

PENGEMBANGAN PROGRAM LATIHAN EKSTRAKURIKULER TIPE A-B-C BAGI TIM BOLA VOLI SEKOLAH DASAR

Yohanes Bayo Ola Tapo^{1)*}, Robertus Lili Bile²⁾,
Yanuarius Richardus Natal³⁾, Delviana Itu⁴⁾

^{1,2,3,4)}Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Citra Bakti

¹⁾yohanesbayoolatapo@gmail.com, ²⁾robertuslilibile16@gmail.com,
³⁾yanuariusrichardus@gmail.com, ⁴⁾delvianaitu@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan Program Latihan Ekstrakurikuler Tipe A-B-C Bagi Tim Bola Voli Tingkat SD. Penelitian ini lebih difokuskan pada pembuatan produk dan validasi kelayakan produk sebagai panduan pelaksanaan kegiatan latihan ekstrakurikuler bola voli. Desain Penelitian menggunakan penelitian pengembangan dengan pengujian internal desain (validasi ahli) menggunakan angket skala nilai. Data penelitian dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian: (a) produk akhir pengembangan Program Latihan Ekstrakurikuler Tim Bola Voli Putri SD Natakupe, (b) Berdasarkan hasil validasi ketiga ahli, yaitu (ahli 1: 47, Ahli 2: 47, dan Ahli 3: 49), yang berada pada interval kategori perhitungan $(\mu + 1,0 \sigma) \leq X = 37 \leq X$ atau Kategori Layak, sehingga Layak digunakan sebagai panduan pelaksanaan kegiatan latihan ekstrakurikuler Tim Bola Voli Putri SD Natakupe.

Sejarah Artikel

Dimasukkan : 21 Januari 2025
Direview : 23 Januari 2025
Diterima : 3 Februari 2025
Disetujui : 28 Februari 2025

Kata-kata Kunci:

Program latihan ekstrakurikuler, tipe A-B-C, Tim bola voli sekolah dasar.

Article History

Submitted : January 6, 2025
Reviewed : January 15, 2025
Accepted : February 3, 2025
Published : February 28, 2025

Keywords:

Extracurricular training program, Type A-B-C, Elementary school volleyball team.

Abstract. This study aims to develop the Extracurricular Training Program Type A-B-C for Elementary School Volleyball Teams. The focus of this study is on product creation and validation of product feasibility as a guide for implementing extracurricular volleyball training activities. The research design uses development research with internal design testing (expert validation) using a value scale questionnaire. The research data were analyzed using quantitative descriptive analysis. The results of the study: (a) the final product of the development of the Natakupe Elementary School Girls' Volleyball Team Extracurricular Training Program, (b) based on the validation results of the three experts: (ahli 1: 47, Ahli 2: 47, dan Ahli 3: 49), yang berada pada interval kategori perhitungan $(\mu + 1,0 \sigma) \leq X = 37 \leq X$ or the Feasible Category, so it is Feasible to be used as a guide for implementing extracurricular training activities for the Natakupe Elementary School Girls' Volleyball Team.

PENDAHULUAN

Olahraga saat ini menjadi sebuah trend atau gaya hidup bagi sebagian masyarakat, bahkan telah menjadi kebutuhan mendasar dalam kehidupan sehari-hari. Olahraga dapat membantu individu menjaga kesehatan fisik dan mental serta menjadi salah satu sumber kesenangan dan hiburan. Olahraga merujuk pada aktivitas fisik yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas tubuh seseorang yang dapat dilakukan secara individu maupun berkelompok dengan berbagai tujuan baik sebagai kegiatan rekreasi, memelihara kesehatan, bahkan sebagai aktivitas latihan rutin untuk sebuah kompetisi pencapaian prestasi. Olahraga menjadi sebuah aktivitas fisik yang sering dijumpai dan cukup menjadi trend di kalangan masyarakat dengan berbagai pola pikir, konsep serta cara pandang terkait tujuan dan manfaat pelaksanaannya (Tapo et al, 2021). Olahraga adalah salah satu aktivitas fisik maupun psikis seorang yang berguna untuk menjaga kualitas kesehatan seseorang baik jasmani dan rohani, sehingga olahraga menjadi sarana strategi untuk membangun kepercayaan diri, identitas bangsa dan kebanggaan nasional (Jumadin & Syahputra, 2019). Olahraga merupakan kegiatan aktivitas fisik dan psikis seseorang untuk meningkatkan dan menjaga kualitas kesehatan seseorang setelah kegiatan olahraga (Khairuddin, 2017). Olahraga prestasi menjadi salah satu tujuan aktivitas olahraga yang dilakukan, dimana 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*), sehingga prestasi olahraga merupakan sesuatu yang observable dan measurable, artinya bahwa pembinaan olahraga dilakukan dengan scientific approach mulai dari pemanduan bakat hingga proses pembinaan, dilihat dari kacamata kesisteman bahwa kualitas hasil (*output*) ditentukan oleh masukan (*input*) dan kualitas proses pembinaan yang terjadi (Wani, 2021).

Jenis-jenis cabang olahraga prestasi seperti sepak bola, bola voli, atletik dan lainnya telah berkembang pesat baik di kancah Nasional maupun Internasional dengan diselenggarakannya turnamen-turnamen baik dari jenjang yang lebih kecil maupun ke jenjang yang lebih besar yang salah satunya adalah olahraga permainan bola voli. Permainan bola voli merupakan olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu di lapangan empat persegi panjang yang dipisahkan oleh net, maksud dan tujuan permainan ini adalah memasukkan bola ke daerah lawan melewati suatu rintangan berupa tali atau net dan berusaha memenangkan permainan dengan mematikan bola itu di daerah lawan (Prasetyo et al, 2020). Tapo (2019) menjelaskan esensi pengertian permainan bola voli adalah "Olahraga permainan bola besar yang dimainkan pada area permainan (lapangan) khusus oleh dua regu dengan masing-masing regu terdiri dari enam pemain, yang memainkan bola dengan ketentuan khusus untuk menyeberangi bola melewati jaring (*net*)", dengan tujuan dasar permainan bola voli, adalah memainkan bola untuk menyeberangi atau melewatkan bola dari bagian atas jaring (*net*)

dengan teknik dan ketentuan khusus dalam rangka: (a) menempatkan bola agar menyentuh permukaan lapangan pada daerah permainan lawan, dan (b) mempertahankan bola agar tidak menyentuh permukaan lapangan pada daerah permainan sendiri. Olahraga permainan bola voli sebagai salah satu olahraga permainan beregu yang memiliki karakteristik permainan yang cenderung cepat (*fast*) dengan berbagai macam aksi yang meledak-ledak (*explosive*) dalam memainkan bola dengan teknik smash yang kuat menghujam ke lapangan lawan (Tapo & Bile, 2021). Hal ini merupakan salah satu daya tarik tersendiri yang menjadi salah satu tontonan yang menarik. Permainan yang menarik ini tentunya hanya akan dapat tersaji jika kedua tim mampu menerapkan dan menerapkan berbagai teknik dasar dan teknik bermain yang baik dan terampil. Keterampilan gerak teknik dasar dalam permainan bola voli diklasifikasikan menjadi dua kelompok bentuk Teknik dasar, yaitu kelompok teknik dasar untuk menyerang dan kelompok teknik dasar untuk bertahan (Tapo, 2019). Teknik dasar bola voli terdiri dari enam keterampilan bermain, diantaranya: *serving* (keterampilan melakukan servis), *serve receiving* (keterampilan menerima servis), *setting* (mengumpan), *attacking* (keterampilan menyerang), *blocking* (keterampilan melakukan blok), dan *digging* (keterampilan menahan bola) (Lenberg, 2016). Pelaksanaan semua teknik dasar dalam permainan bola voli tentu membutuhkan keterampilan yang baik agar penerapan teknik dasar dalam permainan atau yang sering dikenal dengan teknik bermain dapat dilakukan dengan benar, baik, tepat dan terampil diperlukan latihan yang intensif dengan sistem latihan yang sistematis yang seharusnya sudah dimulai sedini mungkin, hal ini dapat terealisasi dengan baik jika sistem dan pola pembinaan pemain sudah mulai dilakukan sejak usia dini minimal pada jenjang sekolah dasar, yang secara bertahap dikembangkan menuju pemain yang profesional sehingga sistem dan pola pembinaan sangat penting dilakukan agar atlet dapat memperoleh prestasi yang optimal.

Pengembangan prestasi anak sejak dini saat ini menjadi salah satu trend yang cukup berkembang di Indonesia dengan menghadirkan bentuk kegiatan pengembangan minat bakat anak dengan pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler mulai dari tingkatan sekolah dasar, hal ini cukup menjadi hal positif yang dapat di manfaatkan sebagai salah satu bentuk pembinaan pemain bola voli sejak usia dini dengan kegiatan ekstrakurikuler bola voli. Kegiatan ekstrakurikuler sendiri adalah kegiatan tambahan yang pelaksanaannya di luar jam pelajaran dengan yang bertujuan agar siswa mampu memperluas wawasannya, mengembangkan kemampuan dan keterampilan gerak melalui jenis-jenis kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan minat dan bakatnya (Kamnuron et al, 2020), Gerak dasar merupakan fondasi untuk mengembangkan beragam keterampilan teknik motorik dan aktivitas fisik sepanjang hidup (Abadi & Kuntjoro, 2023). Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dapat dijadikan sebagai wadah bagi siswa yang memiliki minat mengikuti kegiatan tersebut. Melalui bimbingan

dan pelatihan guru, kegiatan ekstrakurikuler dapat membentuk sikap positif terhadap kegiatan yang diikuti oleh para siswa (Setiyadi et al, 2019). Kegiatan diluar ruangan menjadi pilihan yang terbaik karena dapat menstimulasi perkembangan otot dan dapat dijadikan strategi untuk menyediakan ruang gerak yang bebas bagi anak untuk berlari, melompat dan menggerakkan seluruh tubuhnya dengan cara-cara yang tidak terbatas (Tanaka et al, 2019). Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler bola voli tentunya perlu dilaksanakan sebaik-baiknya untuk pencapaian hasil yang maksimal mengingat kompleksnya kebutuhan fisik, teknik, taktik, dan mental yang perlu dibina kepada para pemain agar mendapatkan hasil yang optimal. Pelaksanaan pembinaan kegiatan ekstrakurikuler bola voli sejak usia dini perlu dilakukan dengan program latihan yang memadai, sistematis, dan berkelanjutan sesuai perkembangan anak, hal ini tentunya perlu mendapatkan perhatian lebih dari para pelatih bola voli usia dini pada tingkat sekolah dasar.

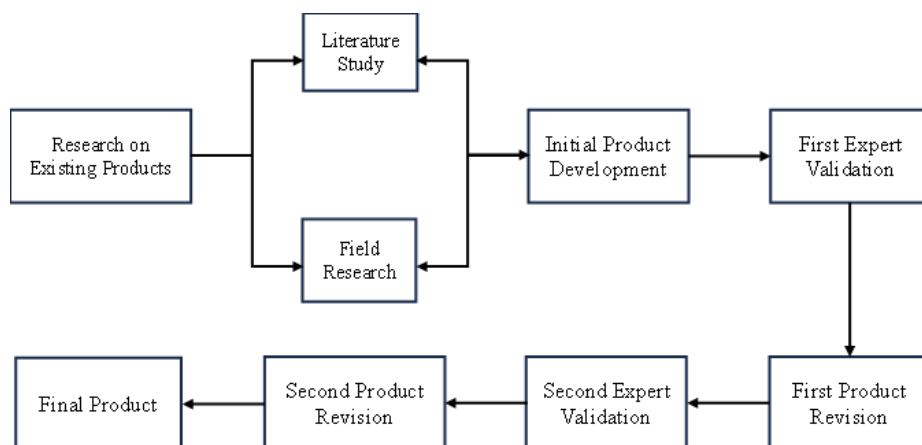
Pembinaan kemampuan bermain bola voli kepada anak sejak dini meliputi beberapa aspek penting dalam permainan bola voli, pada usia 11-2 tahun anak dapat mulai dilatih keterampilan seperti passing bawah, passing atas, servis dan smash (Septian et al., 2021). Kemampuan bermain (menerima servis, mengumpan, menyerang / spike, bertahan (membendung), taktis bermain (individu dan berkelompok), mental bertanding yang semuanya ini perlu diprogramkan dengan baik dan sistematis sehingga dapat dijalankan secara progresif sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan anak, hal ini tentunya menjadi salah satu tantangan dan kendala hampir dibanyak sekolah terutama sekolah-sekolah dasar yang kegiatan ekstrakurikulernya ditangani langsung oleh para guru PJOK. Pembinaan pemain bola voli sejak usia dini menuntut perhatian dan fokus yang cukup dari para pelatih atau pendamping ekstrakurikuler untuk dapat menyusun program latihan yang baik guna mengembangkan berbagai faktor yang dibutuhkan anak guna menguasai berbagai kebutuhan fundamental dalam permainan voli, hal ini tentunya tidak terlepas dari tuntutan penguasaan keterampilan dasar dalam permainan bola voli (Nasuka, 2019), karena pembinaan kemampuan berolahraga sejak dini mengarah kepada upaya pembibitan prestasi olahraga yang harus menjadi dasar pembinaan di sekolah-sekolah dasar (Prasetya, 2020). Upaya dan usaha dalam meningkatkan dan mengembangkan kemampuan, potensi dan keterampilan siswa dalam cabang olahraga, dilaksanakan melalui kegiatan ekstrakurikuler (Supriyadi, 2019).

SD Natakupe memiliki salah satu kegiatan ekstrakurikuler di bidang olahraga yang menjadi andalan sekolah dalam pembinaan prestasi yaitu kegiatan ekstrakurikuler bola voli putri yang dijalankan secara terjadwal. Namun sesuai dengan observasi yang dilakukan peneliti selama menjalankan program Kampus Mengajar Angkatan ke-6 Tahun 2024, peneliti mengevaluasi salah satu kendala yang cukup perlu segera diatasi adalah kurangnya bahkan belum adanya program Latihan ekstrakurikuler bola voli yang disusun dan disiapkan secara

baik, sehingga pelaksanaan pembinaan kegiatan Latihan hanya bersifat incidental. Hal ini tentunya menjadi salah satu kondisi yang sudah seharusnya dapat segera diatasi mengingat pentingnya program pembinaan ekstrakurikuler ini dibuat menjadi salah satu patokan proses latihan yang harus dilaksanakan, untuk itu peneliti mengembangkan Program Latihan Ekstrakurikuler Tipe A-B-C bagi tim bola voli tingkat Sekolah Dasar melalui sebuah pelaksanaan kegiatan penelitian dan pengembangan (R&D) yang dalam penelitian ini subjek penelitian adalah Tim Bola Voli Putri SD Natakupé.

METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan jenis penelitian yang diadopsi dari penelitian dan pengembangan (*research and development*) menurut borg and gall dengan desain penelitian yang berfokus pada pembuatan produk dengan pengujian internal desain (validasi ahli) menggunakan angket skala nilai, sehingga langkah-langkah penelitian dimodifikasi menjadi 7 langkah, yaitu: (1) penelitian produk yang telah ada (studi literatur dan penelitian lapangan), (2) perencanaan pengembangan produk, (3) validasi ahli pertama, (4) revisi produk pertama, (5) validasi ahli kedua, (6) revisi produk kedua, dan (7) produk akhir.



Gambar 1. Langkah Penelitian dan Pengembangan

Produk yang dikembangkan divalidasi sebanyak 2 kali pada tahap uji internal desain (validasi ahli) oleh 3 orang ahli, yang terdiri dari: 2 orang ahli akademisi (dosen) dan 1 orang ahli praktisi (pelatih bola voli) untuk mengevaluasi kelayakan produk sebagai program Latihan ekstrakurikuler Tingkat sekolah dasar. Subjek penelitian adalah para peserta ekstrakurikuler bola voli putri SD Natakupé yang dilibatkan dalam pembuatan video simulasi penggunaan produk pengembangan sebagai dokumen penunjang proses validasi ahli pertama dan kedua yang berjumlah 20 orang yang dibagi menjadi dua kelompok.

Validasi dan revisi produk pengembangan disusun dalam buku pedoman dan dilakukan sebanyak dua kali untuk menghasilkan produk akhir berupa: “Program Latihan Ekstrakurikuler Tim Bola Voli Putri SD Natakupé” yang layak digunakan sebagai panduan pelaksanaan kegiatan latihan ekstrakurikuler bola voli.

Hasil penilaian masing-masing ahli dianalisis (disesuaikan) dengan Norma Kategorisasi, dengan ketentuan seperti pada Tabel 1.

Tabel 1. Perhitungan Norma Kategorisasi Kesesuaian/Kelayakan Produk Pengembangan

<i>Formula</i>	<i>Interval</i>	<i>Kategori</i>
$X < (\mu - 1,0\sigma)$	$X < 23$	: Rendah → Tidak Layak
$(\mu - 1,0\sigma) \leq X < (\mu + 1,0\sigma)$	$23 \leq X < 37$	: Sedang → Cukup Layak
$(\mu + 1,0\sigma) \leq X$	$37 \leq X$	: Tinggi → Layak

Berdasarkan ketentuan norma kategorisasi, produk pengembangan dikatakan Sesuai dan Layak jika: nilai angket 3 orang ahli (100 %) berada pada rentang perhitungan: $(\mu + 1,0\sigma) \leq X$ atau “ $37 \leq X$ ” yang berada pada Kategori Tinggi (Layak).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian dilaksanakan dengan beberapa langkah atau prosedur kegiatan, diantaranya adalah sebagai berikut.

- 1) Penelitian produk yang telah ada (studi literatur dan penelitian lapangan); pada tahap ini peneliti melakukan berbagai studi literatur sumber-sumber terkait penyusunan program latihan ekstrakurikuler untuk olahraga bola voli tingkat sekolah dasar, observasi kondisi dan situasi pada lokasi penelitian sebagai rujukan awal pengembangan produk.
- 2) Perencanaan pengembangan produk,
Berdasarkan hasil observasi kondisi lingkungan penelitian dan sumber-sumber yang peneliti temukan, maka peneliti menyusun produk berupa Program Latihan Ekstrakurikuler Tipe A-B-C untuk dapat diterapkan pada lokasi dan subjek penelitian yaitu Tim Bola Voli Putri SD Natakupé.
- 3) Validasi ahli pertama,
Setelah produk berupa Program Latihan Ekstrakurikuler Tipe A-B-C disusun peneliti kemudian melakukan tahap validasi ahli pertama untuk mengevaluasi sejauh mana produk Program Latihan Ekstrakurikuler Tipe A-B-C layak digunakan sebagai panduan program pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler bola voli tingkat Sekolah Dasar.

Adapun penilaian ketiga orang ahli pada tahap validasi ahli pertama menggunakan angket skala nilai, seperti pada Tabel 2.

Tabel 2. Tabel Hasil Penilaian Ahli pada Tahap Validasi Ahli Pertama

Penilai	Nomor Pertanyaan										JML
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	Hasil Penilaian Ahli (Angket Skala Nilai)										
Ahli 1	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	36
Ahli 2	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	35
Ahli 3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	37

Berdasarkan norma kategorisasi, adapun distribusi frekuensi penilaian para ahli pada tahap validasi ahli tahap pertama seperti pada Tabel 3.

Tabel 3. Tabel Distribusi Frekuensi Penilaian Tahap Validasi Ahli Pertama

Kategori	Kurang Sesuai	Cukup Sesuai	Sesuai	Jumlah
F	0	0	3	3
%	0	0	100%	100%

Berdasarkan Tabel. 3, ketiga ahli memberikan nilai validasi dengan rata-rata nilai (36.0) dan berada pada interval ($23 \leq X < 37$ kategori cukup layak), ahli menilai bahwa produk pengembangan pada tahap validasi pertama “Cukup Layak” sehingga masih perlu direvisi sesuai masukan dan saran yang diberikan untuk penyempurnaan produk.

4) Revisi produk pertama,

Setelah dilakukan validasi ahli pertama oleh tiga orang ahli (2 ahli akademisi dari unsur dosen dan 1 ahli praktisi dari unsur pelatih voli SD) maka produk direvisi sesuai masukan ahli.

5) Validasi ahli kedua,

Setelah produk direvisi oleh peneliti kemudian dilakukan tahap validasi ahli kedua untuk mengevaluasi sejauh mana produk Program Latihan Ekstrakurikuler Tipe A-B-C layak digunakan sebagai panduan program pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler bola voli tingkat Sekolah Dasar.

Adapun penilaian ketiga orang ahli pada tahap validasi ahli kedua menggunakan angket skala nilai, seperti pada Tabel 4.

Tabel 4. Tabel Hasil Penilaian Ahli pada Tahap Validasi Ahli Kedua

Penilai	Nomor Pertanyaan										JML
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	Hasil Penilaian Ahli (Angket Skala Nilai)										
Ahli 1	5	4	4	5	5	5	5	4	4	5	46
Ahli 2	5	5	5	4	5	4	4	5	5	5	47
Ahli 3	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	48

Berdasarkan norma kategorisasi, adapun distribusi frekuensi penilaian para ahli pada tahap validasi ahli tahap pertama seperti pada Tabel 5.

Tabel 5. Tabel Distribusi Frekuensi Penilaian Tahap Validasi Ahli Pertama

Kategori	Kurang Sesuai	Cukup Sesuai	Sesuai	Jumlah
F	0	0	3	3
%	0	0	100%	100%

Berdasarkan Tabel. 5, ketiga ahli memberikan nilai validasi dengan rata-rata nilai (47.0) dan berada pada interval ($37 \leq X$ kategori layak), ahli menilai bahwa produk pengembangan pada tahap validasi kedua setelah dilakukan revisi sudah berada pada kategori “Layak” dan disempurnakan untuk disusun sebagai produk akhir berupa: Program Latihan Ekstrakurikuler tipe A-B-C yang layak digunakan sebagai panduan pelaksanaan kegiatan latihan ekstrakurikuler tim bola voli tingkat sekolah dasar.

6) Revisi produk kedua,

Revisi kembali dilakukan guna menyempurnakan produk setelah validasi ahli kedua oleh tiga orang ahli (2 ahli akademisi dari unsur dosen dan 1 ahli praktisi dari unsur pelatih voli SD).

7) Produk akhir

Berdasarkan tahapan penelitian hasil pengembangan produk akhir; Program Latihan Ekstrakurikuler tipe A-B-C Bagi Tim Bola Voli Tingkat SD, adalah sebagai berikut.

Program Latihan Ekstrakurikuler Tipe A-B-C Bagi Tim Bola Voli Tingkat SD

A. Frekuensi dan Durasi Latihan

- 1) Program latihan ini dilaksanakan dengan Frekuensi Latihan: 3 kali dalam seminggu pada hari Senin, Rabu dan Jumat.
- 2) Pada setiap jadwal latihan dilaksanakan dengan Durasi Latihan: 120 menit dengan pembagian waktu 20 menit untuk Pemanasan, 90 menit untuk Latihan Inti, dan 10 menit untuk Pendinginan.

B. Tipe Bentuk Aktivitas Latihan

Latihan dilaksanakan dengan 3 Tipe Bentuk Aktivitas Latihan yang difokuskan pada Jenis Latihan pada aktivitas latihan inti yang dibagi dan dibedakan setiap minggu, sebagai berikut.

1. **Latihan Tipe A:** latihan inti difokuskan pada latihan pengembangan Gerak Teknik Dasar Bola Voli meliputi: passing, servis, dan smash untuk hari Senin, Rabu dan Jumat
2. **Latihan Tipe B:** latihan inti difokuskan pada latihan pengembangan Gerak Teknik Dasar dan Teknik Bermain Bola Voli meliputi: penerimaan servis, mengumpan dan Smash, untuk hari senin (teknik dasar), hari Rabu dan Jumat (Teknik Bermain).
3. **Latihan Tipe C:** latihan inti difokuskan pada latihan pengembangan Teknik Bermain dan Latihan Fisik Bola Voli meliputi: untuk hari senin (latihan fisik-teknik), hari Rabu (latihan fisik-teknik) dan Jumat (latihan fisik).

C. Pembagian Program Latihan

LATIHAN MINGGU PERTAMA

Hari Latihan	Waktu Latihan	Jenis Latihan	Durasi Latihan
LATIHAN TIPE A			120 menit
Senin	15:00 – 17:00	Pemanasan:	20 menit
		• Stretching (Peregangan)	10 menit
		• Plyometrik (Dinamis)	10 menit
		Kegiatan Inti	90 menit
		• Latihan teknik dasar passing bawah	90 menit
		• Latihan teknik dasar passing atas	90 menit
Rabu	15:00 – 17:00	Pendinginan	10 menit
		• Stretching (Peregangan) Pendinginan	10 menit
		Pemanasan:	20 menit
		• Stretching (Peregangan)	10 menit
		• Plyometrik (Dinamis)	10 menit
		Kegiatan Inti	90 menit
Kamis	15:00 – 17:00	• Latihan teknik dasar smash	90 menit
		• Latihan teknik smash servis	90 menit
		Pendinginan	10 menit
		• Stretching (Peregangan) Pendinginan	10 menit
		Pemanasan:	20 menit
		• Stretching (Peregangan)	10 menit
		• Plyometrik (Dinamis)	10 menit
		Kegiatan Inti	90 menit
		• Latihan teknik dasar passing bawah	90 menit
		• Latihan teknik dasar passing atas	90 menit
		Pendinginan	10 menit
		• Stretching (Peregangan) Pendinginan	10 menit

LATIHAN MINGGU KEDUA

Hari Latihan	Waktu Latihan	Jenis Latihan	Durasi Latihan
LATIHAN TIPE A			120 menit
Senin	15:00 – 17:00	Pemanasan:	20 menit
		• Stretching (Peregangan)	10 menit
		• Plyometrik (Dinamis)	10 menit
		Kegiatan Inti	90 menit
		• Latihan teknik dasar passing bawah	90 menit
		• Latihan teknik dasar passing atas	90 menit
Rabu	15:00 – 17:00	Pendinginan	10 menit
		• Stretching (Peregangan) Pendinginan	10 menit
		Pemanasan:	20 menit
		• Stretching (Peregangan)	10 menit
		• Plyometrik (Dinamis)	10 menit
		Kegiatan Inti	90 menit
		• Latihan teknik dasar smash	90 menit
		• Latihan teknik smash servis	90 menit

Hari Latihan	Waktu Latihan	Jenis Latihan	Durasi Latihan
		Pendinginan	10 menit
		• Streching (Peregangan) Pendinginan	10 menit
		Pemanasan:	20 menit
		• Streching (Peregangan)	10 menit
		• Plyometrik (Dinamis)	10 menit
Kamis	15:00 – 17:00	Kegiatan Inti	90 menit
		• Latihan teknik dasar passing bawah	90 menit
		• Latihan teknik dasar passing atas	
		Pendinginan	10 menit
		• Streching (Peregangan) Pendinginan	10 menit

LATIHAN MINGGU KETIGA

Hari Latihan	Waktu Latihan	Jenis Latihan	Durasi Latihan
		LATIHAN TIPE C	120 menit
		Pemanasan:	20 menit
		• Streching (Peregangan)	10 menit
		• Plyometrik (Dinamis)	10 menit
Senin	15:00 – 17:00	Kegiatan Inti	90 menit
		• Latihan fisik dengan teknik dasar	90 menit
		Pendinginan	10 menit
		• Streching (Peregangan) Pendinginan	10 menit
		Pemanasan:	20 menit
		• Streching (Peregangan)	10 menit
		• Plyometrik (Dinamis)	10 menit
Rabu	15:00 – 17:00	Kegiatan Inti	90 menit
		• Latihan fisik dengan teknik dasar	
		Pendinginan	10 menit
		• Streching (Peregangan) Pendinginan	10 menit
		Pemanasan:	20 menit
		• Streching (Peregangan)	10 menit
		• Plyometrik (Dinamis)	10 menit
Kamis	15:00 – 17:00	Kegiatan Inti	90 menit
		• Latihan fisik bola voli (Latihan sirkuit, naik turun tangga, lompat gawang)	90 menit
		Pendinginan	10 menit
		• Streching (Peregangan) Pendinginan	10 menit

LATIHAN MINGGU KEEMPAT

Hari Latihan	Waktu Latihan	Jenis Latihan	Durasi Latihan
		LATIHAN TIPE B	120 menit
		Pemanasan:	20 menit
		• Streching (Peregangan)	10 menit
		• Plyometrik (Dinamis)	10 menit
Senin	15:00 – 17:00	Kegiatan Inti	90 menit
		• Latihan formasi (menyerang dan bertahan)	60 menit
		• Latihan game bola voli	30 menit
		Pendinginan	10 menit
		• Streching (Peregangan) Pendinginan	10 menit
Rabu	15:00 – 17:00	Pemanasan:	20 menit

Hari Latihan	Waktu Latihan	Jenis Latihan	Durasi Latihan
Jumat	15:00 – 17:00	• Stretching (Peregangan)	10 menit
		• Plyometrik (Dinamis)	10 menit
		Kegiatan Inti	90 menit
		• Latihan formasi (menyerang dan bertahan)	90 menit
		• Latihan game bola voli	
		Pendinginan	10 menit
		• Stretching (Peregangan) Pendinginan	10 menit
		Pemanasan:	20 menit
		• Stretching (Peregangan)	10 menit
		• Plyometrik (Dinamis)	10 menit
		Kegiatan Inti	90 menit
		• Latihan game bola voli	90 menit
		Pendinginan	10 menit
		• Stretching (Peregangan) Pendinginan	10 menit

D. Pelaksanaan Program Latihan

1. Latihan dilakukan dalam sistem siklus yang terdiri urutan latihan selama 4 minggu dengan rincian: Minggu Pertama dan Minggu Kedua – Latihan Tipe A, Minggu Ketiga - Latihan Tipe C, dan Minggu Keempat - Latihan Tipe B.
2. Setelah Latihan siklus pertama dari Minggu Pertama sampai minggu Keempat, latihan dilakukan Kembali dengan pengulangan yang sama seperti siklus yang ada.
3. Setelah latihan dilakukan selama dua siklus dapat diprogramkan tambahan pada hari minggu untuk Latihan dalam Bentuk try out.
4. Untuk setiap model latihan teknik dasar, latihan fisik, dan latihan strategi pelatih dapat menyiapkan variasi scenario formasi gerak latihan.

Demikian produk akhir pengembangan: Program Latihan Ekstrakurikuler Tim Bola Voli Putri SD Natakupe yang layak digunakan sebagai panduan pelaksanaan kegiatan latihan ekstrakurikuler bola voli.

Pembahasan

Produk akhir pengembangan: Program Latihan Ekstrakurikuler Tipe A-B-C Bagi Tim Bola Voli Tingkat SD dinilai oleh ketiga ahli (100%) baik meliputi aspek: sistematis program latihan, kesesuaian program latihan dengan unsur keterampilan teknik dasar bola voli, kejelasan urutan dan pentahapan latihan, pengaturan frekuensi dan durasi yang sesuai dengan perkembangan anak sekolah dasar, pembagian tipe latihan dalam siklus latihan perminggu dan perhari latihan memungkinkan pengembangan seluruh aspek kebutuhan peningkatan keterampilan bola voli pemain, dan bentuk aktivitas setiap sesi latihan telah dirincikan dengan baik sampai pada pembagian durasi masing-masing bentuk latihan. sehingga layak digunakan sebagai panduan pelaksanaan kegiatan latihan ekstrakurikuler bola voli tingkat SD dalam hal ini Tim Bola Voli Putri SD Natakupe.

Pelaksanaan latihan untuk pencapaian prestasi olahraga di sekolah dasar dilaksanakan dengan tujuan mengembangkan keterampilan fisik, mental, dan sosial anak dengan tetap

memperhatikan aspek kesehatan dan perkembangan anak untuk pembentukan tubuh, prestasi, sosial, mental, kecepatan berpikir, kepribadian, serta pembinaan dan peningkatan kesegaran jasmani serta ketrampilan (Sudarsinah, 2021). Pencapaian prestasi olahraga tidak terjadi secara instan, secara umum beberapa strategi efektif yang baik laki-laki, perempuan dan berbagai macam etnis untuk berpartisipasi di olahraga sejak dini, bahkan bisa jadi kewajiban di tingkat sekolah (Hasyim & Saharullah, 2019).

Program olahraga ekstrakurikuler memiliki potensi besar untuk meningkatkan prestasi belajar siswa, meningkatkan konsentrasi, fokus, dan motivasi belajar, mengembangkan kemampuan motorik, koordinasi, dan ketahanan fisik (Pasaribu. et al., 2024) Program latihan ekstra kurikuler tipe A-B-C yang dikembangkan secara keseluruhan sudah memenuhi beberapa unsur prinsip pengembangan keterampilan olahraga anak sekolah dasar, diantaranya: aktivitas pada program latihan didesain dengan berbasis pada usia dan tahap perkembangan anak baik secara fisik, psikologis, dan mental, fokus pada pembentukan kemampuan gerak dasar, latihan disusun secara bertahap, mulai dari intensitas ringan hingga menengah, tanpa membebani anak secara fisik maupun mental, program latihan disusun dengan keseimbangan antara latihan dan istirahat dengan susunan latihan yang menyenangkan. Secara khusus pada peningkatan teknik dasar, program latihan dibuat dengan sistematis dengan penekanan pada aktivitas latihan yang dapat melatih teknik-teknik dasar yang benar sejak dini untuk menghindari kebiasaan buruk yang sulit diubah di kemudian hari, sehingga membantu anak mencapai performa optimal dengan risiko cedera yang minimal, dengan penguasaan teknik yang efisien dan efektif sejak dini anak akan terhindar dari kerja yang berlebihan, memperkecil kemungkinan terjadi cedera, dan menjadi dasar yang kuat untuk pengembangan teknik tingkat selanjutnya, serta mampu melakukan tugas secara konsisten (Mikail, K & Suharjana, 2019). Aspek latihan fisik pada produk pengembangan program latihan ekstrakurikuler tipe A-B-C yang dikembangkan memiliki salah satu keunikan yaitu pada program latihan fisik yang diberikan porsi latihan yang cukup baik dengan Pola khusus pada frekuensi hari latihan khusus yang didesain untuk menjadi salah satu program latihan rutin dengan pengawasan yang terencana dan terstruktur, hal ini menjadi efektif karena penerapan latihan fisik pada anak sekolah dasar harus dibawah bimbingan dan pengawasan, sehingga diharapkan semua aspek pertumbuhan dan perkembangan diusianya dapat berkembang secara optimal (Khairum, et al., 2024).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dengan simulasi penggunaan produk dan penilaian dari ahli, keunggulan dari produk akhir Program Latihan Ekstrakurikuler Tipe A-B-C Bagi Tim Bola Voli Tingkat SD adalah: program latihan mudah diterapkan karena telah dibuat secara sistematis, sehingga secara bertahap meningkatkan keterampilan teknik dasar, teknik dan strategi bermain dan pembentukan fisik yang sesuai dengan karakteristik perkembangan

anak sekolah dasar, pelaksanaan aktivitas latihan dapat diikuti oleh pemain sekolah dasar dengan beban. frekuensi dan durasi latihan sehingga dapat dilaksanakan tanpa membahayakan perkembangan anak, dan program latihan yang dikembangkan secara *real* bisa langsung dilaksanakan sehingga pelaksanaan program kegiatan ekstrakurikuler dapat dilaksanakan secara efektif, teratur dan maksimal.

KESIMPULAN

Produk akhir berupa Program Latihan Ekstrakurikuler layak digunakan sebagai panduan pelaksanaan kegiatan latihan ekstrakurikuler bola voli Tingkat SD yang dalam penelitian ini adalah Tim Bola Voli Putri SD Natakupe. Program latihan ekstrakurikuler mudah dilaksanakan dan secara *real* langsung dapat diterapkan karena pengembangan telah mengikuti dan menyesuaikan karakteristik anak sekolah dasar sehingga memungkinkan pengembangan keterampilan teknik dasar, teknik dan strategi bermain, serta pengembangan pembentukan fisik bola voli para peserta ekstrakurikuler. Peneliti sangat menyarankan guru, pelatih dan pendamping bola voli putri SD Natakupe untuk dapat menggunakan Program Latihan Ekstrakurikuler yang dikembangkan secara rutin mengikuti prosedur sesuai dengan urutan, durasi, pengulangan dan tahapan latihan yang telah disusun pada buku panduan penggunaan Program Latihan Ekstrakurikuler Tipe A-B-C Bagi Tim Bola Voli Tingkat SD.

DAFTAR PUSTAKA

- Abadi, M. N. & Kuntjoro, B. F. T. (2023). Peningkatan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Melalui Passing Bawah Permainan Bola Voli. *Journal of Science and Social Research*. 6 (3), 845 – 850.
- Hasyim & Saharullah (2019). *Dasar-Dasar Ilmu Kepelatihan*. Makasar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Jumadin, I. P., & Syahputra, R. (2019). Analisis Olahraga Prestasi Yang Dapat Di Unggulkan Kabupaten Langkat. *Jurnal Kesehatan Dan Olahraga*, 3 (1), 10–19.
- Kamnuron, A., Hidayat, Y., & Nuryadi, N. (2020). Perbedaan Kepercayaan Diri Pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga. *Physical Activity Journal*, 1(2), 133.
- Khairuddin. (2017). Olahraga Dalam Pandangan Islam. *JOI (Jurnal Olahraga Indragiri): Olahraga, Pendidikan, Kesehatan, Rekreasi*. 1 (2), 1-14
- Khairum, D., Sianipar, D. M., Nainggolan, D. A., Siregar, I. S., Hamda, I., Siregar, F. S. (2024). Analisis Penerapan Latihan Fisik Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Nakula: Pusat Ilmu Pendidikan, Bahasa dan Ilmu Sosial*, 2 (4), 116-121.
- Lenberg, K (2016). *Volleyball Skills & Drills, American Volleyball Coaches Association*. United States: Human Kinetics.c
- Mikail, K., & Suharjana (2019). Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Sepakbola Bagi Anak Usia 10-12 Tahun Di Sekolah Sepakbola. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 15 (1), 14-27.

- Nasuka . 2019. *Prestasi Pemain Bola Voli*. Semarang : LPPM Universitas Negeri Semarang.
- Pasaribu, E., Simbolon, N. T., Panjaitan, N. R. P., Situmorang, N. D. & Siddik, F. (2024). Pengaruh Program Olahraga Ekstrakurikuler Terhadap Prestasi Belajar Siswa Di Sekolah Dasar. *JICN: Jurnal Intelek dan Cendikiawan Nusantara*, 1 (5), 6502 – 6508.
- Prasetya, (2020). Peran Sekolah dalam Pembinaan Olahraga Bola Voli di SD Negeri SeKecamatan Semarang Barat. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*. 1 (2) (2020) : 482 – 486.
- Prasetyanto, T.A., Suherman,W.S. (2022). Pengembangan Model Latihan Kebugaran Jasmani Bagi Siswa Sekolah Dasar Kelas Atas. *Jurnal Pedagogi Olahraga dan Kesehatan*, 3 (2), 91-102.
- Septian, A., Supriadi, D., Solihin, A. O. (2021). Evaluasi Pembinaan Klub Bola Voli Usia Dini Di Kota Tasikmalaya. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 2 (2021), 142-56.
- Setiyadi, D. F., Fitriana, S., & Dian, P. (2019). Analisis Dampak Ekstrakurikuler Terhadap Potensi Diri Siswa Di SMAN 1 Bawang Banjarnegara. *Pedagogik: Jurnal Pendidikan*, 14 (2), 28–35.
- Sudarsinah (2021). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Bagi Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal PGSD STKIP PGRI Banjarmasin*, 3 (3), 1-10.
- Supriyadi, M. (2019). Pelaksanaan Ekstrakurikuler Bola Voli Pada Sekolah Dasar. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 3 (1), 108-115.
- Tanaka, C., Ando, T., Usui, C., Hikiyama, Y., Sasaki, R., Inayama, T., & Tanaka, S. (2019). Physical activity in young children during outdoor and indoor free playing time and in physical education lessons in preschools. *Japanese Journal of Physical Fitness and Sports Medicine*, 68(3), 207–213.
- Tapo, Y. B. O. & Bile, R. L. (2021). Pengembangan JR-Design volleyball smash drills bagi mahasiswa jurusan olahraga. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*, 8 (1): 142-156.
- Tapo, Y. B. O., Bile, R. L., Nenot, A.N (2021). Pengembangan model latihan SPAT-Desain materi bola voli dalam pembelajaran PJOK pada jenjang SMP. *Jurnal Penjakora*, 8 (1): 16-25.
- Tapo, Y. B. O. (2019). Pengembangan model latihan sirkuit pasing bawah T-Desain (SPBT Desain) 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.
- Wani. B. (2021). Pengembangan Media Latihan Return Board Berbasis budaya lokak Pada Materi Forehad Tennis Meja Khusus Pemula. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10 (2), 201-224.