



**PENGEMBANGAN VARIASI LATIHAN PASSING BAWAH DENGAN  
MENGUNAKAN MODEL PASSING BLIND PADA ATLET  
BOLA VOLITAHUN 2019/2020**

Hardifa Ginting <sup>1</sup>

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan  
[Hardiginting72@gmail.com](mailto:Hardiginting72@gmail.com)

**ABSTRAK**

Pengembangan variasi latihan passing bawah dengan menggunakan model passing blind bertujuan untuk meningkatkan kemampuan passing bawah atlet. Variasi latihan passing blind juga dapat memudahkan pelatih dalam memaksimalkan teknik passing bawah atlet. Variasi latihan ini dirancang sebaik-baiknya agar mudah dilaksanakan dan mengurangi tingkat kebosanan para atlet pada saat latihan. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode research and development. Populasi penilaian pada penelitian ini adalah 6 orang ahli yaitu 2 ahli olahraga, 2 ahli pelatih dan 2 ahli bahasa. Desain variasi latihan yang telah dibuat terlebih dahuludan divalidasi oleh 3 orang ahli yaitu 1 orang pelatih, 1 orang akademisi olahraga, dan oleh 1 orang ahli bahasa, dimana hasil persentase validitasnya berada pada 75% - 78%. Hasil uji coba produk melibatkan 1 orang pelatih, 1 orang akademi si olahraga dan 1 orang ahli bahasa, dimana hasil persentase validitasnya berada pada 80% - 83%. Hasil uji coba pemakaian melibatkan 6 orang ahli yaitu 2 orang akademisi olahraga, 2 orang ahli pelatih, dan 2 orang ahli bahasa, dimana hasil persentase validitasnya berada pada 82% - 90%. Dari hasil penilaian validasi desain, uji coba produk dan uji coba pemakaian diatas maka dapat disimpulkan bahwa 20 model variasilatihantersebut sudah valid. Model latihan tersebut sangat bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan passing bawah dan latihan menjadi lebih menarik serta menjadi bahan masukan untuk para pelatih di klub bola voli di seluruh Indonesia.

**Kata Kunci: Bola Voli, Passing Blind, Research and Development**

*Abstract*

*The development of a variety of under-passing training using the blind passing model aims to improve the athlete's under-passing ability. Variations in blind passing training can also make it easier for the coach to maximize the athlete's underpass technique. This training variation is well designed to be easy to perform and reduce athletes' level of boredom during training. The research method used in this research is the research and development method. The population of the*

*assessment in this research were 6 experts, namely 2 sports experts, 2 trainers and 2 linguists. Design variations of the training that have been made in advance and validated by 3 experts, namely 1 trainer, 1 sports academic, and by 1 linguist, where the validity percentage results are at 75% - 78%. The results of the product trial involved 1 trainer, 1 sports academic and 1 linguist, where the validity percentage results were at 80% - 83%. The results of the trial use involved 6 experts, namely 2 sports academics, 2 expert trainers, and 2 linguists, where the percentage of validity was 82% - 90%. From the results of the design validation assessment, product testing and usage trials above, it can be concluded that the 20 training variation models are valid. This training model is very useful for improving under-passing skills and making training more interesting and as input for coaches in volleyball clubs throughout Indonesia.*

**Keywords: Volley Ball, Passing Blind, Research And Development**

## PENDAHULUAN

Olahraga memiliki banyak sekali cabang terutama didalam bentuk permainan. Salah satu diantaranya adalah olahraga bola voli. Prinsip permainan bola voli adalah untuk memenangkan pertandingan yang dalam hal ini berarti mengusahakan agar bola jatuh di daerah lawan. Awal dari serangkaian latihan bola voli ialah pelatih mengetahui data ataupun hasil awal atletnya dan menganalisis gerak teknik yang diajarkan. Dengan demikian pelatih akan semakin lebih mengetahui kondisi awal para atlet, sehingga dapat menyediakan bentuk atau variasi latihan yang tepat dan sesuai dengan kondisi mereka. Untuk itu tentulah diperlukan seorang pelatih memiliki kejelian yang tinggi dan teliti dalam mendiagnosis serta menganalisis hasil dan bentuk variasi latihan yang akan diterapkan.

*Technics passing on to do well when done really - really. It was necessary, because passing on has an important role in the game of volleyball. Analysis passing above described movement is the attitude and body movement when performing passing up that consists of attitude and starters will make*

*passing on, the attitude perkenaan ball, and a final gesture in doing passing on. Attitude starters in doing passing on the attitude of the prepared such that it makes it easy to quickly move towards diinginkan. On the whole body must be in balance unstable. Balanced means that coordination rather than the body can be controlled. Labile meaning that the body can be moved to different desired direction in a short time Benny dan Ika (2019 : 174).*

Dalam permainan bola voli terdapat beberapa bentuk teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain bola voli. M Yunus ( 1992 : 113 ) mengatakan bahwa teknik dasar dalam bola voli yaitu ; servis, passing atas, passing bawah, smash, dan block. Salah satu dari teknik tersebut yang sangat dominan dalam pertahanan ataupun salah satu teknik yang harus dikuasai para atlet adalah teknik passing bawah. Jika teknik ini sudah benar dilakukan maka sangat besarlah fungsi dan kegunaannya dalam permainan. Teknik passing bawah yang baik sangat diperlukan oleh seluruh pemain. Suksesnya suatu serangan tidak luput dari kemampuan passing bawah para pemain karena teknik tersebut merupakan dasar dari suatu serangan. Jika teknik passing bawah atlet sudah baik maka pelatih juga harus lebih kreatif dalam

memberikan variasi latihan untuk memaksimalkan kemampuan passing atlet.

Peneliti melakukan observasi dan pengamatan yang dilaksanakan pada Februari 2019 di Gaperta Medan Club, Pertamina Medan Club, dan TVRI Medan Club dan juga masing-masing dari nama pelatih yaitu: Sofian, Lilik, dan Anto Yance. Pengamatan pertama dilakukan di Gaperta Medan Club, peneliti mengamati masih banyak atlet yang kurang bersemangat dalam latihan dikarenakan variasi latihan cenderung monoton sehingga membuat atlet menjadi bosan. Pengamatan yang kedua dilakukan di TVRI Medan Club, peneliti mengamati sebagian besar dari atlet masih belum memuaskan dalam melakukan passing bawah. Penulis menduga masalah tersebut terjadi karena kurangnya latihan ataupun latihan yang diberikan terlalu singkat. Pengamatan yang ketiga dilakukan di Pertamina Medan Club, penulis mengamati kemampuan passing bawah belum memuaskan dan hal itu dapat dilihat ketika para atlet masih kesulitan dalam menerima serta mengendalikan bola pada saat latihan.

Dari hasil observasi dan pengamatan yang telah dilaksanakan, penulis menduga terdapat beberapa faktor penyebab masalah tersebut yaitu;

1. Bentuk variasi latihan yang masih sangat minim dalam meningkatkan teknik passing.
2. Latihan yang kurang terprogram.
3. Bentuk variasi latihan yang monoton.

Peneliti juga mendapat masukan dan arahan dari hasil wawancara dengan pelatih bahwa

sangat perlu ditambahkan berbagai bentuk variasi latihan yang berhubungan untuk meningkatkan teknik passing bawah para atlet. Adapun hasil sebaran angket analisis kebutuhan yang dibagikan peneliti terhadap masing-masing atlet dari Gaperta Medan Club, Pertamina Medan Club, dan TVRI Medan Club, peneliti telah mengumpulkan data yang diperoleh dari 30 orang atlet bahwa 100% menyukai olahraga voli, 100% atlet sudah pernah melakukan passing bawah, 100% menyatakan bahwa pelatih telah memberikan variasi latihan passing bawah, 70% menyatakan variasi latihan sebelumnya membosankan, 90% menyatakan setuju dan bersedia menggunakan beberapa bentuk latihan tambahan dalam meningkatkan teknik passing bawah.

Meningkatkan teknik passing bawah merupakan salah satu faktor terciptanya sebuah permainan dan meningkatkan teknik passing bawah juga adalah salah satu dari beberapa unsur-unsur yang harus dikuasai atlet, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “ Pengembangan Variasi Latihan Passing Bawah Dengan Menggunakan Model Passing Blind Pada Atlet Bola Voli Tahun 2019/2020 ”

## **METODE PENELITIAN**

### **Model Pengembangan**

Penelitian pengembangan merupakan suatu langkah penelitian yang bertujuan untuk menghasilkan produk baru dan penelitian kali ini berupa bentuk variasi latihan baru untuk meningkatkan kecepatan reaksi. Menurut Sukmadinata (2012; 164) suatu proses atau langkah-langkah untuk mengembangkan suatu produk baru atau menyempurnakan

produk yang telah ada dan dapat dipertanggung jawab kan.

#### Tempat dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian dilaksanakan di beberapa klub voli Medan. Penelitian akan dilaksanakan pada September/ Oktober 2020 pada 1 september 2020.

#### Sasaran Penelitian

Sasaran penelitian ini yang akan menjadi sasaran penelitian adalah pengembangan variasi latihan untuk meningkatkan kemampuan passing bawah para atlet Gaperta Voli Club Medan, Pertamina Voli Club Medan, TVRI Voli Club Medan Sumatra Utara 2019/2020. Jumlah atlet yang akan menjadi sampel uji coba dalam skala kecil pada penelitian ini adalah sebanyak 20 orang dari 2 klub voli Medan dan jumlah atlet yang akan menjadi sampel uji coba dalam skala besar sebanyak 30 orang atlet dari 3 klub voli Medan.

#### Pendekatan dan Metode Penelitian

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah pengembangan yang mencakup : mengembangkan produk, menguji keefektifan produk untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Hasil akhir dari kegiatan penelitian dan pengembangan ini adalah bentuk latihan menggunakan variasi yang baru dan dilengkapi dengan spesifikasi produknya, sehingga dapat diterapkan dalam membuat program latihan dan atlet lebih bersungguh-sungguh dan lebih aktif dalam berlatih.

#### Prosedur Penelitian

### 1. Langkah-langkah Pengembangan

#### a. Potensi dan Masalah

Sugiyono ( 2008 ; 40) menyatakan bahwa potensi adalah segala sesuatu yang bila di daya gunakan akan memiliki nilai tambah. Masalahnya adalah penyimpangan antara yang diharapkan dengan yang terjadi.

#### b. Pengumpulan Data

Dari hasil analisis kebutuhan yang dihimpun dari hasil survey serta hasil wawancara terhadap atlet dan pelatih diperoleh ide dan juga saran. Analisis kebutuhan yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa ide dari penelitian pengembangan ini adalah sangat perlu adanya pengembangan bentuk variasi latihan passing bawah sehingga dapat membantu pelatih dalam membuat program latihan yang tujuannya untuk membuat atlet lebih berprestasi dalam akademik maupun non akademik.

#### c. Desain Produk

Setelah mendapat ide, langkah selanjutnya yaitu membuat produk awal rangkaian pengembangan bentuk variasi latihan sehingga akan dapat membantu pelatih dalam merancang program latihan untuk membuat atlet lebih bersungguh-sungguh dan lebih aktif serta senang dalam latihan. Produk awal tersebut dibuat dalam bentuk variasi latihan yang baru, yang dikembangkan dan disusun secara sistematis, sehingga produk ini memiliki kelayakan untuk dipublikasikan. Adapun variasi-variasi latihan tersebut ialah:

### 1. Variasi Latihan Passing Blind Dengan Net Tertutup

2. Variasi Latihan Passing Blind Continously Dengan Net Tertutup
  3. Variasi Latihan Passing Blind Dengan 1 Tosser
  4. Variasi Latihan Blind Continously Dengan 1 Tosser
  5. Variasi Latihan Passing Blind Dengan 2 Tosser
  6. Variasi Latihan Passing Blind Continously Dengan 2 Tosser
  7. Variasi Latihan Passing Blind Dengan 3 Tosser
  8. Variasi Latihan Passing Blind Continously Dengan 3 Tosser
  9. Variasi Latihan Passing Blind Dengan 5 Tosser
  10. Variasi Latihan Passing Blind Continously Dengan 5 Tosser
  11. Variasi Latihan Passing Blind Bola Belakang
  12. Variasi Latihan Passing Blind Continously Bola Belakang
  13. Variasi Latihan Passing Blind Pada Bola Menukik Kanan Dan Kiri
  14. Variasi Latihan Passing Blind Pada Bola Lambung Kanan Dan Kiri
  15. Variasi Latihan Passing Blind Pada Bola Datar Kanan Dan Kiri
  16. Variasi Latihan Passing Blind Ke Arah A, B, C, D
  17. Variasi Latihan Passing Blind Ke Arah 1 Dan 2
  18. Variasi Latihan Passing Blind Ke Arah 1, 2, Dan 3
  19. Variasi Latihan Passing Blind Ke Arah 1, 2, 3 Dan 4
  20. Variasi Latihan Passing Blind Ke Arah 1,2,3,4,5 Dan 6
2. Validitasi, Evaluasi, dan Revisi Model
- a. Telaah Para Pakar
- Adapun beberapa ahli yang terdiri dari penelitian ini adalah: 2 orang dosen olahraga dan 2 orang pelatih voli. Dalam pengembangan hasil observasi peneliti yaitu mengembangkan suatu bentuk variasi latihan passing bawah, dengan ini para ahli berperan memberikan masukan dan revisi-revisi atas pengembangan variasi latihan yang nantinya bisa diterima oleh peneliti untuk menghasilkan produk yang layak di pakai di klub voli.
- Untuk memperbaiki kekurangan pada bentuk variasi latihan passing bawah yang baru yang telah dibuat sebelumnya, maka bentuk variasi latihan passing bawah yang baru tersebut diberikan kepada 2 akademisi olahraga yang memahami di bidang voli yaitu Ibu Dra, Onyas Widiyaningsih, M.Pd dan BapakDr. Imran Ahmad,M.Pd untuk direvisi.

b. Uji Kelompok Kecil

Tujuannya adalah untuk mengetahui kesesuaian produk yang hendak dikembangkan, Ujicoba kelompok kecil menggunakan subyek uji cobapada 1 klub voli. Langkah- langkah uji coba kelompok kecil meliputi :

- Penjelasan tentang produk pengembangan variasi latihan passing bawahdalam permainan olahraga bola voli.
- Memberikan penjelasan tentang cara melakukan variasi latihan passing bawah dalam permainan olahraga voli.
- Meminta kepada atlet untuk mempraktekkan cara melakukan variasi latihan passing bawah dalam olahraga voli.
- Meminta para ahli olahraga dan ahli pelatih untuk memberikan masukan dan penilaian mengenai produk yang telah dibuat.

c. Uji Kelompok Besar

Untuk mengetahui apakah hasil dari produk yang telah dibuat oleh peneliti sudah bisa diterapkan di masyarakat untuk permainan olahraga voli. Tujuannya adalah agar variasi latihanpassing bawah yang baru dapat dipakai oleh atlet voli lainnya. Langkah- langkah dari uji coba kelompok besar ini meliputi:

- Uji coba kelompok besar menggunakan 3 klub voli . Langkah- langkah uji coba kelompok besar meliputi : Penjelasan tentang produk variasi latihan passing bawah dalam permainan olahraga voli kepada atlet.

- Memberikan penjelasan tentang cara melakukan variasi latihan passing bawahdalam permainan olahraga voli kepada atlet voli.

- Meminta kepada atlet untuk mempraktekkan cara melakukan variasi latihanpassing bawah dalam permainan olahraga bola voli.

- Meminta para ahli olahraga dan ahli pelatih untuk memberikan masukan dan penilaian mengenai produk yang telah dibuat.

Implementasi Model

Hasil dari masukan dan penilaian para ahli nantinya akan menjadi produk final pengembangan variasi latihan passing bawah dalam permainan olahraga bola voli dapat diterapkan dan disosialisasikan. Data yang digunakan pada pengembangan variasi latihan dalam permainan olahraga voli adalah kualitatif diperoleh dengan cara mengubah data kualitatif ke kuantitatif dengan jalan memberi skor pada data kualitatif tersebut.

Peneliti merencanakan dan menyebarkan produk (desiminasi) yang sudah mengalami revisi dan sudah final kepada para pengguna seperti pelatih voli melalui buku panduan latihan passing bawah yang baru dan menuliskan dalam jurnal. Sebagai evaluasi sumatif maka produk akan didesiminasi pada beberapa klub voli Medan. Sehingga peneliti dapat melihat keefektifan dan keefisienan produk dalam proses latihan.

Pengumpulan Data

Pengumpulan data yang digunakan pada pengembangan bentuk variasi latihanpassing

bawah voli adalah data kualitatif, karena data yang didapatkan dinyatakan dengan kalimat bukan dengan angka. Sedangkan data kuantitatif diperoleh dengan cara mengubah data kualitatif menjadi data kuantitatif dengan jalan memberikan skor pada data kualitatif tersebut.

### Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan pada penelitian pengembangan ini adalah dengan menggunakan angket untuk analisa kebutuhan evaluasi dari pelatih klub voli, serta dari hasil pendapat atlet berdasarkan hasil uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar. Instrumen identifikasi kebutuhan dalam penelitian ini disusun dengan tujuan untuk mengumpulkan data pendapat pelatih terhadap bentuk latihan yang sudah dan sedang mereka gunakan dalam latihan, dan bentuk latihan seperti apa yang mereka inginkan.

### Teknik Analisis Data

Pada penelitian pengembangan ini teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Teknik ini digunakan untuk menganalisa data kuantitatif yang diperoleh dari hasil uji coba bentuk variasi latihan passing bawah dalam olahraga voli setelah itu akan di evaluasi ahli sebagai berikut:

NAMA	INSTANSI
Dra. Onyas Widiyaningsih, M.Pd	Dosen PJKR UNIMED
Dr. Imran Ahmad, M.Pd	Dosen FIK UNIMED
Sofyan Irawan Cher	Pelatih Gaperta Voli Club Medan
Syahri Ramadhan	Pelatih Pertamina Voli Club Medan
Finawaty Lestarina Barus, S.Pd, M.Pd	Dosen FBS UNIMED

Widya Putri, S.Pd	Guru Bahasa Indonesia SMP Swasta AL-Ulum Medan
-------------------	--

Setiap variabel instrumen validasi dihitung jumlah persennya lalu dirata – ratakan dengan variabel yang lain. Setiap validator akan memiliki nilai yang berbeda. Ke enam nilai validator yang terdiri dari beberapa variabel terhadap satu model dirata – ratakan dan itulah yang menjadi acuan apakah model tersebut digunakan atau tidak. Rumus untuk mengolah tanggapan atau evaluasi dari pelatih voli dihitung menggunakan rumus persentase yaitu :

$$P = \frac{\text{JumlahNilaiDiperoleh}}{\text{JumlahTotal}} \times 100\%$$

PROSENTASE	KETERANGAN	MAKNA
80% - 100%	Valid	Digunakan
60% - 79%	Cukup Valid	Digunakan
50% - 59%	Kurang Valid	Diganti
< 50%	Tidak Valid	Diganti

### Produk Pengembangan Variasi Latihan Passing Bawah Voli.

Adapun produk dari penelitian yang merupakan pengembangan passing bawah voli adalah bentuk variasi latihan untuk para atlet klub voli dengan variasi-variasi yang baru. Hasil penelitian ini dapat digunakan menjadi bahan acuan untuk meningkatkan keterampilan bermain voli pada seluruh klub di Indonesia. Adapun produk tersebut adalah: variasi latihan bola belakang satu arah, bola belakang dua arah, variasi latihan segitiga, variasi latihan 1 dan 2, variasi latihan segi empat. variasi latihan sasaran acak.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengembangan variasi latihan passing blinndivalidasi oleh para ahli dibidangnya, yaitu seorang ahli olahraga, ahli pelatih dan ahli bahasa. Tinjauan para ahli menghasilkan data revisi sebagai berikut.:

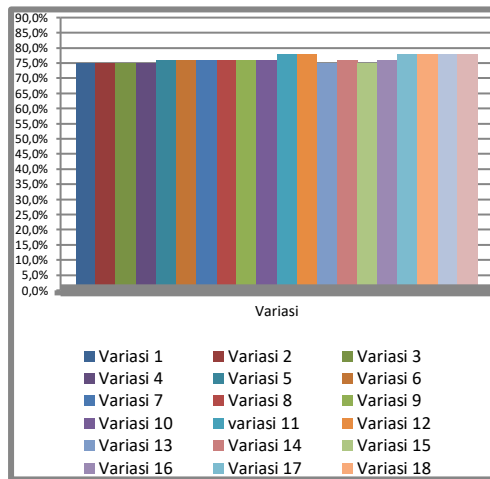
Subjek diberikan instrument penilaian dan evaluasi untuk menilai variasi latihan. Tabel pengolahan data dan bukti instrumen yang dinilai dapat dilihat di lampiran.

b. Validasi oleh Ahli

Validasi dan evaluasi dilakukan dengan cara menunjukkan dokumentasi berupa video hasil ujicoba kepada ahli, lalu ahli akan memberikan penilaian dan evaluasi melalui instrumen yang telah peneliti berikan. Hasil dari penilaian ahli sebagai berikut.

No	Nama Model	Persentase (%)	Keterangan
1	Variasi 1	75	Cukup valid
2	Variasi 2	75	Cukup valid
3	Variasi 3	75	Cukup valid
4	Variasi 4	75	Cukup valid
5	Variasi 5	76	Cukup valid
6	Variasi 6	76	Cukup valid
7	Variasi 7	76	Cukup valid
8	Variasi 8	76	Cukup valid
9	Variasi 9	76	Cukup valid
10	Variasi 10	76	Cukup valid
11	Variasi 11	78	Cukup valid
12	Variasi 12	78	Cukup valid
13	Variasi 13	75	Cukup valid
14	Variasi 14	76	Cukup valid
15	Variasi 15	75	Cukup valid
16	Variasi 16	76	Cukup valid
17	Variasi 17	78	Cukup valid
18	Variasi 18	78	Cukup valid
19	Variasi 19	78	Cukup valid
20	Variasi 20	78	Cukup valid

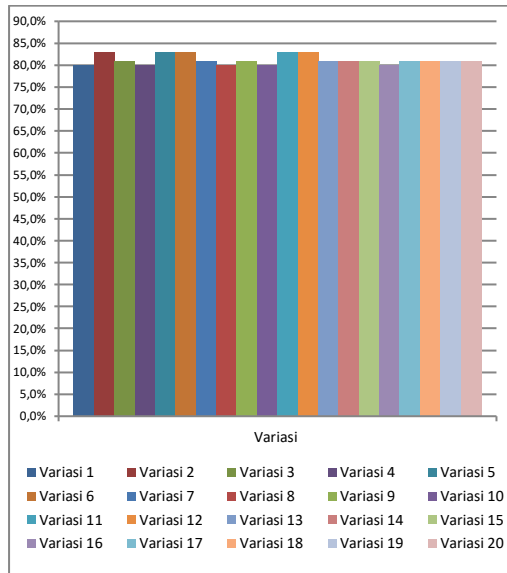
No	Nama Model	Persentase (%)	Keterangan
1	Variasi 1	80	Valid
2	Variasi 2	83	Valid
3	Variasi 3	81	Valid
4	Variasi 4	80	Valid
5	Variasi 5	83	Valid
6	Variasi 6	83	Valid
7	Variasi 7	81	Valid
8	Variasi 8	80	Valid
9	Variasi 9	81	Valid
10	Variasi 10	80	Valid
11	Variasi 11	83	Valid
12	Variasi 12	83	Valid
13	Variasi 13	81	Valid
14	Variasi 14	81	Valid
15	Variasi 15	81	Valid
16	Variasi 16	80	Valid
17	Variasi 17	81	Valid
18	Variasi 18	81	Valid
19	Variasi 19	81	Valid
20	Variasi 20	81	Valid



Uji Coba Produk

a. Validasi oleh Subjek

Pada tahap ini ada 3 subjek yang melakukan penilaian pada variasi latihan yakni, 1 ahli olahraga, 1 ahli pelatih dan 1 ahli bahasa.



## Uji Coba Pemakaian

### a. Validasi oleh subjek

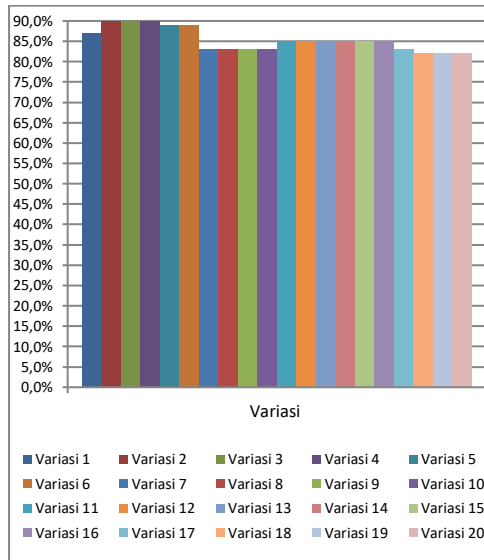
Pada tahap ini ada 6 subjek yang melakukan penilaian pada variasi. Subjek diberikan instrument penilaian dan evaluasi untuk menilai variasi. Nilai persentase validasi ujicoba pemakaian oleh subjek memiliki peningkatan dari hasil uji coba produk. Tabel pengolahan data dan bukti instrumen yang dinilai dapat dilihat di lampiran.

### b. Validasi oleh Ahli

Validasi dan evaluasi dilakukan dengan cara menunjukkan dokumentasi berupa video hasil ujicoba kepada ahli, lalu ahli akan memberikan penilaian dan evaluasi melalui instrumen yang telah peneliti berikan. Hasil dari penilaian ahli sebagai berikut.

2	Variasi 2	90	Valid	Digunakan
3	Variasi 3	90	Valid	Digunakan
4	Variasi 4	90	Valid	Digunakan
5	Variasi 5	89	Valid	Digunakan
6	Variasi 6	89	Valid	Digunakan
7	Variasi 7	83	Valid	Digunakan
8	Variasi 8	83	Valid	Digunakan
9	Variasi 9	83	Valid	Digunakan
10	Variasi 10	83	Valid	Digunakan
11	Variasi 11	85	Valid	Digunakan
12	Variasi 12	85	Valid	Digunakan
13	Variasi 13	85	Valid	Digunakan
14	Variasi 14	85	Valid	Digunakan
15	Variasi 15	85	Valid	Digunakan
16	Variasi 16	85	Valid	Digunakan
17	Variasi 17	83	Valid	Digunakan
18	Variasi 18	82	Valid	Digunakan
19	Variasi 19	82	Valid	Digunakan
20	Variasi 20	82	Valid	Digunakan

No	Nama Model	Persentase (%)	Keterangan	
1	Variasi 1	87	Valid	Digunakan



### Pembahasan Produk

Model latihan yang dikembangkan adalah model variasi latihan passing blind dimana dibuat dengan penalaran berpikir terhadap sampel yang akan dilatih, dikarenakan model variasi latihan yang diterapkan oleh pelatih sebelumnya masih kurang dan memiliki kelemahan dalam sisi perkembangan bentuk latihan. Sehingga peneliti mencoba mengembangkan berbagai bentuk latihan yang memiliki keunggulan, bentuk latihan yang dibuat di ambil dengan penalaran terhadap bentuk latihan yang sudah ada dikembangkan lagi dengan variasi-variasi yang baru sehingga dibuat bermanfaat, efektif, aman, gerakan menyenangkan sesuai dengan prinsip latihan. Dengan mengikuti ketentuan tersebut maka model latihan berguna untuk digunakan dalam meningkatkan kemampuan passing bawah. Sehingga peneliti dapat memberi nama "Pengembangan Variasi Latihan Passing Bawah Dengan Menggunakan Model Passing Blind Pada Atlet Bola Voli Tahun 2019/2020".

Dari hasil uji coba variasi yang telah dilakukan peneliti, variasi tersebut dapat meningkatkan hasil passing bawah yang baik pada saat latihan tersebut dilakukan, karena ketika melakukan variasi ini dapat menambah semangat dalam melakukan latihan passing blind.

Pada pembahasan produk ini dapat disimpulkan setiap variasi latihan passing blind adalah baik dan dapat dilanjutkan. Adapun keunggulan dalam variasi ini ialah tidak membutuhkan biaya yang besar untuk melakukan variasi tersebut, variasi ini mudah untuk dilakukan dan menambah semangat dalam melakukannya.

Banyak model latihan yang dikembangkan oleh para ahli dibidangnya, masing-masing model memiliki karakteristik yang berbeda dan kegunaan yang berbeda pula. Pada dasarnya semua model latihan yang dikembangkan adalah bertujuan untuk peningkatan hasil dari latihan itu sendiri. Oleh sebab itu, dapat dijelaskan bahwa pengembangan keterampilan gerak yang meliputi : 1) Efektif artinya gerakan itu sesuai dengan produk yang dinginkannya atau dengan kata lain "product oriented". 2) Efisien artinya gerakan itu sesuai dengan proses yang seharusnya dilakukan atau dengan kata lain "process oriented". 3) Adatif artinya gerakan itu sesuai dengan situasi dan kondisi lingkungan dimana gerak tersebut dilakukan (Yoyo, 200:35).

### Keterbatasan Penelitian

Penelitian dan pengembangan ini memiliki beberapa keterbatasan. keterbatasan dalam penelitian pengembangan ini adalah sebagai berikut:

1. Dikarenakan waktu pelaksanaan uji coba dan penelitian ini bersamaan dengan maraknya kasus covid-19, peneliti mengalami kesulitan pada saat akan melakukan penelitian dan uji coba lapangan.

2. Sehubungan dengan maraknya kasus covid-19, maka pihak dari klub-klub voli kota Medan menunda latihan untuk jangka waktu yang belum ditentukan. Oleh karena itu, pihak jurusan mengarahkan kepada peneliti agar menambahkan 3 orang ahli untuk mengevaluasi serta melakukan revisi dalam menyempurnakan produk tersebut.

### **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pengembangan variasi latihan ini dapat di simpulkan bahwa:

1. Pengembangan variasi latihan passing bawah dengan menggunakan model passing blind dalam olahraga bola voli sangat dibutuhkan untuk mengembangkan variasi latihan yang baru dalam meningkatkan kemampuan passing bawah klub-klub voli.

2. Pengembangan variasi latihan passing bawah dengan menggunakan model passing blind yang dikembangkan dapat mempermudah pelatih voli dalam meningkatkan kemampuan passing bawah dengan menggunakan model passing blind kepada klub dan atletnya.

3. Pengembangan variasi latihan passing bawah dengan menggunakan model passing blind sangat dibutuhkan sebagai acuan agar lebih berfikir untuk menemukan ide baru dalam mengembangkan variasi-

variasi latihan yang lebih baru dan variatif untuk seorang pelatih voli.

### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan pengembangan ini, maka dapat disarankan hal-hal sebagai berikut:

1. Hasil pengembangan variasi latihan passing bawah dengan menggunakan model passing blind dalam olahraga voli ini diharapkan dapat berguna untuk pelatih-pelatih voli sebagai acuan dalam mengembangkan variasi-variasi yang lebih baru serta menambah pengetahuan tentang variasi-variasi menggunakan model passing blind.

2. Pengembangan variasi lebih lanjut sangat diperlukan dalam meningkatkan kualitas dari variasi latihan passing bawah dengan menggunakan model passing blind dalam olahraga voli.

3. Dalam meningkatkan kemampuan passing bawah untuk lebih maksimal disarankan juga agar pengembangan yang dilakukan disesuaikan dengan pengembangan variasi latihan yang lebih modern guna mendapatkan hasil yang lebih akurat.

4. Mengingat hasil produk penelitian dan pengembangan variasi latihan passing dengan menggunakan model passing blind dalam olahraga voli dapat memberikan manfaat dalam meningkatkan kemampuan passing bawah, maka disarankan untuk mencetak atau menyebar luaskan produk kepada klub-klub voli lainnya agar dapat dimanfaatkan secara lebih luas.



Pengembangan variasi latihan passing bawah dengan menggunakan model passing blind.

#### DAFTAR PUSTAKA

Ahmad, Nuril (2007), Panduan Olahraga Bola Voli. Era Pustaka Utama, Solo.

BarbaraL.Viera, (2004). Bola Voli Tingkat Pemula. PT.Raja Grafindo Persada karta

Harsono. 1988. Coaching Dan Aspek Psikologi Dalam Coaching. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Kusworo, Eri Praktiknyo D.K (2013:3) Tes Pengukuran dan Evaluasi Olahraga. Semarang: Widya Karya.

Muhajir. (2007). Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek Kelas X. Bandung: Penerbit Erlangga.

Muhajir.(2003). Pendidikan Jasmani. Bandung. Bandung: Yhudistira.

Sari, Ika Endah Puspita. "Efforts to Improve Learning Outcomes passing Down Volleyball Variations Through Learning and Modified Ball On Private Junior High School eighth grade students Perbaungan Satria Dharma School Year 2019/2020: Efforts to Improve Learning Outcomes passing Down Volleyball Variations Through Learning and Modified Ball On Private Junior High School eighth grade students Perbaungan Satria Dharma School Year 2019/2020." Journal of Midwifery and Nursing 2.1 (2020): 173-176.

Sajoto, M. (1998).Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta

Sajoto. (1995). Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Semarang.

Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif, dan R & D. Bandung: Alfabeta, 2008

Sugiyono.2016.Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D). Bandung: Alfabeta.

Sukadiyanto. (2010). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung: CV LubukAgung.

Sukmadinata, Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: PPs UPI dan PT Remaja Rosdakarya, 2005.

Tirtawirya, Devi. (2006). Diktat Melatih Fisk Taekwondo. Yogyakarta: FIK UNY

Yunus, M. (1992). Olahraga Pilihan Bola Voli. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Dirjen Dikti.