

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KELINCAHAN PADA PERMAINAN BOLA
VOLI BERBASIS PERMAINAN BAGI ATLET PEMULA**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Strata Satu Jurusan
Pendidikan Jasmani Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan
Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi



Di Susun Oleh :

ASMI MARWATI
41182191170170

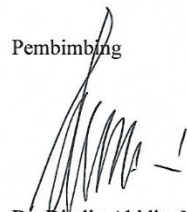
JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45 BEKASI

2024

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Pengembangan Model Latihan Kelincahan Pada Permainan Bola Voli Berbasis Permainan Bagi Atlet Pemula”, telah disetujui dan disahkan oleh Dewan Pembimbing Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam 45 Bekasi.

Pembimbing



Dr. Dindin Abidin, M.Si.

Tanggal, 11 Juli 2024

Ketua Program Studi PJKR
FKIP UNISMA Bekasi



Dr. Apta Mylsidayu, M.Or

NIK: 451011122011035

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

SKRIPSI

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KELINCAHAN PADA PERMAINAN BOLA
VOLI BERBASIS PERMAINAN BAGI ATLET PEMULA**

Dipersiapkan dan ditulis oleh :

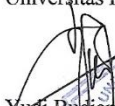
Asmi Marwati
41182191170170

Telah di pertahankan di depan Dewan Penguji
Pada Tanggal 24 Juli 2024
Dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua	: Yudi Budianti, M.Pd	(.....)
Sekretaris	: Dr. Apta Mylsidayu, M.Or	(.....)
Anggota	: Dr. Bujang, Drs, M.Si	(.....)
Anggota	: Dr. Hj. Ekowati, S.Pd., M.Pd	(.....)
Anggota	: Mia Kusumawati, M.Pd	(.....)

Bekasi, 24 Juli 2024
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45 Bekasi


Yudi Budianti, M.Pd
NIK. 45101022012015



LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : ASMI MARWATI

NPM : 41182191170170

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unisma Bekasi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengembangan Model Latihan Kelincahan Pada Permainan Bola Voli Berbasis Permainan Bagi Atlet Pemula”, dan beserta isinya benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko dan sanksi yang dijatuhkan kepada saya, apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap keaslian karya saya ini.

Bekasi, 12 Maret 2024



Lampiran 1. Surat Izin Penelitian Fakultas



UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113
 Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 8801192

SURAT KEPUTUSAN DEKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
NOMOR : 213 /SK.01/E-DK / VII / 2024

TENTANG
PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI

- Menimbang** : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan SI untuk Jurusan Pendidikan Jasmani dilakukan penulisan skripsi.
 2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan skripsi.
- Mengingat** : 1. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
 2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi.
 3. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 066/V/1994, tentang Pedoman Kurikulum Jurusan Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.
 4. Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.
 Kurikulum Jurusan Pendidikan Jasmani Program Studi Pendidikan Jasmani
- Memperhatikan** : a. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 b. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

MEMUTUSKAN

Menetapkan : Mengangkat Saudara : **Dr. Dindin Abidin, M.Si**

Pertama : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi :
 Nama : **Asmi Marwati**
 NPM : **41182191170170**

Pengembangan Model Latihan Kelincahan Pada Permainan Bola Voli Berbasis Permainan Bagi Atlet Pemula

- Kedua** : Surat Keputusan Berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan akhir semester **Ganjil T.A. 2024/2025**
 Perpanjangan 1 Sampai : Akhir Semester **Genap T.A. 2021/2022**
 Perpanjangan 2 Sampai : Akhir Semester **Genap T.A. 2022/2023**
 Perpanjangan 3 Sampai : Akhir Semester **Ganjil T.A. 2023/2024**
 Perpanjangan 4 Sampai : Akhir semester **Ganjil T.A. 2024/2025**
- Ketiga** : Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi sampai dengan batas akhir tanggal tersebut di atas, maka keputusan ini tidak berlaku lagi dan biaya bimbingan dinyatakan habis terpakai.
- Keempat** : Mahasiswa yang akan melanjutkan skripsi diharuskan membayar bimbingan sebesar ketentuan yang berlaku.
- Kelima** : Apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana

DITETAPKAN DI : Bekasi
 TANGGAL : 19 Juli 2024


Yudi Budianti, M.Pd
 Dekan

Tembusan : Yth
 1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi
 2. Dosen Pembimbing
 3. Arsip



KARTU BIMBINGAN SKRIPSI
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Nama Mahasiswa : Asmi Marwati
NPM : 41182191170170
Program Studi : Penjaskerek FKIP Unisma Bekasi
Judul : Pengembangan model Latihan Kelincahan Pada Permainan Bola voli Berbasis Permainan Bagi Atlet Pemula
Pembimbing : Dr. Dindin Abidin, M.si.

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
1	5/1/24	Revisi Formasi model latihan	[Signature]
2	10/2/24	Acc Rancangan Formasi Model Latihan BAB I	[Signature]
3	20/2/24	Perbaikan BAB I Penulisan Apendiks BAB II	[Signature]
4	18/3/24	Acc BAB I Perbaikan Rumus di BAB II Apendiks BAB III	[Signature]
5	15/4/24	Perbaikan tambahan BAB II Sumber daya BAB III Penulisan	[Signature]
6	27/6/24	Acc BAB II, revisi format EJ di BAB III	[Signature]
7	30/6/24	Acc BAB III dan BAB IV	[Signature]
8	2/7/24	Perbaikan penulisan BAB IV Apendiks BAB V	[Signature]

**PENGEMBANGANMODELLATIHANKELINCAHANPADAPERMAINANBOLAVOLI
BERBASISPERMAINANBAGIATLETPEMULA**

TAHUN2024

Oleh:

Asmi Marwati

41182191170170

ABSTRAK

Penelitian ini dalam hakikatnya didasari oleh bagaimana cara memvareasikan gerakan dan Teknik dalam permainan bola voli yang berada di club kejora dan terfoku kepada atlet pemula. Latihan dan model model pembelajaran di bentuk dengan menggunakan metode permainan yang kreatif, inovatif di dalamnya. Dengan memaksimalkan tenik-tenik dasar yang terkandung di dalam olahraga permainan bola voli. Dengan penelitian yang dilakukan menggunakan judul Pengembangan Model Latihan Kelincahan Pada Permainan Bola Voli Berbasis Permainan Bagi Atlet Pemula.

Jenis penelitian ini adalah penelitian dan pengembangn (*research and development*) dengan model ADDIE. Menurut Sugiyono (2015: 407) menyatakan bahwa “*Research and Development* adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu dan menguji keefektifan produk tersebut”.

Hasil dari penelitian ini adalah Uji Validasi Ahli Dosen Pelatih Voli. Ahli Ilmu Kepeatihan (*Strength and Conditioning*), dan Ahli Motorik yaitu sebesar 92,5% = Hasil dari Ahli Voli , 92,5% = Hasil dari Ahli Motorik, 87,5% = Hasil dari Ahli Ilmu Kepeatihan/*Strength and Conditioning*.

Kata Kunci : Pengembangan, Latihan Kelincahan, Permainan Bola Voli

ABSTRAK

This research is essentially based on how to vary the movements and techniques in volleyball games at the Kejora club and focuses on beginner athletes. Training and learning models are formed using creative and innovative game methods. By maximizing the basic techniques contained in the sport of volleyball. With research conducted using the title Development of Agility Training Models in Game-Based Volleyball Games for Beginner Athletes.

This type of research is research and development with the ADDIE model. According to Sugiyono (2015: 407) states that "Research and Development is a research method used to produce certain products and test the effectiveness of these products".

The results of this study are the Validity Test of Experts Doser Volleyball Training. Experts in Training Science (Strength and Conditioning), and Motor Experts, namely 92.5% = Results of Volleyball Experts, 92.5% = Results of Motor Experts, 87.5% = Results of Training Science/Strength and Conditioning.

Keywords: Development, Agility Training, Volleyball Game

DAFTAR ISI

LEMBAR HALAMAN JUDUL	
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
A. Motto	v
B. Persembahan.....	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Batasan Masalah dan Rumusan Masalah	3
1. Batasan Masalah.....	3
2. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Definisi Operasional.....	5
BAB II TINJAUAN TEORITIS	7
A. Hakikat Bola Voli.....	7
1. Pengertian Bola Voli	7
2. Teknik Dasar Bola Voli.....	10
B. Hakikat Latihan	19
C. Hakikat Kelincahan (Agility)	21
D. Hakikat Permainan	23
E. Penelitian Yang Relevan	24
F. Kerangka Berfikir	30

BAB III PROSEDUR PENELITIAN.....	31
A. Metode Penelitian.....	31
B. Waktu dan Tempat Penelitian	31
C. Desain Penelitian.....	32
D. Definisi Operasional Penelitian.....	33
E. Prosedur Pengembangan	34
F. Intrumen Penelitian	36
G. Teknik Analisa Data.....	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	38
A. Produk pengembangan	38
1. Tahap Perencanaan	38
2. Tahap Pengembangan	38
3. Tahap Validasi.....	39
B. Analisis Kebutuhan	39
C. Deskripsi draft produk.....	41
1. Lomba Pass Back	41
2. <i>Sprint</i> 5 meter kombinasi <i>passing</i> bawah 2 orang.....	43
3. <i>Passing</i> kearah lingkaran/membentuk <i>ring</i> basket.....	44
4. <i>Block</i> Jemput	45
5. Variasi block.....	47
6. <i>Passing</i> 2 bola.....	48
7. <i>Side Way</i> <i>Passing</i> Atas.....	49
8. Number Friend Servis.....	50
9. <i>Passing</i> Kombinasi Tenis Lapangan.....	52
10. <i>Servis</i> Kombinasi Permainan Kasti	53
D. Validasi Ahli.....	54
1. Validasi Draft Produk Awal	54
2. Deskripsi Data Ahli Validasi Dosen Motorik	55
3. Deskripsi Data Ahli Validasi Dosen Ilmu Kepeleatihan.....	56
4. Deskripsi Data Ahli Validasi Kepeleatihan Voli	58
5. Revisi Draft Produk Awal	59

E. Pembahasan	74
1. Hasil Revisi Rancangan Produk Awal	74
2. Hasil Penilaian Rata-Rata Uji Validasi Ahli Pelatih Bola Voli	75
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	77
A. Kesimpulan	77
B. Saran	77
DAFTAR PUSTAKA	79
LAMPIRAN.....	83

DAFTAR GAMBAR

Gambar2. 1 Ukuran lapangan bola voli.....	9
Gambar2. 2 Passing atas.....	13
Gambar2. 3 Passing bawah.....	14
Gambar 2. 4 Posisi lengan dan rangkaian gerak <i>passing</i> bawah	14
Gambar2. 5 Servis Atas.....	15
Gambar2. 6 Sikap bada saat block	17
Gambar2. 7 Rangkaian gerak block	17
Gambar2. 8 Rangkaian gerak smash/spike.....	18
Gambar 3. 1 Langkah penelitian	33

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Waktu Penelitian dan Tempat Penelitian	32
Tabel 3. 2 Kriteria Penilaian	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian Fakultas	84
Lampiran 2. Surat Permohonan Izin Penelitian	85
Lampiran 3. Validasi Ahli Kepelatihan	86
Lampiran 4. Validasi Ahli Motorik.....	92
Lampiran 5. Validasi Ahli Pelatih Voli	98
Lampiran 6. Frekuensi Bimbingan.....	104
Lampiran 7 Biodata Atlet.....	105
Lampiran 8 Surat Izin Penelitian	106
Lampiran 9. Sertifikat Lisensi Pelatih.....	107
Lampiran 10. Dokumentasi.....	108