



## Pengembangan Model Latihan Kerjasama Tim Dalam Permainan Bolavoli

<sup>1</sup>Dewi Nurfitriyani ✉, <sup>2</sup>JS Husdarta <sup>3</sup>Aep Rohendi  
<sup>123</sup>STKIP Pasundan  
✉ [dewinurf21@gmail.com](mailto:dewinurf21@gmail.com)

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model kerjasama tim dalam permainan bolavoli agar dapat dikembangkan dan memberikan kemudahan dalam menyampaikan materi di club-club bolavoli. Metode yang digunakan adalah *Research and Development*. Menurut Sugiyono penelitian ini menggunakan 10 langkah penelitian. Namun karena status pandemi covid-19 di Indonesia, maka penelitian ini hanya dapat menggunakan 5 langkah penelitian *Research and Development* yang di validasi oleh 3 ahli. Hasil dari penelitian Pengembangan Model Latihan Kerjasama Tim Dalam Permainan Bolavoli dikategorikan layak untuk digunakan sebagai variasi model latihan dalam proses latihan kerjasama tim dalam permainan bolavoli. Hal ini dapat dilihat dari hasil penilaian para *expert judgment* yang dinilai oleh, ahli pelatih bolavoli profesional 85%, ahli kepelatihan sebesar 90%, dan ahli dosen bolavoli profesional 95%. Sehingga jika ditotal keseluruhan mendapatkan hasil kelayakan sebesar 90%.  
Kata Kunci : *Research and Development, Kerjasama Tim, Bolavoli.*

### ABSTRAC

*This study aims to develop a model of teamwork in volleyball games so that it can be developed and provide convenience in delivering material in volleyball clubs. The method used is Research and Development. According to Sugiyono, this research uses 10 research steps. However, due to the status of the COVID-19 pandemic in Indonesia, this research can only use 5 steps of Research and Development research which is validated by 3 experts. The results of the research on the Development of Teamwork Exercise Models in Volleyball Games are categorized as suitable for use as a variation of the training model in the process of teamwork training in volleyball games. This can be seen from the results of the expert judgments assessed by professional volleyball coaches 85%, coaching experts 90%, and professional volleyball lecturer experts 95%. So that if the total is obtained, the results of the feasibility of 90%.*

*Keywords: Research and Development, Teamwork, Volleyball.*

Alamat Korespondensi: STKIP Pasundan

✉ Email: [dewinurf21@gmail.com](mailto:dewinurf21@gmail.com)

© 2021 STKIP Pasundan

ISSN 2721-5660 (Cetak)

ISSN2722-1202 (Online)

## PENDAHULUAN

Penelitian dan pengembangan merupakan pendekatan penelitian yang menghasilkan suatu produk baru atau penyempurnaan produk yang telah ada, yang dapat dipertanggung jawabkan (Sukmadinata, et,al, 2005). Sedangkan menurut Gay, Penelitian pengembangan adalah bukan untuk merumuskan atau menguji teori, tetapi untuk mengembangkan produk produk yang efektif untuk digunakan di sekolah-sekolah (Emzir, 2012). Penelitian pengembangan adalah suatu usaha untuk mengembangkan suatu produk yang efektif untuk di gunakan sekolah dan bukan untuk menguji teori (Gay, 1990). Penelitian pengembangan merupan penelitian yang berorientasi untuk menghasilkan atau mengembangkan produk. Misalnya pengembangan olahraga, mengembangkan kurikulum pendidikan jasmani, mengembangkan strategi/metode pembelajaran olahraga, mengembangkan media pembelajaran olahraga, mengembangkan buku teks pembelajaran olahraga dan sebagainya (Dwiyoga, 2005).

Menurut Oemar Hamalik, model belajar pembangkitan respon dengan stimulus yang pada mulanya bersipat netral (Oemar Hamalik, 2012). Model bukanlah realitis, akan tetapi merupakan respresentative realitas yang dikembangkan dari keadaan. Menurut Nana Sudjana model adalah pengkonkritan suatu teori atau gambaran proses dan variabel yang tercakup dalam teori (Nana Sudjana, 2011). Nana Sudjana mengatakan kembali bahwa model memadai apabila memiliki kesanggupan menghasilkan data yang sama seperti objek yang sesungguhnya juga menyerupai objek sebagaimana nyatanya Nana Sudjana, et,al, 2011). Pengembangan model dapat diartikan sebagai sebagai proses desain konseptual dalam peningkatan fungsi dari model yang sudah ada sebelumnya (Pudjawan, Ketut, 2015).

### Konsep Pengembangan Model Yang Dikembangkan

Variasi 1 Model latihan dengan teknik permainan menggunakan lapangan dan pluit. Membagi dua kelompok sama rata sesuai dengan orang yang hadir saat latihan, kelompok kesatu menjadi nelayan dan kelompok kedua menjadi ikan. Kelompok nelayan mengejar kelompok ikan.

Variasi 2 Model latihan dengan teknik permainan menggunakan lapangan, bolavoli dan *cone*. Membagi orang menjadi beberapa kelompok, masing-masing kelompok memegang satu bolavoli untuk dipindahkan dengan cara melempar bolavoli secara estafet dari satu orang ke orang yang lain dalam regu satu kelompoknya.

Variasi 3 Model latihan dengan teknik permainan menggunakan lapangan, bolavoli, pluit dan *cone*. Membagi orang menjadi beberapa kelompok, masing-masing kelompok memegang satu bolavoli untuk dipindahkan dengan cara menggiring bolavoli menggunakan tangan secara estafet dari satu orang ke orang yang lain dalam regu satu kelompoknya.

Variasi 4 Model latihan dengan teknik permainan menggunakan lapangan, bolavoli, pluit dan *cone*. Membagi orang menjadi beberapa kelompok, masing-masing kelompok memegang satu bolavoli untuk dipindahkan menggunakan gerakan *passing* atas dalam permainan bolavoli secara estafet dari satu orang ke orang yang lain dalam regu satu kelompoknya.

Variasi 5 Model latihan dengan teknik permainan menggunakan lapangan, bolavoli dan pluit. Membagi orang menjadi dua kelompok, kelompok kesatu membuat lingkaran didalam lapangan dan kelompok kedua berada didalam lingkaran, kelompok kesatu bertugas melemparkan bolavoli yang diarahkan ke anggota tubuh kelompok kedua secara estafet dengan teman satu kelompoknya.

Variasi 6 Model latihan dengan teknik permainan menggunakan lapangan, bolavoli, kertas, *cone* dan pluit. Membuat beberapa kelompok orang yang ada saat latihan, setiap kelompok bertugas untuk mengambil potongan kertas yang bertuliskan beberapa huruf dan dirangkai menjadi satu kalimat yang sudah ditentukan.

Variasi 7 Model latihan dengan teknik permainan menggunakan lapangan, kertas, *cone*, tali rafia, botol air mineral dan pluit. Membagi beberapa kelompok sama rata, setiap kelompok diberikan tali rafia sepanjang satu meter untuk setiap anggota kelompoknya, setiap kelompok membuat anyaman dari tali rafia agar bisa jadi tempat menyimpan botol air mineral diatasnya sehingga bisa dibawa dan dipindahkan ke tempat yang sudah disediakan.

Variasi 8 Model latihan dengan teknik permainan menggunakan lapangan dan pluit. Setiap orang diberikan keleluasaan gerak boleh berjalan ataupun berlari bebasdidalam lapangan,

ketika pelatih memberikan kode angka maka orang didalam lapangan harus mencari teman kelompok sesuai arahan kode angka dari pelatih.

Variasi 9 Model latihan dengan teknik permainan menggunakan lapangan, kain sarung, dan pluit. Membagi dua kelompok sama rata sesuai dengan orang yang hadir saat latihan, memberikan kain sarung kepada setiap kelompok untuk bisa dipindahkan secara estafet dari orang pertama sampai orang terakhir disetiap kelompoknya.

Variasi 10 Model latihan dengan teknik permainan menggunakan lapangan, kain masker, *cone*, dan pluit. Membagi dua kelompok sama rata sesuai dengan orang yang hadir saat latihan, memberikan kain masker sebagai alat penutup mata bagi setiap anggota kelompok, memilih satu *leaders* untuk memberkan arahan mengumpulkan *cone* sebanyak-banyaknya dilapangan.

Istilah latihan berasal dari tiga kata dalam bahasa inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice* yang berarti adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya, *exercise* yang berarti adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia sehingga mempermudah olahragawan dalam menyempurnakan gerakannya, dan *training* yang berarti adalah suatu proses penyempurna kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip-prinsip latihan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat dengan waktunya (Apta Mylsidayu : 2016).

Metode latihan merupakan suatu pelajaran untuk mengembangkan latihan, dimana kata metode itu digunakan untuk kondisi materi kegiatan. Di dalam memilih dan menetapkan metode, tergantung pada faktor yaitu tujuan umum, tugas-tugas tertentu, kekhususan dari suatu cabang olahraga dan kematangan fisik dan mental dari atlet serta tingkat kemampuannya. Dengan demikian penentuan metode latihan diharapkan akan dapat meningkatkan kemampuan olahragawan baik secara fisik (teknik dan keterampilan) maupun psikis (strategi maupun taktik), macam-macam metode latihan adalah: (1) metode yang terus-menerus (*continual method*), (2) metode repetisi (*repetition method*), (3) metode tidak tetap (*variable method*), (4) metode interval (*interbal method*), dan (5) metode kompetisi (*competition method*), (James Tangkudung dan Wahyuningtyas Puspitorini : 2012).

Kerjasama merupakan salah satu bentuk interaksi sosial (Sari, 2013), yang juga merupakan salah satu aspek afektif yang utama dalam sebuah pembentukan karakter individual maupun kesuksesan sebuah kelompok (Adyarta, Hartono, dan Pramono, 2012). Saat seseorang berada dalam lingkungan kerja, ia tidak hanya membutuhkan keterampilan dan pengetahuan, tetapi ia juga membutuhkan kerjasama (*teamwork*) untuk menyelesaikan suatu permasalahan (Wulandari, Arifin, dan Irmawati, 2015). Untuk itu, melatih kerjasama amatlah penting bagi seseorang. Kerjasama berarti seseorang mampu berkolaborasi dengan orang lain untuk menggapai satu tujuan yang telah ditentukan bersama. Dalam kerjasamatersebut harus menghilangkan sifat egois dan saling percaya, peduli dan saling mengisi kekurangan teman. Kerjasama adalah salah satu unsur yang penting dalam permainan, latihan, ataupun pertandingan. (Kurniawan, 2014)

Permainan bolavoli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim berlawanan. Masing-masing tim memiliki enam orang pemain. Olahraga ini dimainkan dengan memantulkan bola dari tangan ke tangan, selanjutnya bola tersebut dijatuhkan ke daerah lawan. Tim lawan yang tidak bias mengembalikan bola dianggap kalah dalam permainan (Teguh Susanto : 2016). Permainan bola voli adalah sebuah permainan yang dimainkan oleh dua team dengan masing-masing team memiliki enam orang anggota atau pemain dalam satu team. Meskipun sekarang bola voli sendiri dikembangkan menjadi permainan bola voli dua lawan dua atau yang biasa disebut dengan permainan bola voli pantai. Bola voli adalah “olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam satu lapangan yang dipisahkan oleh sebuah net” (Nuril Ahmadi, 2007).

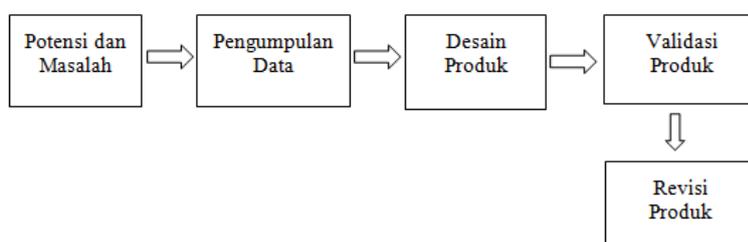
Berdasarkan pemaparan di atas terkait dengan model latihan tersebut, penulis tertarik untuk mengkaji pengembangan model latihan kerjasama tim dalam permainan bola voli sehingga penelitian ini nantinya bertujuan untuk membuat desain model latihan bola voli.

## METODE

Penelitian dan pengembangan dalam pembelajaran ini menggunakan model pengembangan Research & development (R & D) dari Borg dan Gall yang terdiri dari sepuluh yaitu:

1. Melakukan penelitian dan pengumpulan informasi (kajian pustaka, pengamatan subjek, persiapan laporan pokok persoalan).
2. Melakukan perencanaan (definisi keterampilan, perumusan tujuan, uji ahli, uji coba skala kecil).
3. Mengembangkan jenis/bentuk produk awal (penyiapan materi, penyusunan buku/modul dan perangkat evaluasi).
4. Melakukan uji coba lapangan tahap awal dengan menggunakan 25 subjek wanita.
5. Melakukan revisi produk berdasarkan masukan dan saran-saran dari ahli berdasarkan hasil uji coba lapangan tahap awal.
6. Melakukan uji lapangan utama dengan 35 subjek wanita.
7. Melakukan revisi terhadap produk operasional, berdasarkan masukan dan saran-saran ahli dari hasil uji coba lapangan utama.
8. Melakukan uji coba produk utama.
9. Melakukan revisi terhadap produk akhir berdasarkan saran dari uji coba lapangan.
10. Membuat laporan mengenai produk pada jurnal dan bekerjasama dengan penerbit untuk melakukan distribusi secara komersial.

Namun karena terkait status pandemi Covid-19 di Indonesia, pada penelitian ini hanya menggunakan lima langkah penelitian dan pengembangan seperti yang dilakukan (Sugiyono, 2016) yaitu sebagai berikut:



Gambar 1. Tahapan Model Penelitian

Kegiatan analisis data dalam suatu proses penelitian data umumnya dapat dibedakan menjadi dua kegiatan yaitu mendeskripsikan data dan melakukan uji statistika (Sukardi, 2017). Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisa kualitatif yang bersifat penilaian berupa saran dan masukan serta teknik analisa kuantitatif yang bersifat penilaian menggunakan angka (Efriyanto Dwi N dalam Guntur Marta S, 2017).

## HASIL PENELITIAN

### 1. Analisis Kebutuhan

Untuk mengetahui permasalahan-permasalahan latihan yang terjadi di lapangan terutama berkaitan dengan proses latihan permainan bolavoli, serta bentuk pemecahan dari permasalahan tersebut, maka perlu dilakukan analisis kebutuhan. Kegiatan ini dilakukan dengan cara menganalisis proses latihan yang terjadi sesungguhnya di lapangan, melakukan observasi latihan.

Sesuai dengan aturan dasar kepelatihan pada materi model latihan kerjasama tim dalam permainan bolavoli, disebutkan bahwa atlet dapat mempraktekkan berbagai model latihan kerjasama tim dalam permainan bolavoli. Kenyataan yang ada dalam proses latihan permainan

bolavoli, kerjasama tim masih tidak stabil dan tidak kompak serta jauh dari yang diharapkan. Hasil analisis kebutuhan dipaparkan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 4. 1 Hasil Analisis Kebutuhan

No	Butir Pertanyaan	Temuan
1.	Apakah model latihan kerjasama tim dalam permainan bolavoli sudah efektif dilaksanakan?	Beberapa atlet mengeluh karena model latihan kerjasama tim yang selama ini dilakukan belum efektif
2.	Program apa yang pelatih bolavoli gunakan saat latihan?	Latihan yang diberikan oleh pelatih bolavoli masih berupa teknik tanpa melihat hasil maksimal kerjasama tim atlet
3.	Bagaimana hasil latihan kerjasama tim atlet bolavoli di lapangan?	Hasil latihan di lapangan kurang memuaskan karena masih banyak atlet yang tidak mau berkomunikasi dengan teman satu tim nya sehingga kerjasama tim dalam permainan bola tidak berjalan sesuai dengan yang diharapkan.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti memutuskan untuk mengembangkan model latihan kerjasama tim dalam permainan bolavoli. Peneliti mengharapkan agar produk yang dihasilkan nanti dapat meningkatkan komunikasi atlet sehingga kerjasama tim akan lebih maksimal disetiap latihan ataupun pertandingan.

## 2. Deskripsi Data Validasi Ahli

Pengembangan model latihan kerjasama tim untuk atlet bolavoli ini divalidasi oleh para ahli di bidangnya masing-masing, yaitu oleh pelatih ahli yaitu Azi Faiz Ridlo, M.Pd, Ahli kepelatihan Tatang, Iskandar, M.Pd, dan dosen ahli bolavoli Dr. Aep Rohendi. Tinjauan dari para ahli tersebut akan menghasilkan data yang akan di analisis oleh peneliti:

## 3. Validasi Draft Produk Awal

Dalam melakukan validasi dapat dilakukan dengan cara memberikan video produk awal atau memberikan link googledrive yang berisi video model latihan kerjasama tim dalam permainan bolavoli yang disertai lembar evaluasi. Pada tahap validasi rancangan produk awal ini untuk mendapatkan data dari para ahli, peneliti menyebarkan lembaran kuisioner atau angket kepada para ahli untuk mengetahui apakah model ini layak atau tidak untuk di uji cobakan dan diterapkan.

## 4. Deskripsi Data Ahli Validasi Pelatih Bolavoli

Pengambilan data ahli pelatih profesional dibidang olahraga bolavoli yang dilakukan tanggal 1 Agustus 2021 diperoleh dengan cara memberikan produk "Pengembangan Model

Latihan Kerjasama Tim Dalam Permainan Bolavoli” berupa video dan dilengkapi dengan lembar penilaian yang berupa kuisisioner atau angket.

Tabel 4.3 Hasil Instrumen Penilaian “Pengembangan Model Latihan Kerjasama Tim Dalam Permainan Bolavoli” Validasi Ahli Pelatih

No	Aspek Penilaian	Diskriptor	Skala Nilai			
			1	2	3	4
1	Relevansi	Model latihan relevan dengan kemampuan yang harus dikuasai				√
		Kelengkapan materi sesuai dengan tingkat perkembangan atlet				√
		Materi cukup untuk memenuhi tuntutan kebutuhan latihan				√
		Latihan sesuai dengan tingkat perkembangan atlet				√
2	Keakuratan	Materi yang disajikan sesuai dengan kebutuhan atlet				√
		Materi yang disajikan sesuai perkembangan aspek kerjasama tim dalam permainan bolavoli				√
		Materi yang disajikan sesuai dengan situasi lapangan saat latihan ataupun pertandingan				√
3	Kelengkapan Sajian	Menyajikan latihan yang harus dikuasai atlet				√
4	Konsep Dasar Materi	Kesesuaian konsep fungsi kerjasama tim				√
		Kesesuaian konsep permainan bolavoli				√
Jumlah skor			34			
Jumlah Skor Maksimal			40			
Total Presentase Kelayakan			85%			

$$\text{Rumus Kelayakan} = \frac{34}{40} = 8,5$$

$$8,5 \times 100\% = 85\%$$

## 5. Deskripsi Data Ahli Validasi Ahli Kepelatihan

Pengambilan data ahli kepelatihan profesional dibidang model latihan yang dilakukan tanggal 1 Agustus 2021 diperoleh dengan cara memberikan produk “Pengembangan Model Latihan Kerjasama Tim Dalam Permainan Bolavoli” berupa video beserta dilengkapi dengan lembar penilaian yang berupa kuisisioner atau angket.

Tabel 4.5 Hasil Instrumen Penilaian "Pengembangan Model Latihan Kerjasama Tim Dalam Permainan Bolavoli" Validasi Ahli Kepelatihan

No	Aspek Penilaian	Diskriptor	Skala Nilai			
			1	2	3	4
1	Relevansi	Model latihan relevan dengan kemampuan yang harus dikuasai			√	
		Kelengkapan materi sesuai dengan tingkat perkembangan atlet			√	
		Materi cukup untuk memenuhi tuntutan kebutuhan latihan				√
		Latihan sesuai dengan tingkat perkembangan atlet				√
2	Keakuratan	Materi yang disajikan sesuai dengan kebutuhan atlet			√	
		Materi yang disajikan sesuai perkembangan aspek kerjasama tim dalam permainan bolavoli			√	
		Materi yang disajikan sesuai dengan situasi lapangan saat latihan ataupun pertandingan				√
3	Kelengkapan Sajian	Menyajikan latihan yang harus dikuasai atlet				√
4	Konsep Dasar Materi	Kesesuaian konsep fungsi kerjasama tim				√
		Kesesuaian konsep permainan bolavoli				√
Jumlah skor			36			
Jumlah Skor Maksimal			40			
Total Presentase Kelayakan			90%			

$$\text{Rumus Kelayakan} = \frac{36}{40} = 9,0$$

$$9,0 \times 100\% = 90\%$$

## 6. Deskripsi Data Ahli Validasi Ahli Dosen Profesional

Pengambilan data ahli dosen profesional dibidang olahraga bolavoli yang dilakukan tanggal 1 Agustus 2021 diperoleh dengan cara memberikan produk "Pengembangan Model Latihan Kerjasama Tim Dalam Permainan Bolavoli" berupa video beserta dilengkapi dengan lembar penilaian yang berupa kuisisioner atau angket.

Tabel 4.7 Hasil Instrumen Penilaian "Pengembangan Model Latihan Kerjasama Tim Dalam Permainan Bolavoli" Validasi Ahli Dosen Profesional Bolavoli

No	Aspek Penilaian	Deskriptor	Skala Nilai			
			1	2	3	4
1	Relevansi	Model latihan relevan dengan kemampuan yang harus dikuasai				√
		Kelengkapan materi sesuai dengan tingkat perkembangan atlet				√
		Materi cukup untuk memenuhi tuntutan kebutuhan latihan				√
		Latihan sesuai dengan tingkat perkembangan atlet				√
2	Keakuratan	Materi yang disajikan sesuai dengan kebutuhan atlet				√
		Materi yang disajikan sesuai perkembangan aspek kerjasama tim dalam permainan bolavoli			√	
		Materi yang disajikan sesuai dengan situasi dilapangan saat latihan ataupun pertandingan				√
3	Kelengkapan Sajian	Menyajikan latihan yang harus dikuasai atlet			√	
4	Konsep Dasar Materi	Kesesuaian konsep fungsi kerjasama tim				√
		Kesesuaian konsep permainan bolavoli				√
Jumlah skor			38			
Jumlah Skor Maksimal			40			
Total Persentase Kelayakan			95%			

$$\text{Rumus Kelayakan} = \frac{38}{40} = 9,5$$

$$9,5 \times 100\% = 95\%$$

Setelah diperoleh hasil uji persentase dan uji validitas dari masing-masing ahli, selanjutnya untuk menentukan hasil kesimpulan uji kelayakan model latihan kerjasama tim dalam permainan bolavoli, dalam penelitian ini perlu menggabungkan hasil uji validitas dari :

$$\begin{aligned} \text{Rata-rata peilaian} &= \frac{85\% + 90\% + 95\%}{3} \\ &= \frac{270\%}{3} = 90\% \end{aligned}$$

## PEMBAHASAN

Rancangan produk awal model latihan kerjasama tim berupa pengembangan model latihan kerjasama tim dalam permainan bolavoli. Hasil dari desain yang dilakukan adalah produk awal video berupa 10 model latihan kerjasama tim dalam permainan bolavoli. Hasil revisi rancangan produk awal dalam penelitian ini meliputi 10 model latihan kerjasama tim dalam permainan bolavoli. Adapun tentang macam-macam variasi latihan kerjasama tim dalam permainan bolavoli adalah sebagai berikut :

### a. Menjala ikan

Tujuan latihan ini adalah untuk melatih kecepatan dan kelenturan gerak tubuh dalam membangun kekompakan kerjasama tim. Fasilitas atau alat yang digunakan saat melakukan latihan menjala ikan adalah lapangan dan pluit. Prosedur latihan

1. Silahkan tentukan siapa orang yang akan menjadi nelayan dengan undian
2. Setelah terpilih nelayan maka sisa orang akan berlarian menjadi ikan

3. Saat nelayan menangkap ikan maka ikan yang kena jaring akan bergabung berpegangan tangan dengan nelayan sehingga jaring menjadi panjang dan ikan akan habis terkena jaring.

b. Memindahkan Bola Estafet.

Tujuan latihan ini adalah untuk melatih kekuatan pergelangan tangan, kecepatan dan komunikasi dalam melatih kekompakan kerjasama tim. Fasilitas atau alat yang digunakan saat melakukan latihan melempar bola estafet adalah lapangan, bolavoli, *cone* dan pluit. Prosedur latihan

1. Bagi rata kelompok sesuai dengan jumlah orang saat latihan
2. Setiap kelompok berdiri berurutan secara *horizontal* dari depan ke belakang
3. Siapkan bolavoli yang dipegang oleh orang pertama di setiap kelompok
4. Memulai aba-aba dengan meniupkan pluit, lalu orang pertama mulai memindahkan bola secara estafet melewati bagian paha kaki bawah dan bagian lengan bagian kanan kepada teman satu kelompoknya sehingga bolavoli sampai ke orang yang berada dibarisan paling belakang.

c. Menggiring Bola Estafet.

Tujuan latihan ini adalah untuk melatih kekuatan lengan dalam melakukan gerakan *serve* secara akurat, kecepatan dan melatih kekompakan kerjasama tim. Fasilitas atau alat yang digunakan saat melakukan latihan menggiring bola estafet adalah lapangan, bolavoli, *cone* dan pluit. Prosedur latihan

1. Bagi rata kelompok sesuai dengan jumlah orang saat latihan
2. Setiap kelompok berdiri berurutan secara *horizontal* dari depan ke belakang
3. Siapkan bolavoli dipegang oleh orang pertama di setiap kelompok
4. Memulai aba-aba dengan meniupkan pluit, lalu orang pertama mulai melakukan gerakan menggiring bola sambil berjalan *zig-zag* mengikuti alur dari penempatan *cone* yang sudah diatur sampai ujung batas *cone*
5. Memberikan bolavoli menggunakan gerakan *serve* atas secara estafet kepada teman satu kelompoknya hingga bolavoli sampai ke orang yang berada dibarisan paling belakang.

d. *Passing* Atas Estafet

Tujuan latihan ini adalah untuk melatih kekuatan pergelangan tangan dalam melakukan gerakan *passing* atas secara akurat dan melatih kekompakan kerjasama tim. Fasilitas atau alat yang digunakan saat melakukan latihan *passing* atas estafet adalah lapangan, bolavoli, *cone* dan pluit. Prosedur latihan

1. Bagi rata kelompok sesuai dengan jumlah orang saat latihan
2. Setiap kelompok berdiri berurutan secara *horizontal* dari depan ke belakang
3. Bolavoli dipegang oleh orang pertama di setiap kelompok
4. Memulai aba-aba dengan meniupkan pluit, lalu orang pertama mulai melakukan gerakan *passing* atas sambil berjalan lurus ke depan sampai ujung batas *cone* yang sudah disiapkan lalu memberikan bolavoli menggunakan gerakan *passing* atas secara estafet kepada teman satu kelompoknya hingga bolavoli sampai ke orang yang berada dibarisan paling belakang.

e. Bola Beracun

Tujuan latihan ini adalah untuk melatih kecepatan dan kelenturan gerak tubuh dalam membangun kekompakan kerjasama tim. Fasilitas atau alat yang digunakan saat melakukan latihan bola beracun adalah lapangan, bolavoli, dan pluit. Prosedur Latihan

1. Bagi rata orang yang hadir saat latihan menjadi dua kelompok
2. Kelompok satu membuat lingkaran besar dan kelompok dua berada didalam lingkaran besar tersebut
3. Untuk kelompok yang membuat lingkaran diberikan bolavoli dan bisa saling mengoper bolavoli menggunakan tangannya untuk diarahkan kepada kelompok dua yang berada didalam lingkaran
4. Kelompok satu melempar bolavoli ke orang di kelompok dua dan hanya boleh mengenai bagian pinggang kebawah

5. Dilakukan secara terus-menerus hingga orang dikelompok dua habis terkena bola oleh orang di kelompok satu.

f. Menyusun Kata

Tujuan latihan ini adalah untuk melatih kecepatan gerak tubuh, daya berfikir dan komunikasi dalam membangun kekompakkan kerjasama tim. Fasilitas atau alat yang digunakan saat melakukan latihan menyusun kata adalah lapangan, *cone*, pluit, dan kertas. Prosedur latihan

1. Bagi rata kelompok sesuai dengan jumlah orang saat latihan
2. Siapkan potongan kertas yang sudah bertuliskan huruf untuk penyusunan kata
3. Masing-masing anggota mengambil potongan kertas satu persatu dari posisi awal *start* sampai ke tempat disimpannya kertas menggunakan gerakan *passing* bawah
4. Ketika potongan kertas telah terkumpul semua, setiap kelompok menyusun kata yang sudah ditentukan dengan cepat dan tepat.

g. Memindahkan Barang

Tujuan latihan ini adalah untuk melatih kecepatan, daya pikir dan komunikasi dalam membangun kekompakkan kerjasama tim. Fasilitas atau alat yang digunakan saat melakukan latihan memindahkan barang adalah lapangan, *cone*, pluit, tali rafia, kertas, dan botol air mineral. Prosedur latihan

1. Bagi rata kelompok sesuai dengan jumlah orang saat latihan
2. Setiap orang dikelompok mendapatkan tali rafia sepanjang satu meter dan alas kertas sebagai alat perantara untuk bisa memindahkan barang
3. Setiap orang didalam kelompok membuat anyaman dari tali rafia dan alas kertas agar barang bisa disimpan diatasnya sehingga menjadi diam atau tidak bergerak diatas tali rafia
4. Memberikan aba-aba dengan pluit dan setiap kelompok berjalan menjaga barang yang dibawa jangan sampai jatuh kebawah, sesuai dengan jalur yang sudah ditentukan sampai dengan selesai.

h. Mencari Teman

Tujuan latihan ini adalah untuk melatih kecepatan gerak tubuh dalam membangun kekompakkan kerjasama tim. Fasilitas atau alat yang digunakan saat melakukan latihan mencari teman adalah lapangan dan pluit. Prosedur latihan

1. Semua orang berdiri membuat lingkaran besar
2. Ketika pluit satu kali berbunyi semua orang berjalan searah jarum jam mengikuti arah lingkaran
3. Ketika pelatih memberi komando untuk mencari teman di setiap kelompok berjumlah 2,3,4 atau seterusnya maka semua orang harus mencari teman dan membentuk lingkaran sesuai perintah jumlah kelompok dari pelatihnya.

i. Sarung Estafet

Tujuan latihan ini adalah untuk melatih kecepatan, kelenturan, dan komunikasi dalam membangun kekompakkan kerjasama tim. Fasilitas atau alat yang digunakan saat melakukan latihan estafet sarung adalah lapangan, sarung dan pluit. Prosedur latihan

1. Bagi rata orang yang ada menjadi dua kelompok
2. Masing-masing kelompok berdiri dari depan ke belakang secara horizontal
3. Setiap orang didalan kelompok saling berpegangan tangan jangan sampai terputus
3. Memasukan sarung dari orang pertama hingga berakhir di orang yang berada di posisi terakhir.

j. Komando komunikasi

Tujuan latihan ini adalah untuk melatih kecepatan gerak tubuh dan komunikasi dalam membangun kekompakkan kerjasama tim. Fasilitas atau alat yang digunakan saat melakukan latihan komando komunikasi adalah lapangan, *cone*, pluit, dan masker. Prosedur latihan

1. Bagi rata kelompok sesuai dengan jumlah orang saat latihan
2. Setiap kelompok mendapatkan masker sebagai alat penutup mata
3. Setiap kelompok memilih 1 orang sebagai *leader* untuk mengarahkan teman kelompoknya yang matanya ditutup oleh masker agar bisa berjalan mengambil *cone* yang disimpan secara acak

4. Memberikan aba-aba pluit lalu *leadeer* bertugas menggiring teman kelompoknya sehingga bisa mengambil *cone* yang disimpan secara acak ke posisi awal.

## KESIMPULAN

Hasil dari penelitian “Pengembangan Model Latihan Kerjasama Tim Dalam Permainan Bolavoli” dikategorikan layak untuk digunakan sebagai variasi model latihan dalam proses latihan kerjasama tim dalam permainan bolavoli. Hal ini dapat dilihat dari hasil penilaian para *expert judgment* yang dinilai oleh, ahli pelatih bolavoli profesional 85%, ahli kepelatihan sebesar 90%, dan ahli dosen bolavoli profesional 95%. Sehingga jika ditotal keseluruhan mendapatkan hasil kelayakan sebesar 90%.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adi, Indra. Pengembangan Model Latihan Spike Bolavoli. Disertasi Jakarta Program Pasca Sarjana UNJ, 2015.
- Adyarta, K. D., Hartono, M., & Pramono, H. (2012). Penerapan Permainan Bola Voli Mini terhadap Pembentukan Aspek Kerjasama Siswa Kelas IV SD. *Active: Journal of Physical Education, Sport, and Health*, 1(2), 57-60. DOI <https://doi.org/10.15294/active.v1i2.426>
- Ahmadi, Nuril. (2007). *Panduan Olahraga Bolavoli*. Solo : Era Pustaka Utama.
- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT Rineke Cipta.
- Bakirtzoglou, P., & Ioannou, P. (2012). The Relationship between Play and Physical Education Lesson. *Sport Science*, 5(1), 26-42.
- Blegur, J., & Wasak, M. R. P. (2017). *Permainan Kecil: Teori dan Aplikasi (Cetakan 1)*. Kupang: Jusuf Aryani Learning.
- Bompa, Tudor O. (1983). *Power Training For Sport*. Canada : York University Toronto Ontario, Second Printing.
- Borg Walter R., and Gall M.D. (2003). *Education Research: An Introduction*. Longman Inc. New York.
- Budiyono, Setiadi. (2013). *Anatomi Tubuh Manusia*. Bekasi: Laskar Aksara.
- Darmadi, Hamid. (2011). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Depdiknas. (2001). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Dwiyoga, (2005), *Metode Penelitian Pendidikan*, Jakarta: PPs UPI dan PT Remaja Rosdakarya, 2005.
- Emzir, *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif & Kualitatif*, PT Rajagrafindo Persada, Jakarta, 2012.
- Giriwijoyo. (2013). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: Rosda. Harsono, (2018). *Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Sehat Aktif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Husdarta, H.J.S. (2014). *Sejarah dan Filsafat Olahraga*. Bandung : Alfabeta.
- Kusumawati, Mia. (2015). *Penelitian Pendidikan Penjasorkes*. Bekasi: Alfabeta.
- Lutan, Rusi. (2014). *Pemasaran Olahraga*. Bandung: Pearson Education.
- Hamalik, Oemar, *Psikologi Belajar dan Mengajar*, Sinar Baru Algensido, Bandung, 2012.
- Memet, Muhamad dan Haqiyah Aridotul. (2015). *Diktat Statistik Olahraga*. Bekasi: Universitas Islam “45” Bekasi
- Mylsidayu, Apta dan Kurniawan, Febi. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*: Alfabeta.
- Nazir, Moh. (2017). *Metode Penelitian*. Bogor : Ghalia Indonesia.
- Nurhasan, (2007). *Modul Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung. Wiguna,
- Palupi, W. T., & Darmawan, G. (2017). Pengaruh Penerapan Soccer Like Games terhadap Kerjasama Siswa dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Studi Pada Peserta Didik Kelas VII di SMS Negeri 43 Surabaya). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 5(3), 510-515.
- Pudjawan, K. (2015). *PENGEMBANGAN BUKU AJAR MODEL PENELITIAN Analyze Implement Evaluate Design Develop*. 208–216.

- Rahyudi, *Teori-teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik Deskripsi dan Tinjauan Kritis*, Majalengka: Nusa media, 2012, p. 105
- Rohendi, Aep. (2016). Pengembangan Model Pembelajaran Passing Bawah Bolavoli Dengan Pendekatan Bermain Pada Siswa Sekolah. Jakarta.
- Rohendi, Aep. (2018). Metode Latihan Dan Pembelajaran Bola Voli Untuk Umum. Bandung : Alfabeta.
- Sudjana, Nana. (2011). Teori Belajar Untuk Pembelajaran. Bekasi. Bina Mitra Publishing.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmadinata, Metode Penelitian Pendidikan, Jakarta: PPs UPI dan PT Remaja Rosdakarya, 2005.
- Sulastriani, Reni. (2008). *Menjadi Pemain Bolavoli Andal*. Jakarta : Be Champion.
- Sutanto, Teguh. (2016). *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta : PB Baru Press.
- Triyanti, E., & Saparahayuningsih, S. (2016). Meningkatkan Kemampuan Bekerjasama melalui Permainan Simbolik. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 1(1), 25-35.
- Trianto, *Model Pengembangan Terpadu*, Jakarta: Bumi Aksara, 2012.
- Widiastuti. (2015). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Wulandari, B., Arifin, F., & Irmawati, D. (2015). Peningkatan Kemampuan Kerjasama dalam Tim melalui Pembelajaran Berbasis Lesson Study. *Jurnal Electronics, Informatics, and Vocational Education (ELINVO)*, 1(1), 9-16. DOI: <https://doi.org/10.21831/elinvo.v1i1.12816>