



## Pengembangan Bentuk Latihan *Passing* dan *Smash* Bolavoli pantai

F. Y. Ronaldo<sup>1</sup>, Roesdiyanto<sup>2</sup>

Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Malang

### Abstrak

#### Kata Kunci:

Bentuk Latihan *Passing* dan  
*Smash*, Bolavoli Pantai, Buku  
Panduan

Tujuan penelitian dan pengembangan ini adalah menghasilkan produk 13 bentuk latihan teknik *passing* dan *smash* dalam permainan bolavoli pantai yang dikemas dalam media buku panduan. Metode penelitian ini menggunakan penelitian dan pengembangan (*R & D Borg & Gall*). Prosedur dari penelitian ini yaitu. (1) Melakukan analisis kebutuhan, (2) pembuatan produk awal, (3) evaluasi ahli, (4) uji coba kelompok kecil, (5) revisi produk, (6) uji coba kelompok besar, (7) Produk akhir. Subjek penelitian adalah Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data yaitu kuisisioner untuk analisis kebutuhan, evaluasi ahli dan kuisisioner untuk uji coba produk. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis kualitatif dan kuantitatif. Analisis kualitatif diperoleh dari data wawancara, observasi, dan kuisisioner, selanjutnya data disajikan sampai tahap kesimpulan. Analisis kuantitatif diperoleh dari pengolahan data hasil dari pengisian kuisisioner dengan menggunakan rumus dan analisis *persentase*. Hasil dari evaluasi ahli (1) ahli akademisi bolavoli pantai diperoleh 90.2%, (2) ahli praktisi bolavoli pantai diperoleh 91.5%. Hasil dari 2 ahli media diperoleh rata-rata nilai (1). 96.2%, (2) 80 %. Pada uji coba kelompok kecil diperoleh nilai rata-rata 92.6% dan pada ujicoba kelompok besar diperoleh nilai rata-rata 92.3%. Kesimpulan yang diperoleh dari penelitian dan pengembangan ini adalah bentuk latihan *passing* dan *smash* bolavoli pantai yang dikemas dalam buku panduan dapat diterima bagi Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.

### Abstract

The purpose of this research and development is to produce 13 forms of passing and smash techniques in the game of beach volleyball which is packaged in a guidebook media. This research method uses Borg & Gall's research and development (R & D). The procedure of this study is. (1) Conducting needs analysis, (2) making initial products, (3) evaluating experts, (4) small group trials, (5) product revisions, (6) large group trials, (7) Final products. The research subjects were students of the Faculty of Sports Sciences, State University of Malang. The instrument used to collect data is the questionnaire for needs analysis, expert evaluation and questionnaire for product testing. The data analysis technique uses qualitative and quantitative analysis techniques. Qualitative analysis was obtained from interviews, observations, and questionnaires, then data was presented to the conclusion stage. Quantitative analysis is obtained from processing the results data from filling out questionnaires using the formula and percentage analysis. Results from expert evaluation (1) beach volleyball academic experts obtained 90.2%, (2) beach volleyball practitioner experts obtained 91.5%. The results of 2 media experts obtained average values (1). 96.2%, (2) 80%. In the small group trials an average value of 92.6% was obtained and the large group trials obtained an average value of 92.3%. The conclusions obtained from this research and development are the forms of passing practice and beach volleyball smash packaged in a guidebook acceptable to students of the Faculty of Sport Sciences, State University of Malang.

© 2019 Universitas Negeri Malang

□ Alamat korespondensi:  
[roesdiyanto.fik@um.ac.id](mailto:roesdiyanto.fik@um.ac.id)

## PENDAHULUAN

Bola voli pantai merupakan olahraga yang berasal dari modifikasi bolavoli *indoor*. Permainan ini dimainkan diatas lapangan pasir pantai yang berukuran panjang 16 meter dan lebar 8 meter dan dimainkan oleh dua orang pada masing-masing tim. Secara umum peraturan juga sarana dan prasarananya hampir sama namun perbedaan yang paling menonjol dari bolavoli pantai dengan bolavoli *indoor* adalah dari segi jumlah pemain dan juga lapanganya sedangkan dari segi tehnik masih terbilang sama. (Mesquita, 2013). Kejuaraan dunia bolavoli pantai pertama kali diadakan pada tahun 1987, dan masuk dalam olimpiade pada tahun 1996 di Atlanta.

Teknik *passing* merupakan teknik yang menjadi kunci utama dalam permainan bolavoli pantai. Karena dalam teknik *passing* terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilan dari suatu pertandingan bolavoli pantai. (Ye, C. 2016). Pada dasarnya teknik *passing* itu sendiri dibagi menjadi 2 teknik yakni, *passing* atas dan *passing* bawah. *Passing* bawah adalah teknik dasar dalam permainan bolavoli dengan menggunakan kedua lengan bawah untuk mengoper bola kepada teman sebangkunya untuk dimainkan diarea lapangan sendiri dan bertujuan untuk melakukan serangan awal pada tim lawan. Ahmadi, (2007) Sedangkan *passing* atas adalah usaha pemain untuk mengoper bola yang dilakukan saat bola berada diatas kepala menggunakan kedua tangan secara bersamaan.

*Smash* dalam bolavoli pantai merupakan usaha menyerang untuk mendapatkan poin. Selama pertandingan *smash* dianggap sebagai *predictor* terpenting untuk mencapai kemenangan. Dalam *Smash* sendiri membutuhkan keterampilan dan kekuatan pada saat melakukan awalan, lompatan, perkenaan dan gerakan lanjutan. (Challoumas, 2018). *Smash* merupakan suatu pukulan yang kuat dan menghujam ke bawah dimana tangan kontak dengan bola secara penuh pada bagian atas kemudian bola dipukul diatas *net*, (Mariyanto, 2006). Untuk mencapai hasil yang baik dalam melakukan *smash* ini diperlukan raihan yang tinggi dan kemampuan meloncat yang tinggi dan biasanya pukulan ini mematikan karena bola sulit diterima atau dikembalikan. (Beuthelstahl, 2009).

Terciptanya teknik *passing* dan *smash* yang baik tentunya diperlukan latihan yang baik. Latihan merupakan proses yang berkelanjutan dan berulang-ulang guna untuk mencapai suatu keterampilan yang dikehendaki. (Salmoni, 1984). Bukan hanya latihan yang terprogram dan terstruktur melainkan bentuk latihan juga menjadi hal yang penting dan perlu diperhatikan dalam melakukan latihan. Karena dengan bentuk latihan, pelatih akan lebih dituntut kreatif dalam hal memberikan variasi-variasi kepada para atletnya agar atletnya tidak merasa jenuh pada saat latihan. (Syafuruddin, 1992). Dengan variasi latihan yang baik dapat meminimalisir tingkat kelelahan atlet serta dengan variasi latihan dapat meningkatkan kualitas dalam penerapan latihan. (Vales, 2015).

## METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah *Research and Development* (R&D). Penelitian tersebut menghasilkan produk berupa bentuk latihan *passing* dan *smash* bolavoli pantai. Prosedur penelitian yang digunakan ini merupakan modifikasi dari penelitian pengembangan *Borg & Gall*. Subjek penelitian dan pengembangan ini adalah pemain bolavoli pantai Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuisioner atau angket. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis kualitatif dan kuantitatif. Analisis kualitatif diperoleh dari data wawancara, observasi, dan kuisioner, selanjutnya data disajikan sampai tahap kesimpulan. Analisis kuantitatif diperoleh dari pengolahan data hasil dari pengisian kuesioner dengan menggunakan rumus dan analisis *persentase*.

## HASIL

Analisis kebutuhan diperoleh melalui pembagian kuisioner kepada 30 Mahasiswa FIK UM. Berdasarkan pengisian kuisioner tersebut diperoleh data (1) 80% Mahasiswa belum mengerti tentang bentuk latihan *passing* dan *smash* bolavoli pantai, (2) kemudian terdapat 80% Mahasiswa yang menyatakan belum pernah diberikan bentuk latihan *passing* dan *smash* bolavoli pantai, (3) Sebanyak 70% Mahasiswa menyatakan perlunya bentuk latihan yang dikemas dalam media buku. Setelah menganalisis data dari kuisioner yang telah dibagikan, maka peneliti dapat mengetahui kebutuhan yang diperlukan oleh Mahasiswa yakni peneliti menyusun desain produk bentuk latihan *passing* dan *smash* bolavoli pantai yang dikemas dalam bentuk buku panduan.

Desain produk yang telah disusun kemudian dievaluasi oleh ahli. Adapun evaluasi ahli meliputi dua ahli bolavoli pantai dan dua ahli media. Hasil dari evaluasi dua ahli bolavoli pantai diperoleh

hasil (1) 90.2%, (2) 91.5%, serta saran yaitu, (1) bentuk latihan harusnya dapat dimuali dari *shadow* atau gerakan tanpa bola, (2) proses belajar gerak harus diperhatikan secara prinsip dimulai dari karakteristik gerak *closed skill* menuju *open skill*, (3) bentuk latihan harus sesuai dengan tidak mengabaikan tujuan dari latihan, (4) *coaching point* pada setiap bentuk latihan harus lebih diperjelas. Hasil dari evaluasi dua ahli media diperoleh hasil (1) 96.2%, (2) 80%. Setelah mengetahui hasil tersebut maka peneliti melakukan perbaikan terhadap rancangan produk bentuk latihan *passing* dan *smash* bolavoli pantai.

Tahap selanjutnya peneliti melakukan uji coba kelompok kecil yang melibatkan 10 Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang. Berikut akan disajikan Tabel 1 tentang data hasil uji coba kelompok kecil.

**Tabel 1 Data Hasil Uji Coba Kelompok Kecil.**

Aspek	F (Jawaban Skor)	N (Skor Maksimal)	Persentase (%)
Menarik	299	320	93.4
Mudah dipahami	252	280	90
Sesuai	369	400	92.3
Menyenangkan	302	320	94.3
Jumlah	1222	1320	92.6

Hasil yang ada pada tabel 1 merupakan data hasil uji coba kelompok kecil dari penelitian dan pengembangan bentuk latihan *passing* dan *smash* bolavoli pantai terhadap 10 Mahasiswa FIK UM. Hasil di atas menunjukkan bahwa perolehan persentase uji coba produk yaitu sebesar 92.6%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa produk yang dikembangkan oleh peneliti masuk dalam kriteria sangat valid dan dapat dilanjutkan pada tahap uji coba kelompok besar.

Tahap selanjutnya peneliti melakukan uji coba kelompok besar yang melibatkan 30 Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang. Berikut akan disajikan Tabel 2 tentang data hasil uji coba kelompok besar.

**Tabel 2 Data Hasil Uji Coba Kelompok Besar.**

Aspek	F (Jawaban Skor)	N (Skor Maksimal)	Persentase (%)
Menarik	897	960	93.4
Mudah dipahami	762	840	90.7
Sesuai	1098	1200	91.5
Menyenangkan	897	960	93.4
Jumlah	3654	3960	92.3

Hasil di atas menunjukkan bahwa perolehan *persentase* uji coba produk kelompok besar yaitu sebesar 92.3%. Jadi hasil tersebut menunjukkan bahwa produk yang dikembangkan oleh peneliti masuk dalam kriteria sangat valid. Berdasarkan data diatas produk bentuk latihan *passing* dan *smash* bolavoli pantai dapat diterima untuk digunakan bagi Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.

## PEMBAHASAN

Penelitian diawali dengan observasi dan pembagian kuisisioner pada Mahasiswa yang mengikuti kegiatan latihan bolavoli pantai Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang, dari kegiatan tersebut peneliti menemukan beberapa permasalahan seperti latihan yang dilakukan oleh para Mahasiswa masih terkesan kurang bervariasi sehingga banyak atlet yang merasa jenuh dan bosan. Hasil tersebut juga didukung dari hasil analisis angket yang rata-rata Mahasiswa menyatakan belum mengetahui bentuk-bentuk latihan *passing* dan *smash*, serta pelatih belum secara menyeluruh memberikan bentuk-bentuk latihan dari *passing* dan *smash* bolavoli pantai. Permasalahan tersebut mengakibatkan pengetahuan dan penguasaan keterampilan Mahasiswa terkait *passing* dan *smash* menjadi lemah. Padahal *passing* dan *smash* menjadi faktor penentu dan sangat penting dalam setiap pertandingan bolavoli pantai, karena *passing* sebagai modal utama untuk menyusun pola penyerangan sedangkan *smash* sebagai faktor penentu berhasil atau gagalnya pola serangan yang telah di susun. (Ye, C, 2016). Kombinasi dari kedua teknik tersebut dapat menjadikan permainan bolavoli pantai ditingkat Mahasiswa akan lebih baik apabila didukung dengan latihan yang baik pula. (Broek. G,

2011). Permasalahan tersebut menjadi alasan utama peneliti melakukan penelitian dan pengembangan tentang latihan *passing* dan *smash* bolavoli pantai.

Tahapan selanjutnya yakni menyusun rancangan produk berupa 6 bentuk latihan *passing* dan 7 bentuk latihan *smash* bolavoli pantai. Produk bentuk latihan *passing* dan *smash* bolavoli pantai disusun berdasarkan 4 aspek: (1) aspek kemenarikan, (2) aspek kemudahan, (3) aspek kesesuaian, (4) aspek menyenangkan. Setiap bentuk latihan *passing* dan *smash* bolavoli pantai berisi tentang tujuan latihan, *coaching point*, peralatan yang diperlukan, dan cara melakukan. Produk bentuk latihan *passing* dan *smash* bolavoli pantai disusun mulai dari bentuk latihan yang mudah sampai bentuk latihan yang sulit.

Desain produk yang telah disusun oleh peneliti kemudian dievaluasi oleh para ahli. Evaluasi produk bentuk latihan *passing* dan *smash* bolavoli pantai melibatkan 2 ahli bolavoli pantai dan 2 ahli media. Evaluasi dilakukan guna untuk mengetahui tingkat kelayakan produk yang telah disusun oleh peneliti. Dalam evaluasi ahli bolavoli pantai diperoleh bahwa produk bentuk latihan *passing* dan *smash* bolavoli pantai sangat layak diterapkan bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang. Terciptanya teknik *passing* dan *smash* bolavoli pantai tentunya mengalami suatu proses latihan yang sistematis dan berdasarkan program latihan yang baik. (Budiwanto, 2012). Meski latihan sudah terprogram dengan baik namun latihan harus diterapkan dengan banyak variasi dengan tujuan untuk mencegah kebosanan para Mahasiswa saat menerapkan latihan dilapangan. (Harsono, 2004). Sebenarnya latihan yang bervariasi akan membuat para mahasiswa lebih tertarik terhadap materi latihan atau bentuk latihan yang diberikan oleh pelatih. Didalam memberikan setiap bentuk latihan harus ada *tutorial* dan gambaran yang memiliki dasar teori yang tentunya sesuai dengan bentuk latihan yang akan divariasikan. (Gaetano. R, 2012).

Produk bentuk latihan *passing* dan *smash* bolavoli pantai dikemas dalam bentuk media buku panduan yang kemudian dievaluasi oleh ahli media. Dalam evaluasi ahli media menunjukkan bahwa produk bentuk latihan *passing* dan *smash* bolavoli pantai sangat bagus bila dikemas menggunakan media buku panduan. Faktor lain yang menyebabkan latihan *passing* dan *smash* kurang memuaskan karena belum adanya media yang dapat menjadi acuan dalam menjalankan proses latihan. Dengan adanya media penunjang dalam latihan mahasiswa akan lebih tertarik pada saat menjalankan dan menerapkan latihan (Chyung, 2016). Media bertujuan untuk menyampaikan informasi kepada penerima informasi, namun dalam proses latihan, media digunakan untuk memudahkan proses penyampaian materi dari pelatih terhadap siswa. Latihan yang didukung dengan adanya media tentunya lebih efektif dan memberikan pengalaman baru pada saat menerapkannya. (Raybourn,. 2014). Media dibutuhkan untuk memfasilitasi dan memecahkan masalah pada proses latihan yang berdasarkan tentang teori sistem latihan. (Kristanto, 2018).

Secara global kecanggihan teknologi pada zaman sekarang sangatlah pesat kemajuannya. Akan tetapi banyak hal negatif dibalik pertumbuhan teknologi sekarang. Dapat diketahui dengan konten-konten yang disajikan kebanyakan hanyalah konten yang tidak bisa dipercaya kebenarannya. (Dirani. M, 2019). Mungkin pada era sekarang yang namanya membaca buku sudah terlihat kuno dan terkesan ketinggalan jaman. Padahal dengan membaca buku selain ilmu yang bermanfaat yang diperoleh namun sensasi membaca buku tidak sama dengan sensasi membaca *digadget* atau media elektronik canggih lainnya. Buku panduan latihan berisi tentang materi-materi latihan yang disajikan secara padat dan jelas sehingga pembaca mampu mengetahui isi yang terkandung dalam buku tersebut. (Qalyubi, 2007). Perlu diketahui dengan membaca buku dapat mengasah kemampuan kognitif para mahasiswa. Dengan membaca juga dapat memprediksi seberapa besar pemahaman para mahasiswa terhadap isi buku yang dibaca. (Pugh. K. R, 2013). Fakta lainnya dengan membaca buku dapat berpengaruh terhadap perkembangan otak pada setiap mahasiswa. (Rideout. V, 2013). Media latihan berupa buku panduan dipastikan dapat menjadi inovasi terbaru karena sebelum melakukan latihan mahasiswa membaca buku yang berisi bentuk-bentuk dari latihan *passing* dan *smash* bolavoli pantai. Tentunya dengan demikian latihan menjadi lebih menarik. Dengan adanya media ini diharapkan dapat memudahkan mahasiswa dalam memahami dan menerapkan isi materi yang ada pada buku tersebut. (Owens, 2017).

Tahap setelah evaluasi oleh para ahli selanjutnya yakni tahap uji coba produk. Uji coba produk bertujuan untuk mengambil data melalui kuisioner yang telah dibagikan kepada 30 Mahasiswa. Hasil yang diperoleh pada saat uji coba produk menunjukkan bahwa produk bentuk

latihan *passing* dan *smash* bolavoli pantai dapat diterima dan layak digunakan bagi Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.

Seperti halnya hasil penelitian dan pengembangan model-model latihan *smash* bolavoli untuk ekstrakurikuler bolavoli putrid SMK Kartika IV-1 Malang yang dilakukan oleh Agung (2014) memperoleh hasil uji coba kelompok kecil sebesar 88,61 %, sedangkan pada uji coba kelompok besar memperoleh hasil 90,86%. Sehingga dari keseluruhan skor produk tersebut masuk kriteria sangat baik, dengan demikian produk pengembangan model-model latihan *smash* bolavoli dapat diterapkan pada kegiatan ekstrakurikuler bolavoli putrid SMK Kartika IV-1 Malang.

Tahap akhir dari penelitian dan pengembangan ini berupa produk bentuk latihan *passing* dan *smash* bolavoli pantai bagi Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang yang dikemas dalam bentuk media buku panduan.

## KESIMPULAN

Produk hasil penelitian dan pengembangan yang menghasilkan 13 bentuk latihan *passing* dan *smash* bolavoli pantai yang dikemas dalam bentuk buku panduan ini dapat dinyatakan diterima dan layak digunakan bagi Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.

## DAFTAR RUJUKAN

- Beutelstahl, D. 2009. *Belajar Bermain Bolavoli*. Bandung: CV. Pioner Jaya.
- Borg. W.R. & Gal,M.D 1983. *Educational Research and Introduction*. New York: Longman
- Broek, G. V., Boen, F., Claessens, M., Feys, J., & Ceux, T. (2011). Comparison of three instructional approaches to enhance tactical knowledge in volleyball among university students. *Journal of Teaching in Physical Education*, 30(4), 375-392.
- Budiwanto, S. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang
- Challoumas, D., & Artemiou, A. (2018). Predictors of attack performance in high-level male volleyball players. *International journal of sports physiology and performance*, 1-23.
- Chyung, Y. S. and Moll, J. A. dkk. 2016. The Role Intrinsic Goal Orientation, Self-efficacy, and E-learning Practicien Engineering Education. *The Journal Of Effective Teaching*. Vol. 10 nomor 1 hh 2-37.
- Dirani, M., Crowston, J. G., & Wong, T. Y. (2019). From reading books to increased smart device screen time. *British Journal of Ophthalmology*, 103(1), 1-2.
- Gaetano, R. (2012). Didactics of volleyball into the educate program for coaches/trainers/technicians of Italian Federation of Volleyball (FIPAV). *Journal of Physical Education and Sport*, 12(1), 25.
- Harsono. 2004. *Perencanaan Program Latihan*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia
- Kristanto, A., Mariono, A., & Nuryati, D. W. (2018, January). Developing Media Module Proposed to Editor in Editorial Division. In *Journal of Physics: Conference Series* (Vol. 947, No. 1, p. 012054). IOP Publishing.
- M. Mariyanto. 2006 . *Permainan Bola II Bolavoli*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- M. Mariyanto. 2006. *Permainan Bola II Bolavoli*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Mesquita, I., Palao, J. M., Marcelino, R. & Afonso, J. (2013). Chapter 29. Indoor volleyball and beach volleyball (pp. 367-379). In T. McGarry, P. O'Donoghue, & J. Sampaio (editors). *Routledge Handbook of Sports Performance Analysis*. London: Routledge.
- Owens, D. J and David. F. 2017. E-learning as Tool for Knowledge Transfer Through Traditional and Independent Study at Two United Kingdom Higher Educational Institutions: a Case Study. *The Journal of Elearning* vol 2 nomor 2.
- Pugh, K. R., Landi, N., Preston, J. L., Mencl, W. E., Austin, A. C., Sibley, D., ... & Molfese, P. (2013). The relationship between phonological and auditory processing and brain organization in beginning readers. *Brain and language*, 125(2), 173-183.

- Qalyubi, Syihabuddin dkk. 2007. *Dasar-Dasar Ilmu Perpustakaan dan Informasi*. Yogyakarta: Jurusan Ilmu Perpustakaan dan Informasi Universitas Fakultas AdapUIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Raybourn, E. M. (2014). A new paradigm for serious games: Transmedia learning for more effective training and education. *Journal of Computational Science*, 5(3), 471-481.
- Rideout V. Zero to Eight: Children's Media Use in America 2013. San Francisco, CA: Common Sense Media; 2013.
- Salmoni, A. W., Schmidt, R. A., & Walter, C. B. (1984). Knowledge of results and motor learning: a review and critical reappraisal. *Psychological bulletin*, 95(3), 355.
- Syafuruddin. 1992. *Pengantar Ilmu Melatih*. FPOK IKIP Padang.
- Vales-Alonso, J., Chaves-Diéguez, D., López-Matencio, P., Alcaraz, J. J., Parrado-García, F. J., & González-Castaño, F. J. (2015). SAETA: A smart coaching assistant for professional volleyball training. *IEEE Transactions on Systems, Man, and Cybernetics: Systems*, 45(8), 1138-1150.
- Ye, C., & Liu, Y. (2016, March). Research on the influence factors of volleyball passing technique based on AHP. In *Measuring Technology and Mechatronics Automation (ICMTMA)*, 2016 Eighth International Conference on (pp. 556-559). IEEE.