

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN PASSING BAWAH
BOLAVOLI BERBASIS RESISTANCE BAND PADA ATLET USIA
12-17 TAHUN KLUB VOCUS BEKASI**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Strata Satu (S1) Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan
dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam "45" Bekasi



Oleh :

Dandi Gustyan

41182191180132

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI FAKULTAS KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI**

2022

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING
Skripsi

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN PASSING BAWAH
BOLAVOLI BERBASIS RESISTANCE BAND PADA ATLET USIA 12-
17 TAHUN KLUB VOCUS BEKASI

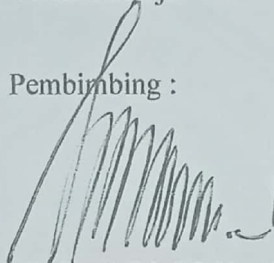
Oleh :

Dandi Gustyan

41182191180132

Telah disetujui oleh :

Pembimbing :



Dr. Dindin Abidin S. Pd. M. Si. AIFO

Mengetahui,

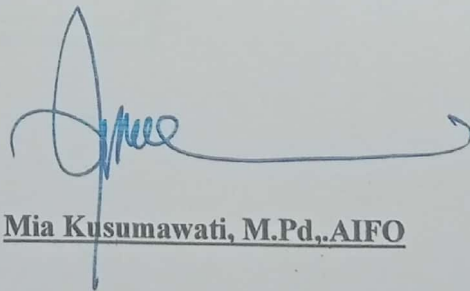
Dekan FKIP



Yudi Budianti, M.Pd

Disetujui,

Ketua Prodi PJKR



Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

SKRIPSI

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN PASSING BAWAH BOLAVOLI
BERBASIS RESISTANCE BAND PADA ATLET USIA 12-17 TAHUN
KLUB VOCUS BEKASI

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

Dandi Gustyan

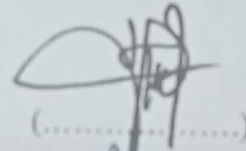
41182191180132

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal 8 Agustus 2022 dan dinyatakan memenuhi syarat

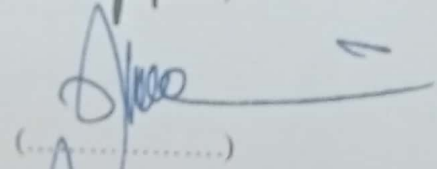
Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd



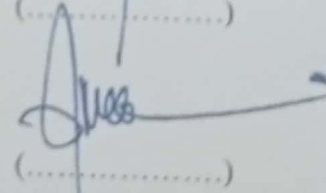
(.....)

Sekretaris : Mia Kusumawati, M.Pd, AIFO



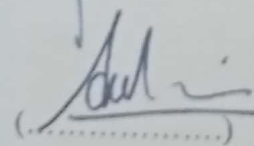
(.....)

Penguji I : Mia Kusumawati, M.Pd, AIFO



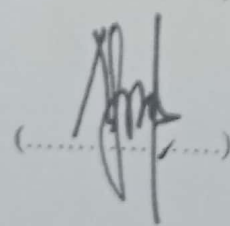
(.....)

Penguji II : Andini Dwi Intani, M.Or



(.....)

Penguji III : Achmad Rifai, M.Pd



(.....)

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Mahasiswa : Dandi Gustyan

NPM : 41182191180132

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Judul Skripsi : Pengembangan Model Latihan Passing Atas Bola Voli
Berbasis Resistance Band Pada Atlit Usia 12-17 Tahun
Klub Vocus Bekasi

Menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri. Bukan merupakan plagiarisme, pencurian hasil karya milik orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya karena hubungan material maupun non-material, maupun segala kemungkinan lain yang hakikatnya bukan merupakan karya saya secara orisinal dan otentik.

Bekasi, 8 Agustus 2022

Yang membuat pernyataan



Dandi Gustyan

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Tujuan Pendidikan itu untuk mempertajam kecerdasan, memperkukuh kemauan, serta memperhalus perasaan

~Tan Malaka~

Sesungguhnya Bersama kesukaran itu ada kemudahan. Karena itu bila kau telah selesai (mengerjakan yang lain) dan kepada Tuhan, berharaplah

~Q.S Al-Insyirah : 6-8~

Tidak ada sebuah pekerjaan yang tidak bisa dikerjakan selama masih bisa dilihat, dan semua pekerjaan yang bisa dilihat, pasti bisa dikerjakan.

~Dandi Gustyan~

Persembahan :

Skripsi ini dipersembahkan kepada:

- ❖ Mbah Sunarni dan Adik Naisya Dinda Ramadhani yang selalu memberikan kasih sayang, support, serta doa kepada saya.
- ❖ Kedua Orang Tua Bapak Agus Setiawan dan Ibu Ida Haryana yang selalu mendoakan, mendukung, dan memberi kasih sayang terhadap keluarga.
- ❖ Teman-teman Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam “45” Bekasi angkatan 2018.
- ❖ Almamater Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam “45” Bekasi.
- ❖ Serta teman-teman seperjuangan saya

ABSTRAK

Dandi Gustyan, 41182191180132. Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan produk “Pengembangan Model Latihan Passing Bawah Bolavoli Berbasis *Resistance Band* Pada Atlit Usia 12-17 Tahun” yang dapat digunakan oleh pelatih bolavoli sebagai referensi model Latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan peforma atlet di lapangan.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode R&D (Research and Development) Langkah langkah penelitian ini mengadopsi dari langkah penelitian Sugiyono yang menggunakan 10 langkah, setelah berakhirnya pandemic covid 19 maka penelitian ini tetap menggunakan 10 langkah seperti yang disampaikan oleh sugiyono. Uji kelayakan atau uji validitas model Latihan passing bawah bolavoli berbasis *resistance band* dilakukan oleh 3 ahli yaitu, pelatih klub bolavoli, ahli ilmu kepelatihan dan ahli materi bolavoli. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data uji kelayakan model pembelajaran passing bawah bolavoli berbasis *resistance band* ini adalah kuesioner atau angket dengan skala penilaian atau ranting scale. Data hasil evaluasi berbentuk deskriptif kualitatif dan kuantitatif persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa model Latihan passing bawah bolavoli berbasis *resistance band* pad atlit usia 12-17 tahun layak digunakan sebagai pedoman Latihan di Klub. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil penilaian produk oleh pelatih klub bolavoli, ahli ilmu kepelatihan dan ahli bola voli. Hasil akhir penilaian produk yang dilakukan oleh pelatih bolavoli dinyatakan “Layak” dengan presentase 100%. Hasil akhir penilaian produk yang dilakukan oleh ahli ilmu kepelatihan dinyatakan “Layak” dengan presentase 90%. Hasil akhir penilaian yang dilakukan oleh ahli materi bolavoli dinyatakan “Layak” dengan presentase 100%. Dari hasil penilaian oleh pelatih klub bolavoli, ahli ilmu kepelatihan dan ahli materi bolavoli menunjukkan layak dengan presentase 96,7%. Sehingga produk video model Latihan passing bawah layak digunakan oleh pelatih bolavoli.

Kata Kunci : Passing Bawah, Model Latihan, Bolavoli

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan proposal skripsi ini. Penulis sadar bahwa usaha dan perjuangan penulis yang maksimal bukanlah perjuangan dari penulis sendiri, karena tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak mustahil skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Oleh sebab itu pada kesempatan ini pula penulis mengucapkan terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Bapak Dr Hermanto, Drs., M.M., M.Pd. selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi, yang telah menerima penulis menjadi mahasiswa Universitas Islam “45” Bekasi sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Ibu Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
3. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
4. Bapak Dr. Dindin Abidin S.Pd., M.Si., AIFO. selaku dosen pembimbing yang sudah meluangkan waktu, tenaga, serta motivasi untuk memberi pengarahan dan bimbingan sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan lancar.
5. Bapak dan Ibu Dosen dan TU FKIP Unisma Bekasi

6. Kedua orang tua tercinta yang selalu memberikan dukungan, doa dan restu.
7. Klub Bolavoli Vocus Bekasi sebagai tempat saya melakukan penelitian sehingga penulis bisa menyelesaikan Skripsi dengan lancar.
8. Untuk teman-teman seangkatan dan, senior dan semua pihak yang Setelah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini. Kami menyadari skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan dan kesalahan. Penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya laporan skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan di lapangan serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut.

Bekasi, 28 Juli 2022

Dandi Gustyan

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
LEMBAR PERNYATAAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah.....	4
1. Batasan Masalah	4
2. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Spesifikasi Produk	6
BAB II TINJAUAN TEORITIS	8
A. Hakikat Bolavoli	8
1. Sejarah Bola Voli	9
2. Ciri Khas Permainan Bolavoli	11
3. Pengertian Bolavoli.....	12
4. Teknik Dasar Permainan Bolavoli	13
a. Passing Atas	14
b. Passing Bawah Bolavoli.....	14
c. Smash atau Serangan	15
d. Teknik Block atau Bendungan.....	18
e. Teknik Servis	20

f.	Konsep Passing Bawah dalam Permainan Bolavoli.....	21
B.	Hakikat Latihan.....	23
1.	Pengertian Latihan	23
2.	Pengertian Metode Latihan	25
3.	Prinsip Latihan	25
C.	Hakikat Pengembangan.....	27
1.	Pengertian Pengembangan	27
2.	Penelitian Pengembangan	28
3.	Model Penelitian Pengembangan.....	29
D.	Pengembangan Passing Bawah Bolavoli Berbasis Resistance Band	34
1.	Latihan Passing Bawah Bolavoli Berbasis Resistance Band	34
2.	Resistance band/Karet.....	38
E.	Penelitian Relevan	44
F.	Kerangka Berfikir	48
BAB III METEDOLOGI PENELITIAN.....		50
A.	Metode Penelitian	50
B.	Waktu dan Tempat Penelitian	50
C.	Desain Penelitian	51
D.	Definisi Operasional Penelitian	52
E.	Prosedur Pengembangan.....	54
F.	Instrumen Penelitian	70
G.	Teknik Analisis Data	84
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		88
A.	Produk Pengembangan.....	88
1.	Analisa Kebutuhan.....	88
2.	Deskripsi Draft Produk Awal.....	90
3.	Deskripsi Data Validasi Ahli	103
B.	Pembahasan.....	110
1.	Revisi Draft Produk Awal.....	110
2.	Kajian Produk Akhir	122

3. Rata – rata Hasil Penilaian Uji Validasi.....	135
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	138
A. Kesimpulan	138
B. Saran-saran.....	138
DAFTAR PUSTAKA.....	140
LAMPIRAN.....	143
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	177

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2 1 Passing Atas.....	14
Gambar 2 2 Passing Bawah	15
Gambar 2 3 Smash / Spike.....	17
Gambar 2 4 Block / Bendungan.....	19
Gambar 2 5 Servis Atas	21
Gambar 2 6 Rangkaian Gerak Passing Bawah Bolavoli.....	23
Gambar 2 7 Resistance Band	36
Gambar 2 8 Latihan Resistance Band	37
Gambar 2 9 Latihan Menarik Resistance Band.....	38
Gambar 2 10 Produk Model Latihan.....	49
Gambar 3 1 Langkah - langkah Penelitian Pengembangan	52
Gambar 3 2 Prosedur Penelitian Pengembangan	55
Gambar 3 3 Meluruskan dan Merapatkan Kedua Tangan Sumber : Pribadi	58
Gambar 3 4 One Hand Right.....	59
Gambar 3 5 One Hand Left.....	60
Gambar 3 6 Passing Step Forword and Backword Sumber : Pribadi	62
Gambar 3 7 Reaction to passing ten balls Sumber ; Pribadi	63
Gambar 3 8 Passing 3 m Serong Kanan.....	64
Gambar 3 9 Passing 3 m Serong Kiri.....	65
Gambar 3 10 Three Point Passing Kiri, Tengah, dan Kanan	67
Gambar 3 11 One Step Right	69
Gambar 3 12 One Step Left	70
Gambar 4 1 Meluruskan dan Merapatkan Kedua Tangan	91
Gambar 4 2 One Step Left	92
Gambar 4 3 One Step Left	93
Gambar 4 4 Passing Step Forword and Backword	94
Gambar 4 5 Passing 3 m Serong Kanan.....	95
Gambar 4 6 Passing 3 m Serong Kiri.....	96
Gambar 4 7 Three Point Passing Kiri, Tengah dan Kanan	98
Gambar 4 8 Reaction to Passing Ten Balls.....	100
Gambar 4 9 One Hand Right.....	101
Gambar 4 10 One Hand Left.....	102
Gambar 4 11 Meluruskan dan Merapatkan Kedua Tangan	123

Gambar 4 12 One Step right	124
Gambar 4 13 One Step Left	125
Gambar 4 14 Passing Step Forward and Backward	126
Gambar 4 15 Passing 3 m Serong Kanan.....	127
Gambar 4 16 Passing 3 m Serong Kiri.....	128
Gambar 4 17 Three Point Passing Kiri, Tengah, dan Kanan	130
Gambar 4 18 Reaction Passing Down Ten Balls	131
Gambar 4 19 One Hand Right Sumber ; Pribadi.....	133
Gambar 4 20 One Hand Left Sumber : Pribadi.....	134

DAFTAR TABEL

2 1 Penelitian Relevan	46
Tabel 3 1 Instrumen Penilaian	82
Tabel 3 2 Rumus Kelayakan	84
Tabel 3 3 Kategori Kelayakan	85
Tabel 4 1 Butir Pertanyaan	88
Tabel 4 2 Deskripsi Validasi Pelatih Klub Bolavoli	104
Tabel 4 3 Deskripsi Validasi Ahli Kepelatihan.....	106
Tabel 4 4 Deskripsi Validasi Ahli Bolavoli	108
Tabel 4 5 Revisi Draft Produk Awal.....	110
Tabel 4 6 Hasil Penilaian Uji Validasi.....	135
Tabel 4 7 Skala Kategori Kelayakan.....	136

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Validasi Pelatih Klub Bolavoli	143
Lampiran 2 Hasil Validasi Pelatih Klub Bolavoli	144
Lampiran 3 Surat Validasi Ahli Kepelatihan	152
Lampiran 4 Hasil Validasi Ahli Kepelatihan	153
Lampiran 5 Surat Validasi Ahli Bolavoli	163
Lampiran 6 Hasil Validasi Ahli Bolavoli	164
Lampiran 7 Surat Permohonan Validator	170
Lampiran 8 Frekuensi Bimbingan.....	172
Lampiran 9 Surat Keputusan Bimbingan Skripsi	173
Lampiran 10 Dokumentasi Sertifikat dan Foto Pelatih Klub Bolavoli	175
Lampiran 11 Dokumentasi dan Foto Ahli Bolavoli.....	176
Lampiran 12 Daftar Riwayat Hidup.....	177