teknik Dasar Bolavoli**

Penguasaan terhadap teknik dasar dalam permainan bolavoli sangat penting, mengingat penggunaan teknik yang tinggi hanya dimungkinkan kalau penguasaan teknik dasar dalam bolavoli cukup sempurna. Permainan bolavoli adalah permainan cepat, artinya waktu untuk permainan bola sangat terbatas, sehingga penguasaan teknik-teknik yang kurang sempurna akan memungkinkan timbulnya kesalahan-kesalahan teknik yang lebih besar. Teknik dasar dalam permainan bolavoli itu sendiri terdiri dari berbagai macam. Menurut Koesyanto (2004:10-41) menjelaskan bahwa tehnik dasar permainan bolavoli tersebut antara lain:

#### **a. Teknik *servis***

Pada mulanya servis hanya merupakan pukulan pembukaan untuk memulai suatu permainan, teknik servis hanya sebagai permulaan permainan tapi jika

ditinjau dari sudut taktik sudah merupakan suatu serangan awal untuk mendapat nilai agar suatu regu berhasil meraih kemenangan.

b. *Passing*

Passing adalah mengoperan bola kepada teman sendiri dalam suatu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan

c. Teknik *Smash* atau Serangan

1) Sikap pemulaan:

. Dapat dimasukkan di sini saat-saat mengambil awalan sampai dengan tolakan ke atas. Mula-mula mengambil sikap siap normal dengan jarak yang cukup dari jaring, yaitu 3-4 meter saat akan mengadakan langkah-langkah ke depan terlebih dahulu melakukan langkah-langkah kecil di tempat. Langkah-langkah kecil ini dimaksudkan agar pada saat itu badan telah dalam batas setimbang labil dan pada saatnya bergerak ke depan. Sesudah itu dilanjutkan dengan langkah ke depan ini agar tetap dijaga di samping kontinuitasnya juga letak bahu kiri yang relatif akan selalu berada lebih dekat kepada jaring dari pada bahu kanan.

d. Teknik Blok atau Bendungan

Berdiri dengan kaki sejajar, badan menghadap pada jaring. Kedua tangan berada di depan dada. Untuk awalan tolakan maka lutut ditekuk agak dalam, togok dengan demikian menjadi condong ke depan. Setelah pengambilan posisi ini kemudian diteruskan dengan tolakan-tolakan ke atas dengan kedua kaki secara eksplosif dan kuat. Begitu badan keseluruhan terangkat ke atas maka tangan dijulurkan ke atas, jari-jari membuka dengan maksud agar kedua tangan merupakan satu bidang yang luas. Lengan dan dalam keadaan lurus dan condong ke depan

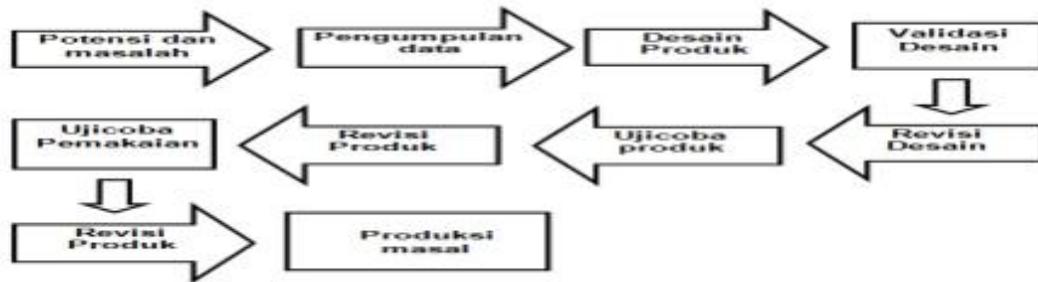
2. *Setter* .

Setter atau tosser merupakan salah satu posisi pemain dalam permainan bola voli. Teknik dasar yang paling utama dan harus dikuasai oleh seorang setter pada permainan bola voli adalah passing atau mengumpan. Bola voli termasuk ke dalam jenis permainan bola besar yang dimainkan oleh dua regu atau tim secara berlawanan. Pada pertandingan bola voli, jumlah pemain di setiap tim adalah enam orang yang berada di lapangan. Ketika bertanding, keenam pemain tersebut akan menempati posisinya masing-masing. Pada permainan bola voli, pemain berposisi setter kerap disebut juga dengan istilah *set-upper* atau *tosser*. Posisi setter dalam permainan bola voli ada di depan dekat net. Adapun, tugas

setter adalah memberikan umpan kepada spiker atau smasher. Pada sebuah pertandingan bola voli, setter biasanya akan melakukan pukulan bola kedua. Bola dari setter tersebut akan diarahkan kepada spiker yang tugasnya melakukan smash ke wilayah permainan lawan <https://www.kompas.com/sports/read/2022/06/22/16200038/teknik-dasar-yang-harus-dikuasai-oleh-setter-pada-permainan-bola-voli?page=all>.

## Metode

Perencanaan model dalam penelitian pengembangan model latihan teknik dasar passing bawah bolavoli pada atlet pemula ini mengadopsi model dari *Borg & Gall* yang dikutip dari Sugiyono yang memiliki 10 langkah sebagai berikut: 1) Potensi dan Masalah, 2) Mengumpulkan informasi, 3) Desain Produk, 4) Validasi Desain, 5) Perbaikan Desain, 6) Ujicoba Produk, 7) Revisi Produk, 8) Ujicoba Pemakaian, 9) Revisi Produk, dan 10). Dapat juga digambarkan dalam bentuk desain tahapan pengembangan seperti gambar dibawah ini:



## Hasil Dan Pembahasan

Penelitian dapat berasal dari potensi-potensi suatu masalah yang ditemukan. Potensi adalah segala sesuatu yang bila didayagunakan akan memiliki nilai tambah, sedangkan masalah adalah penyimpangan yang diharapkan dengan yang terjadi. Dalam penelitian ini yang akan diteliti potensi dan masalahnya diantaranya (1) Pelatih masih membantu proses latihan dengan cara yang kurang efektif untuk latihan *Setter*. (2) Kebutuhan akan modifikasi alat bantu untuk membantu proses ketepatan *setter*. (3) Modifikasi alat untuk membantu proses latihan ketepatan *setter* masih belum banyak yang dikembangkan. Setelah mengetahui potensi dan masalahnya selanjutnya peneliti melakukan analisis kebutuhan terhadap produk yang akan dikembangkan. Analisis kebutuhan adalah suatu langkah awal dalam suatu penelitian yang memiliki suatu karakteristik berbasis masalah dan memunculkan solusi untuk mengatasi suatu masalah tersebut. Untuk memperoleh informasi yang dibutuhkan dalam penelitian, analisis kebutuhan sangat penting dilakukan. Analisis kebutuhan merupakan pengumpulan informasi awal terhadap perbedaan kondisi yang ada di lapangan dan kondisi yang diinginkan, untuk kebutuhan pemecahan masalah yang ada. Informasi awal yang dibutuhkan merupakan hal yang sangat penting sebagai awal penemuan terhadap masalah yang akan dijadikan sebagai perhatian utama dalam penelitian. Analisis kebutuhan juga merupakan cara untuk mengetahui tentang segala materi yang dibutuhkan

dalam penelitian. Informasi awal dilapangan sangat diperlukan dalam penelitian pengembangan karena merupakan gambaran nyata kondisi yang ada dan sebagai suatu bahan kajian untuk ditemukan suatu kekurangan atau kelebihan dari suatu hal. Analisis kebutuhan dilakukan untuk mengetahui permasalahan yang terjadi di lapangan berkaitan dengan permasalahan pengembangan alat bantu latihan. Peneliti melakukan observasi dan pengamatan pengembangan alat bantu latihan disalah satu klub bolavoli yang ada di Kabupaten Pacitan. Alat seperti ini belum digunakan di wilayah tempat peneliti. Dari hasil observasi dan pengamatan dapat disimpulkan bahwa ada salah satu alat bantu untuk latihan olahraga bolavoli yang belum biasa dikembangkan. Dari berbagai permasalahan di atas, peneliti berinisiatif membuat suatu inovasi dengan membuat sebuah produk berupa alat agar permasalahan-permasalahan tersebut dapat terselesaikan. Dan diharapkan mampu membantu proses dalam latihan serta meningkatkan prestasi atlet dalam bidang olahraga bolavoli.

## **Simpulan dan saran**

### **Simpulan**

Dalam proses pengembangannya, harus membutuhkan pertimbangan yang matang agar alat tersebut benar-benar bermanfaat saat digunakan. Pemilihan bentuk alat sangat penting karena berperan dalam penggunaan dan penyesuaian ukuran alat dan kenyamanan saat digunakan. Desain produk ini perlu sebuah alat bantu yang terbuat dari besi dengan panjang keseluruhan 2,93 meter serta baling-baling tangan dengan panjang 50 cm. Berdasarkan hasil validasi ahli materi, rata-rata penilaian adalah 4,81 dari 20 poin penilaian. Dari 20 poin, 11 poin menyatakan "Sangat Baik", dan 9 poin menyatakan "Baik". Maka poin penilaian validasi ahli materi masuk dalam kategori "Sangat Baik". Selanjutnya hasil validasi ahli media terdiri dari 2 aspek penilaian yaitu aspek tampilan alat dan aspek desain prosedur penggunaan alat. Berdasarkan 2 aspek yang dinilai, masing-masing mendapatkan nilai 4,62 dan 4,0. Jika kedua hasil tersebut di rata-rata, maka hasil validasi ahli media adalah 4,3 yang masuk dalam kategori "Sangat Baik".

### **Saran**

Tim bolavoli diharapkan dapat terus berinovasi dengan media latihan sederhana lainnya yang mendukung pengembangan kemampuan pemain. Selain itu, perlu dukungan dari institusi untuk meningkatkan fasilitas latihan. Dengan penerapan yang konsisten dan terarah, latihan ini diharapkan mampu meningkatkan prestasi tim bolavoli IVOP Pacitan di masa mendatang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- BSNP. 2006. *Standar Isi Untuk Satuan Pendidikan Dasar Dan Menengah*. Jakarta: Badan Standar Nasional Pendidikan.
- Depdiknas. 2000. *Pedoman Dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta.
- Depdiknas. 2007. *Tes Kesehatan Jasmani Indonesia*. Jakarta: Depdiknas.
- Djamarah, Syaiful Bahri & Zain Aswan. 2006. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Asdi Mahasatya
- Fauzi, Ahmad. 2012. [Identitas Dan Karakteristik Siswa Smp Serta Metode Pembelajarannya \(Online\) http://www.scribd.com/doc/26566827](http://www.scribd.com/doc/26566827) Didownload tanggal 27 agustus 2012.. Didownload tanggal 27 agustus 2012 pukul 19.47 WIB.
- Hadi, Sutrisno. 2004. *Statistik Jilid 2*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hairy, Junusul. 2009. *Dasar-Dasar Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Depdiknas.
- Herry, Koesyanto. 2003. *Permainan Besar* Yogyakarta: Multi Pressindo.
- Husdarta, H. J. S. 2011. *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Husdarta, Jaja Suharja & Maryani, Eli. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Jihad, Asep & Haris, Abdul. 2008. *Evaluasi Pembelajaran*. Yogyakarta: Multi Pressindo.
- Nurhasan. 2001. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani Prinsip-Prinsip Dan Penerapannya*. Jakarta: Depdiknas.
- Poerwadarminta. 2007. *Kamus Umum Bahasa Indonesia Edisi Ketiga*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Sanjay, Wina. 2006. *Strategi Pembelajaran*. Jakarta: Kencana Perdana Media Grop.
- Subroto, Toto, dkk. 2008. *Permainan Besar*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sudjana, Nana & M.A. Ibrahim. 2009. *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*. Bandung: Sinar Baru Algesindo.