

PENGEMBANGAN MODEL INTERVAL OVERHEAD PASS TRAINING MENGGUNAKAN MEDIA TEMBOK SEBAGAI AKTIVITAS LATIHAN PASSING ATAS PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI

Kristina Suri¹⁾, Yohanes Bayo Ola Tapo²⁾, dan Robertus Lili Bile³⁾

Program Studi PJKR STKIP Citra Bakti

¹⁾kristinasuri98@gmail.com, ²⁾yohanesbayoolatapo@gmail.com, ³⁾robertuslilibile16@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan sebuah model latihan yang baik, efektif dan efisien digunakan sebagai bentuk latihan pelaksanaan teknik dasar passing atas bola voli pada siswa ekstrakurikuler, kelayakan penggunaan produk model latihan passing Atas bola voli untuk aktivitas latihan ekstrakurikuler di SMP. Jenis penelitian ini merupakan (research and development). Penelitian pengembangan ini, dilakukan untuk mengembangkan sebuah model latihan interval overhead pass training menggunakan media tembok sebagai aktivitas latihan passing atas pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Jerebu'u sehingga dapat digunakan sebagai aktivitas latihan passing atas pada siswa ekstrakurikuler bola voli. Berdasarkan prosedur penelitian yang digunakan diperoleh produk akhir pengembangan berupa model interval overhead pass training menggunakan media tembok yang memenuhi kategori "valid" sebagai alternatif aktivitas latihan ekstrakurikuler materi passing atas bola voli SMP baik dari segi konsep teoritis maupun dilaksanakan praktis dengan beberapa kelebihan antara lain: 1) sesuai dengan model latihan ketepatan passingatas pada latihan ekstrakurikuler bola voli, 2) sesuai dengan model latihan ketepatan passingatas , 3) sesuai dengan model latihan ketepatan passing atas bola voli , 4) kesesuaian dengan variasi latihan ketepatan passing atas , 5) kesederhanaan model latihan ketepatan passing atas , 6) model latihan yang bervariasi, 7) biaya peralatan dan perlengkapan untuk latihan ketepatan passing atas, 8) sasaran umur yang sesuai dengan model latihan yang dibuat, 9) respon dan adaptasi terhadap model latihan yang dikembangkan, 10) aktivitas model latihan yang dikembangkan memungkinkan adanya respon dan adaptasi pada siswa.

Sejarah Artikel

Dimasukkan : 28 Agustus 2022
Direview : 2 September 2022
Diterima : 3 Oktober 2022
Disetujui : 30 Oktober 2022

Kata-kata Kunci:

interval overhead pass training,
media tembok sebagai aktivitas
latihan passing atas

Article History

Submitted : August 28, 2022
Reviewed : September 2, 2022
Accepted : October 3, 2022
Published : 30 October, 2022

Keywords:

Passing model of training, overhand
pass, learning activity

Abstract. This study aims to develop a training model that is good, effective and efficient to use as a form of training in the implementation of basic volleyball passing techniques for extracurricular students, the feasibility of using volleyball upper passing training model products for extracurricular training activities in junior high schools. This type of research and development level 3 according to Borg and Gall which is research and development with research and testing levels to develop existing products. This development research was carried out to develop a model of overhead pass training interval training using the media wall as an upper passing training activity for volleyball extracurricular students at Jerebu'u 1 State Junior High School so that it can be used as an upper passing training activity for volleyball extracurricular students. Based on the research procedure used, the final product of development in the form of an overhead pass training interval model using wall media that meets the

"valid " category as an alternative to extracurricular training activities for junior high school volleyball in terms of both theoretical concepts and practical implementation with several advantages, including: others: 1) according to the model of upper-passing accuracy training in volleyball extracurricular exercises, 2) according to the upper-passing accuracy training model, 3) according to the volleyball-over-passing accuracy training model, 4) conformity to variations of upper-passing accuracy training, 5) simplicity training model for upper passing accuracy, 6) varied training models, 7) cost of equipment and supplies for upper passing accuracy training, 8) age target in accordance with the exercise model made, 9) response and adaptation to the developed exercise model, 10) the developed exercise model activity allows allow for a response and adaptation in students.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerak tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga merupakan segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial, Giriwijoyo (2013: 37) yang menyatakan bahwa, tujuan olahraga untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan ahlak, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat, dan kehormatan bangsa (UU Nomor 3 Tahun 2005 Tentang sistem keolahragaan nasional).

Pendidikan menjadi salah satu dasar kehidupan manusia yang dirancang dan diatur sedemikian rupa oleh pelaku pendidikan untuk memperoleh *out put* yang berwawasan tinggi serta pada akhirnya bisa bersaing di pasar kerja. Di dunia pendidikan yang menjadi pelaku pendidikan adalah guru, guru sebagai seorang pendidik memberikan pengetahuannya untuk siswa dan harus mampu menguasai kompetensi-kompetensi keguruan lainnya sehingga apa yang menjadi harapan dalam bidang pendidikan dapat tercapai sesuai dengan yang diimpikan. Senada dengan hal tersebut, selain memanfaatkan buku pembelajaran yang telah disediakan oleh pemerintah untuk dipelajari. (Wani:2020) Mata pelajaran penjas yang dilaksanakan di satuan pendidikan sekolah menengah dapat mempercepat bagi pengelola pendidikan untuk menciptakan sumber daya manusia yang siap untuk menghadapi tantangan arus zaman. (Wani: 2021) Bermain adalah kegiatan yang sangat menyenangkan bagi anak-anak, dengan bermain, anak-anak bisa memuaskan tuntutan dan kebutuhan perkembangan anak (Wani. 2022)

Jenis-jenis olahraga meliputi olahraga pendidikan, olahraga rekreasi dan olahraga prestasi. Olahraga prestasi adalah kegiatan olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional dengan tujuan untuk memperoleh prestasi pada cabang-cabang olahraga. Olahraga prestasi merupakan olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetensi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (Undang- undang Nomor 11 Tahun 2022). Perkembangan dunia olahraga khususnya bola voli pada masa sekarang mengalami kemajuan yang sangat pesat. Hal ini terbukti dengan adanya banyak event yang diselenggarakan baik bersifat daerah, nasional, maupun internasional. Bola voli tidak hanya diajarkan pada saat kegiatan intrakurikuler tetapi juga disaat luar pelajaran (ekstrakurikuler). Sehubungan itu banyak diadakan kejuaraan antar pelajar dari tingkat SD, SMP, SMA maupun perguruan tinggi hal ini guna mencari atlet-atlet yang berprestasi untuk dilatih sehingga menjadi atlet yang profesional untuk mengharumkan nama daerah, nasional maupun internasional.

Permainan bola voli merupakan salah satu olahraga terpopuler di Indonesia. Menurut Chandra dan Sanoesi, (2012:15) menjelaskan bahwa: Bola voli merupakan permainan bola besar dimainkan oleh dua regu, setiap regu ada 6 pemain yang saling berkordinasi dan bekerja sama dalam tim. Menurut Tapo (2019:21) bahwa permainan bola voli merupakan olahraga permainan bola besar yang dimainkan pada lapangan khusus oleh dua tim dengan masing-masing tim terdiri atas enam orang pemain, yang memainkan bola melewati net dengan teknik

dan ketentuan khusus untuk menempatkan bola agar menyentuh permukaan lapangan permainan lawan serta mempertahankan bola agar tidak menyentuh area lapangan permainan sendiri. Permainan bola voli merupakan salah satu olahraga permainan bola besar yang dimainkan oleh 2 regu dan masing-masing regu terdiri dari 6 orang pemain, dalam satu lapangan yang dipisahkan oleh sebuah net dan setiap pemain berusaha mengumpulkan poin sebanyak-banyaknya dan mempertahankan daerah sendiri. Permainan bola voli bisa dimainkan didalam gedung atau diluar gedung yang dilakukan dipermukaan lapangan yang berbentuk persegi panjang dengan ukuran sesuai aturan yang berlaku. Tujuan utama permainan bola voli yaitu untuk kegiatan rekreasi, tujuan untuk pendidikan, tujuan untuk berprestasi. Adapun tujuan lainnya adalah untuk kesegaran jasmani secara masal, pemain bola voli harus memiliki ketahanan fisik, persiapan diri yang baik, memiliki kemampuan yang cukup tinggi dan memerlukan koordinasi dan kerja sama tim, membangun kekompakan dalam tim agar dapat mencapai kemenangan.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, Perkembangan dunia olahraga khususnya bola voli pada masa sekarang mengalami kemajuan yang sangat pesat. Hal ini terbukti dengan adanya banyak *event* yang diselenggarakan baik bersifat daerah, nasional, maupun internasional yang dilaksanakan setiap tahun yang bertujuan untuk mencari bibit pemain yang nantinya akan dijadikan pemain bola voli. Turnamen-turnamen adalah sebagai berikut: kejuaraan antar tim daerah, nasional, internasional, dan lain sebagainya. Bola voli adalah olahraga yang wajib di ajarkan di sekolah baik pada saat jam pelajaran maupun di luar jam pelajaran (ekstrakurikuler). Maka sehubungan dengan hal itu banyak di adakan kejuaraan antar pelajar dari tingkat SD, SMP, SMA, dan Mahasiswa dengan tujuan mencari bibit-bibit unggul pemain. Selain adanya kompetisi yang dilaksanakan secara teratur, juga diadakannya pembibitan yang dilakukan oleh tim sekolah bola voli, dan sekolah umum. Pembibitan itu dilakukan untuk membentuk generasi atlet dan juga untuk meningkatkan dan mencapai prestasi yang setinggi-tingginya.

Menurut Wani (2019) menjelaskan bahwa pembinaan olahraga prestasi tidak bisa berjalan dengan cara instan apalagi dengan manajemen asal jalan tetapi membutuhkan totalitas dan komitmen untuk membina olahraga secara sistemik dan mendukung (*sustainable*). Prestasi olahraga merupakan sesuatu yang *observable* dan *measurable*, artinya bahwa pembinaan olahraga dilakukan dengan *scientific approach* mulai dari pemanduan bakat hingga proses pembinaan. Ketika di lihat dari kacamata kesisteman bahwa kualitas hasil (*output*) ditentukan oleh masukan (*input*) dan kualitas proses pembinaan yang terjadi. Prestasi yang selama ini di dapatkan merupakan konsekuensi nyata dari sub-sistem yang kurang optimal yaitu *input* dan proses. Pembinaan prestasi olahraga membutuhkan proses untuk dapat mencapai prestasi puncak dan pembinaan atlet pun tidak bisa dilakukan sendiri-sendiri, namun harus secara sistemik, terpadu, terarah dan terprogram dengan jelas.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa perkembangan olahraga dipengaruhi oleh sistem pembinaan apabila sistem pembinaan yang dilaksanakan berjalan dengan baik maka perkembangan olahraga juga akan lebih baik. Dimana seseorang untuk meraih prestasi yang lebih, harus dengan latihan yang rutin dan mengikuti pertandingan secara terus-menerus. Walaupun demikian landasan utama adalah keterampilan bermain serta teknik dasar yang lebih dahulu diberi binaan sejak usia dini.

Secara teknis dalam permainan bola voli terdapat banyak teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain, antara lain servis, *passing*, *smash* dan *block* yang merupakan syarat mutlak yang harus dikuasai oleh setiap pemain bola voli (Tapo, 2019:22). Dalam permainan bola voli terdiri dari empat teknik dasar yang harus dipelajari dan dilatih sehingga memiliki penguasaan gerak yang sempurna. Seorang pemain harus menguasai teknik-teknik dasar yaitu: service, passing, blok dan smash. Olahraga bola voli sebagai olahraga prestasi mulai diterapkan dari tingkat dasar, menengah sampai pada tingkat tinggi. Salah satu keterampilan teknik dasar yang wajib dikuasai dengan baik oleh pemain bola voli adalah teknik *passing* (Tapo 2019:22). Hal ini dikarenakan *passing* merupakan satu-satunya teknik dasar memukul bola dalam permainan bola voli yang bertujuan untuk mengoper dan/atau mengumpan (Tapo, 2019: 22). *passing* adalah upaya seorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk

mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan dilapangan sendiri. *Passing* dapat dilakukan dengan cara *passing* atas dan *passing* bawah (Kardiyanto, 2013:23). Teknik -teknik yang ada dalam permainan bola voli salah satunya adalah teknik dasar *passing* atas.

Passing atas adalah bola yang diumpan dari atas umumnya melibatkan jari-jari tangan. *Passing* atas harus dikuasai dengan baik, karena *passing* atas digunakan untuk mengumpan bola yang kemudian dilakukan pukulan ke daerah lawan untuk menghasilkan point. Pada *passing* atas terdapat tahapan-tahapan yang harus diketahui, tahapan tersebut yakni sikap permulaan, sikap pelaksanaan dan sikap akhir. Untuk meningkatkan kemenarikan latihan maka diperlukan adanya variasi model latihan. Menurut Bempa (dalam Budiwanto, 2012:27), model merupakan tiruan yakni suatu tiruan dari yang aslinya, mengatur bagian khusus suatu fenomena yang diamati atau diselidiki. Tujuan suatu model adalah untuk memperoleh suatu yang ideal dan meskipun keadaan abstrak ideal tersebut adalah kenyataan yang kongkrit yang juga menggambarkan sesuatu yang diusahakan untuk dicapai, suatu peristiwa yang dapat diperoleh. Untuk itu seorang guru Olahraga diharapkan mampu memberikan model latihan yang bervariasi, tetapi disesuaikan dengan perkembangan anak usia pemula khususnya Keterampilan *passing* atas bola voli sendiri harus dilakukan secara berulang-ulang melalui latihan.

Menurut Arsil dalam bukunya (2012) menyatakan “prinsip interval training merupakan prinsip latihan berdasarkan suatu pergantian periode (sistimatis, siklus, *rithmis*, *phase*) dari pembebanan dan pemulihan atau bekerja dan istirahat atau dari tinggi rendahnya pembebanan”. Yang secara sederhana dapat disimpulkan bahwa metode interval adalah suatu metode latihan yang dilakukan dengan adanya selang waktu antara latihan/kerja dan istirahat. Metode interval ini selain dapat digunakan dalam latihan kekuatan dan latihan daya tahan kecepatan, juga berdasarkan intensitas atau beban latihan yang diterapkan dapat digunakan untuk pengembangan daya tahan aerobik dan daya tahan anaerobik serta untuk pengembangan jenis-jenis daya tahan lainnya. Metode interval training adalah metode latihan yang lebih mengutamakan pemberian waktu interval (istirahat) pada saat antar set (Sukadiyanto, 2011:73).

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru olahraga dan kepala sekolah bahwa bimbingan siswa atlit/pemain selama pelaksanaan latihan ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Jerebu'u, peneliti menemukan beberapa kekurangan yang menjadi kendala dalam kualitas keterampilan bermain para siswa ekstrakurikuler bola voli terutama pada penguasaan teknik dasar *passing* atas masih terdapat kelemahan, hal ini dibuktikan dari hasil *passing* atas yang dilakukan oleh siswa ekstrakurikuler belum optimal, salah satu kendala yang terlihat dari permasalahan diatas yaitu akibat karena kurangnya bentuk model ataupun variasi latihan dari teknik dasar *passing* atas pada permainan bola voli antara lain posisi kaki, lengan yang kurang ditekuk ketika melakukan *passing* atas. kondisi seperti ini menyebabkan kurang maksimal terhadap kemampuan atlet dalam mempelajari atau menguasai keterampilan *passing* atas. banyaknya jumlah peserta yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli, sehingga ini berdampak terhadap latihan teknik dasar yang kurang maksimal seperti teknik *passing* atas. Dari hasil pengamatan dan wawancara singkat dalam kegiatan latihan dengan pelatih olahraga bola voli di SMP Negeri 1 Jerebu'u menjelaskan dari 20 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli, penguasaan teknik *passing* atas yang masih dalam klasifikasi kurang, berjumlah 20 orang siswa, terdapat 6 siswa terampil dan tidak terampil sebanyak 14 siswa dalam penguasaan teknik dasar *passing* atas yang baik. faktor penyebab utama menurut guru olahraga yaitu kurangnya model latihan akibat kurangnya bola yang ada di sekolah tersebut. Di sisi lain kemampuan setiap peserta yang masih belum seutuhnya berlatih dengan rutin saat melaksanakan latihan. Model latihan yang diterapkan dalam permainan bolavoli disekolah kurang diperhatikan pada kegiatan ekstrakurikuler, kurangnya kemampuan siswa melakukan *passing* atas disebabkan karena kurangnya latihan yang mengarah pada pelaksanaan teknik dasar *passing* atas. Hal tersebut sangat terlihat jelas dalam proses kegiatan ekstrakurikuler banyak siswa yang kurang terlibat aktif akibat hasil pembelajaran yang tidak maksimal dan model latihan yang digunakan dalam pembelajaran bola voli belum optimal.

Sesuai dengan pembahasan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengembangan Model *interval overhead pass training* menggunakan media tembok sebagai aktivitas latihan *passing* atas pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Jerebu’u”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan (*research and development*) level 3 menurut *Borg and Gall* yang penelitian dan pengembangan dengan tingkatan meneliti dan menguji untuk mengembangkan produk yang telah ada. Penelitian pengembangan ini, dilakukan untuk mengembangkan sebuah model latihan *interval overhead pass training* menggunakan media tembok sebagai aktivitas latihan *passing* atas pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Jerebu’u sehingga dapat digunakan sebagai aktivitas latihan *passing* atas pada siswa ekstrakurikuler bola voli.

Subjek uji coba dalam penelitian ini berjumlah 20 orang yaitu siswa SMP Negeri 1 Jerebu’u dengan pembagian jumlah subjek adalah: (a) 8 orang (4 putra dan 4 putri) sebagai peserta pelatihan pada uji coba terbatas (skala kecil), dan (b) 14 orang (8 putra dan 6 putri), sebagai peserta pelatihan pada uji coba lapangan utama (skala besar).

Instrumen dalam penelitian dan pengembangan ini menggunakan dua instrumen untuk mengumpulkan data penelitian, dipakai dalam pengumpulan data yang berbeda, yaitu sebagai berikut:

1. Instrumen Validasi Draf Produk Awal

Instrumen validasi produk awal bertujuan untuk melakukan validasi desain produk awal menggunakan *expert judgments* (penilaian ahli) sebelum melakukan uji coba produk. Instrumen yang digunakan untuk validasi draf produk awal menggunakan instrumen angket skala nilai yang dilengkapi dengan lembar evaluasi.

2. Instrumen Uji Kelayakan Penggunaan Produk Awal

Instrumen uji kelayakan pemakaian produk awal bertujuan untuk menilai dan mengevaluasi kelayakan penggunaan produk, instrumen ini digunakan pada uji coba terbatas (skala kecil) dan uji coba lapangan utama (skala besar) menggunakan instrumen pedoman observasi yang dilengkapi dengan lembar evaluasi. Seluruh instrumen (observasi dan angket) dalam penelitian ini menggunakan penilaian Skala Likert dengan skala 5: (1) sangat tidak sesuai; (2) tidak sesuai; (3) cukup sesuai; (4) sesuai; (5) sangat sesuai. Dokumentasi dibuat pada semua aktivitas dalam uji coba dengan cara direkam dan disimpan dalam bentuk video dan foto untuk digunakan oleh ahli dan peneliti. Dalam mengamati secara berulang-ulang aktivitas uji coba yang dilakukan untuk kepentingan penilaian uji kelayakan penggunaan produk yang dipakai pada tahap observasi, validasi dan revisi produk pengembangan.

Teknik analisis data dalam penelitian dan pengembangan ini menggunakan dua bentuk teknik analisis data, yaitu analisis data deskriptif kualitatif dan analisis data deskriptif kuantitatif. Teknik analisis data deskriptif kualitatif digunakan pada data-data penelitian yang bersifat teks berupa komentar, catatan, masukan dan saran dari para ahli, sedangkan teknik analisis data deskriptif kuantitatif digunakan pada data-data penelitian yang diperoleh dari hasil validasi ahli pada instrumen angket skala nilai. Teknik analisis data digunakan untuk membuat kesimpulan umum dan saran atau masukan dalam kepentingan melakukan revisi produk dan rujukan dalam menarik kesimpulan akhir pengembangan produk serta simpulan akhir penelitian dan pengembangan ini.

Analisis data kuantitatif dalam penelitian ini secara rinci dilakukan pada data-data hasil penelitian validasi dengan skala nilai dari para ahli terhadap produk awal pada uji coba terbatas (skala kecil) dan uji coba lapangan utama (skala besar) penggunaan produk awal. Data yang diperoleh dari hasil penilaian kemudian dianalisis menggunakan norma kategorisasi sesuai dengan ketentuan Saifuddin Azwar (dalam Tapo, 2017: 114), sebagai berikut:

Formula	interval	Kategori	Simpulan
$X < (\mu - 1,0\sigma)$	<23	Kurang sesuai	Tidak layak
$(\mu - 1,0\sigma) \leq X < (\mu + 1,0\sigma)$	23-27	Cukup sesuai	Tidak layak
$(\mu + 1,0\sigma) \leq X$	>37	Sesuai	Layak

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tujuan dilakukan analisis kebutuhan dalam penelitian pengembangan ini adalah untuk mengetahui permasalahan atau kendala yang dihadapi guru/pelatih dalam memberikan materi tentang passing atas bola voli pada siswa sekolah menengah pertama khususnya untuk siswa ekstrakurikuler. Untuk mengetahui permasalahan tersebut, peneliti telah melakukan penelitian tentang kegiatan latihan ekstrakurikuler di sekolah. Penelitian telah dilakukan pada saat peneliti melaksanakan wawancara kepada guru olahraga di SMP Negeri 1 Jerebu'u. Dari hasil penelitian, diketahui bahwa proses latihan yang dilakukan masih terdapat kekurangan yang menjadi kendala dalam pelaksanaan latihan passing atas bola voli terutama saat melakukan pertandingan dan latihan bola voli. Hal ini disebabkan karena model latihan tidak bervariasi, model latihan tidak dibuat bagian per bagian, dan proses latihan tidak dilaksanakan dari model latihan yang sederhana ke model latihan yang kompleks. Dapat disimpulkan dari permasalahan ini adalah rendahnya dan kurangnya aktivitas latihan siswa yang kemudian berdampak pada saat bertanding siswa banyak melakukan kesalahan saat melakukan passing atas.

Berdasarkan hasil penelitian ini maka peneliti melakukan pengembangan tentang model *interval overhead pass training* yang sesuai dengan porsi latihan untuk siswa SMP, dan diharapkan dapat membantu guru/pelatih dalam memberikan materi tentang passing atas bola voli. Hasil dari produk akhir penelitian pengembangan ini adalah buku panduan model latihan passing atas bola voli yang terdiri dari 6 bentuk variasi latihan yang masing masing variasi terdiri dari beberapa model latihan. Dengan jumlah keseluruhan adalah 5 model *interval overhead pass training*. Berdasarkan hasil validasi dari tiga ahli terhadap produk *model interval overhead pass training* maka produk pengembangan bola voli tersebut mendapat hasil sebagai berikut: 1) bentuk aktivitas latihan siswa pada model yang dikembangkan terdiri dari aktivitas passing atas bola voli. Model yang dikembangkan oleh peneliti merupakan model interval overhead pass training yang dibuat untuk proses aktivitas latihan khusus materi passing atas, 2) model aktivitas latihan yang dikembangkan memungkinkan siswa untuk aktif. dengan adanya pengembangan model interval overhead pass training ini, dapat melibatkan siswa untuk aktif dikarenakan model latihan passing atas, 3) model aktivitas latihan yang dikembangkan memungkinkan siswa untuk terlibat secara menyeluruh dikarenakan model latihan yang dikembangkan bervariasi. 4) Untuk model interval overhead pass training dibuat bervariasi sehingga siswa tidak jenuh dengan model latihan yang diberikan. 5) model latihan yang dikembangkan dibuat bagian per bagian. 6) model latihan yang dikembangkan terdiri dari bentuk aktivitas latihan yang sederhana. 7) model latihan yang dikembangkan tidak memerlukan biaya yang besar. Model interval overhead pass training tidak memerlukan biaya yang besar karena dapat menggunakan sarana prasarana yang ada di sekolah. 8) model yang dikembangkan sesuai untuk latihan ekstrakurikuler siswa SMP. 9) aktivitas model latihan memungkinkan adanya respon dari siswa, dengan adanya model latihan yang dikembangkan, siswa dapat terlibat secara menyeluruh. Keterbatasan produk akhir dalam penelitian ini adalah pengembangan hanya dilakukan sebagai alternatif untuk aktivitas materi latihan passing atas bola voli dalam kegiatan latihan ekstrakurikuler. Yang hanya dilaksanakan sampai pada tahap uji coba internal desain (validasi ahli). Penelitian pengembangan ini menggunakan 6 siswa SMP Negeri 1 Jerebu'u sebagai subjek penelitian. selama proses penelitian. Ahli sebagai validator berjumlah 3 orang, yaitu 2 orang ahli akademisi dan satu

orang praktisi. Ahli akademisi adalah dosen PJKR STKIP Citra bakti Ngada, sedangkan ahli praktisi adalah guru PJOK di SMP NEGERI 1 JEREBU'U. Penelitian berfokus pada pembuatan produk akhir pengembangan dan tidak sampai pada tahap uji coba, sehingga proses penelitian hanya sampai pada tahap validasi ahli sebanyak 2 kali yang dilengkapi dengan pembuatan video simulasi penggunaan produk pengembangan.

KESIMPULAN

Berdasarkan prosedur penelitian yang digunakan diperoleh produk akhir pengembangan berupa *model interval overhead pass training* menggunakan *media tembok* yang memenuhi kategori "sesuai/valid/layak" sebagai alternatif aktivitas latihan ekstrakurikuler materi passing atas bola voli SMP baik dari segi konsep teoritis maupun dilaksanakan praktis dengan beberapa kelebihan antara lain: 1) sesuai dengan model latihan ketepatan *passing* atas pada latihan ekstrakurikuler bola voli, 2) sesuai dengan model latihan ketepatan *passing* atas, 3) sesuai dengan model latihan ketepatan passing atas bola voli, 4) kesesuaian dengan variasi latihan ketepatan passing atas, 5) kesederhanaan model latihan ketepatan passing atas, 6) model latihan yang bervariasi, 7) biaya peralatan dan perlengkapan untuk latihan ketepatan passing atas, 8) sasaran umur yang sesuai dengan model latihan yang dibuat, 9) respon dan adaptasi terhadap model latihan yang dikembangkan, 10) aktivitas model latihan yang dikembangkan memungkinkan adanya respon dan adaptasi pada siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Solo: Era Pustaka Umum
- Amung Ma'Mun & Toto Subroto. 2001. *Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam Permainan Bola Voli*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga
- Arikunto, Suharsimi. (2013). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. 2016. *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta cv. Bandung.
- Tapo, Y. B. O. (2019). *Pengembangan model latihan sirkuit passing atas T-Desain (SPBTDesain) bola voli sebagai bentuk aktivitas belajar siswa dalam pembelajaran PJOK untuk tingkat sekolah menengah*. *Jurnal Imedtech--Instructional Media, Design and Technology*, 3(2), 18–34. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.38048/imedtech.v3i2.209>.
- Arsil, 2012 *pergantian periode (sistimatis, siklus, rithmis dan phase)*
- Azwar, S. 2012. *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Belajar
- Barbara Vierra. (2004). *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Bompa, budiwanto 2012 : 27 *model atau tiruan dari yang aslinya*
- Chabib soleh dan heru rochmansjah. *Pengelola keuangan desa*. Bandung: fokus media. 2014
- Chandra & Sanoesi. (2012). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: PT Arya Duta.
- Cregg 2013 : 24 *latihan interval*. jakarta
- Engkos Kosasih. (1985). *Olahraga teknik dan Program latihan*. Jakarta: CV Akademika Pressindo.
- Esterberg, Kristin G, (2002); *Qualitative Methods Ins Social Research*, Mc Graw Hill, New York.
- Harsono. 2016. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Rosdakarya.
- Koesyanto.H. 2003. *Belajar Bermain Voli*. FIK UNNES Semarang.
- M. Yunus. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Depdikbud Dikjen Dikti

- Nasrudin. (2010 : 12). *kegiatan ekstrakurikuler diluar jam pelajaran*.
- Nuril Ahmadi. (2007). *Panduan Olahraga Bola voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Richey, R.C& Klein, J.D. (2007). *Desaign and development research*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Wani, B. (2019). *Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Shooto-kai: Jurnal Ilmiah ImedtchCitra Bakti*Volume-3 Special. Ngada.
- Wani, B. (2022) *Pengembangan Bahan Ajar Permaian Kecil Dengan Materi Permainan Tradisional “Etu” (Tinju Adat) Bagi Mahasiswa PJKR Stkip Citra Bakti*. JURNAL IMEDTECH. VOL. 6, NO. 1, JUNI 2022. eISSN 2580-6033. Hal.
- Wani, B. (2020). *Pengembangan Perangkat Pembelajaran Model Arias Materi Teknik Dasar Permainan Tennis Meja Bagi Siswa Sekolah Menengah Pertam*. Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti. Volume 07, Nomor 01 Tahun 2020. p-ISSN 2355-5106 || e-ISSN 2620-6641. Hal. 84-92
- Wani, B. (2021). *Pengembangan Media Latihan Return Board Berbasis Budaya Lokal Pada Materi Forehand Tennis Meja Khusus Pemula*. Jurnal Pendidikan Olahraga. Vol 10, No. 2 Desember 2021. p-ISSN: 2089-2829 hal 201-224.
<http://journal.ikipgripta.ac.id/index.php/olahraga>