

ISBN: 978-602-60013-1-3



PROSIDING
SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA
“PENINGKATAN KUALITAS
PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA MELALUI LITERASI”



Alamat redaksi
Kampus STKIP PGRI Jombang
Jl. Pattimura III/20 Jombang
Telp (031)861319

ISBN 978-602-60013-1-3



Jombang 28 Juli 2018
PRODI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

STKIP PGRI JOMBANG



DAFTAR ISI

PERUBAHAN PARADIGMA DALAM PENDIDIKAN JASMANI DI SEKOLAH (Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd.)	1-6
MENDORONG PENGEMBANGAN LITERASI KEOLAHRAGAAN NASIONAL (Prof. Dr. M.E. Winarno, M.Pd.)	7-14
MODEL-MODEL PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI (Prof. Dr. Hari Amirullah Rachman, M.Pd.).....	15-49
HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DENGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 3 JOMBANG (Arsika Yunarta, M.Pd. & Rahayu Prasetyo, M.Pd.).....	50-55
PROFIL GURU PJOK DALAM MENINGKATKAN BERPIKIR KREATIF PESERTA DIDIK (Ilmul Ma'arif, M.Pd. & Zakaria Wahyu Hidayat, M.Pd.).....	56-66
PENGARUH METODE <i>PART AND WHOLE</i> TERHADAP HASIL BELAJAR SENAM LANTAI GULING DEPAN PADA SISWA KELAS X SMK SULTAN AGUNG 1 TEBUIRENG TAHUN PELAJARAN 2017/2018 (Muhamad Dedi Safa'at, S.Pd. & Kahan Tony Hendrawan, M.Pd.)	67-79
PENGARUH TINGKAT KESEGERAN JASMANI SAAT MENSTRUASI DAN TIDAK MENSTRUASI PADA SISWI KELAS XI di SMK MUHAMMADIYAH 1 BERBEK NGANJUK TAHUN 2017 (Novita Nur Synthiawati, M.Pd. & Guntum Budi Prsetyo, M.Pd.)	80-86
SURVEY KINERJA GURU PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN PADA GURU SMP NEGERI SE-KECAMATAN PETERONGAN KABUPATEN JOMBANG TAHUN 2017/2018 (Rendra Wahyu Pradana, M.Pd. & Puguh Satya Hasmaru, M.Pd.).....	87-95
PEMULIHAN KEKUATAN DAN ROM SETELAH LATIHAN EKSENTRIK DENGAN PEMBERIAN SUPLEMEN GLUTAMIN (Afif Rusdiawan, M.Pd. & Taufikkurrachman, M.Pd.)	96-107
MODEL PEMBELAJARAN <i>PROJECT BASED LEARNING</i> TERHADAP KETERAMPILAN SMASH KEDENG PERMAINAN SEPAK TAKRAW (Ali Priyono, M.Pd.)	108-114

MENINGKATKAN KECERDASAN KINESTETIK MELALUI PERMAINAN PROPERTI (Davi Sofyan, M.Pd.)	115-124
DAMPAK PERCAYA DIRI DAN <i>POWER LENGAN</i> TERHADAP HASIL <i>FLYING SHOOT</i> DALAM PERMAINAN BOLA TANGAN (Indra Prabowo, M.Pd. & Davi Sofyan, M.Pd.)	125-130
STUDI DESKRIPTIF AKTIVITAS FISIK TERHADAP PENGHAMBATAN <i>MENOPAUSE</i> (Indrayogi, M.Pd.)	131-140
PERKEMBANGAN KESEIMBANGAN DAN KECEPATAN PADA ANAK-ANAK USIA 6 SAMPAI DENGAN 12 TAHUN DITINJAU DARI JENIS KELAMIN DI DAERAH KABUPATEN GROBOGAN (Novianto Arie Budiawan, Prof. Dr. Sugiyanto, & Dr. Sapta Kunta Purnama, M.Pd.)	141-149
EFEKTIFITAS TEKNIK <i>RECOVERY</i> DALAM MENURUANKAN KADAR ASAM LAKTAT (Rubbi Kurniawan, M.Pd. & Amjad Elfarabi, M.Pd.)	150-156
PENGARUH LATIHAN <i>PLYOMETRIC ALTERNATE LEG BOX BOUND</i> DAN <i>PLYOMETRIC SINGLE LEG SPEED HOP</i> TERHADAP KECEPATAN LARI 50 METER PADA SISWA SMP NEGERI 1 BARON KABUPATEN NGANJUK (Ruruh Andayani Becti, M.Pd.)	157-162
PENERAPAN METODE PEMBELAJARAN DENGAN PERMAINAN BOLA GANTUNG BERANGKA UNTUK MENINGKATKAN GERAK DASAR ANAK USIA DINI DI KECAMATAN PANYINGKIRAN KABUPATEN MAJALENGKA (Udi Sahudi, M.Pd. & Maya Nurhayati, M.Pd.).....	163-172
PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN BEBAN UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN FISIK PEMAIN BOLAVOLI (<i>Studi Pengembangan pada Pemain Bolavoli Putra Tingkat Intermediet di Kota Kediri</i>) (Nur Ahmad Muharram, M.Or. & Wing Prasetya Kurniawan, M.Pd.).....	172-179
PROFIL GURU PJOK DALAM MENINGKATKAN BERPIKIR KREATIF PESERTA DIDIK (Basuki, S.Or., M.Pd.)	180-187



kemungkinan untuk mengintegrasikan pendidikan jasmani yang berkualitas ke dalam rutinitas sehari-hari dari berbagai pengaturan pengasuhan anak-anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambara, Pramunditya, Didith, dkk. (2014). Asesmen Anak Usia Dini. Yogyakarta. Graha Ilmu.
- Asmawati. (2014). Perencanaan Pembelajaran PAUD. Bandung. PT. Remaja Rosdakarya Offset.
- Gagen, L.M., & Getchell, N. (2006). Using 'constraints' to design developmentally appropriate movement activities for early childhood. *Early Childhood Education Journal*, 34(3), 227–232.
- Goodway, J.D., Crowe, H., & Ward, P. (2003). Effects of motor skill instruction on fundamental motor skill development. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 20, 298–314.
- Hendrayana, Yudi. (2003). Pembelajaran Permainan Dasar. Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Direktorat Pendidikan Luar Biasa.
- Hidayat. (2016). Teori Bermain Dan Permainan Tradisional. Modul. Bekasi. Samadairu.
- Lutan, Rusli, dkk. (2007). Evaluasi Pendidikan Jasmani. Modul. Bandung. Jurusan Pendidikan Keperawatan Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Mahendra, Agus. (2007). Teori Mengajar Motorik. Modul. Bandung : FPOK UPI
- Maulana, azis, Nurul. (2015). Pengembangan Model Pembelajaran Hop Dalam Lompat Jangkit Pada Siswa kelas VII Di SMP Negeri I Bango Dua Kabupaten Indramayu. Skripsi. Majalengka. FKIP UNMA.
- Muhamad, Nurdin, Uno, B Hamzah. 2011. Belajar Dan Pembelajaran PAILKEM. Jakarta. Bumi Aksara
- Nurbaeti, Yanti. (2015). Upaya Mengembangkan Kemandirian Anak Melalui permainan Properti Pada Kelompok B TK Kartika XI-33 Majalengka. Skripsi. Majalengka. FKIP UNMA
- Rahyubi, Heri. (2014). Teori-Teori Belajar Dan Aplikasi Pembelajaran Motorik. Bandung. Nusa Media.
- Rosdiani, Dini. (2012). Model Pembelajaran Langsung Dalam Penjas Dan Kesehatan. Bandung. Alfabeta.
- Rosdiani, Dini. (2013). Perencanaan Pembelajaran Dalam Penjas Dan Kesehatan. Bandung. Alfabeta.
- S. Iivonen, A. Sääkslahti & K. Nissinen (2011) The development of fundamental motor skills of four- to five-year-old preschool children and the effects of a preschool physical education curriculum, *Early Child Development and Care*, 181:3, 335-343,
- Sugiono. (2015). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. Bandung. CV Alfabeta.
- Timmons, B.W., Naylor, P.-J., & Pfeiffer, K. (2007). Physical activity for preschool children: How much and how? *Applied Physiology Nutrition and Metabolism*, 32(Suppl. 2E), S122–S134.
- Pratomo, Budi, Tataq. (2010). <https://eprints.uns.ac.id/1560/1/558-1411-1-SM.pdf>. (30, Oktober 2016. 18:30).
- Nugraha, Panji, dkk. (2012). <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>. (02. November 2016. 14:00)
- <https://mithayani.wordpress.com/2012/06/05/gerak-dasar-dalam-pendidikan-jasmani/>. (02, November 2016. 13.45)
- http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR._PEND._LUAR_BIASA/195208231978031-MAMAD_WIDYA/ringkasan.pdf (02, November 2016. 13:50)



**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN BEBAN UNTUK
MENINGKATKAN KEMAMPUAN FISIK PEMAIN BOLAVOLI** (*Studi
Pengembangan pada Pemain Bolavoli Putra Tingkat Intermediet di Kota
Kediri*)

Nur Ahmad Muharram, M.Or.¹ (Nur.ahmad1988@unpkediri.ac.id)
Wing Prasetya Kurniawan, M.Pd.²

ABSTRACT

The background of this study is the absence of specific weight training models given to male volleyball players at intermediate levels in the City of Kediri. The purpose of this study was to develop a good weight training model, carry out product development trials, and carry out product effectiveness tests to determine the results of the effectiveness test of the weight training model to increase the physical ability of male volleyball players at intermediate levels in Kediri City. The research method used in this research is "Research and Development research method". The first result of this research is needs analysis by using interview method to find out the problem of physical ability of intermediate level players in Kediri, from the interview results it is known that physical ability training does not use weight training methods. The second stage is the initial product design, in this case the weight training model is based on theoretical studies, so that it is formulated in the following structure: (1) general theory of bolavoli, (2) analysis of physical needs of volleyball. (3) The general theory of weight training, (4) Weight training for volleyball. (5) Weight training programs for volleyball. (6) Evaluation of physical abilities in volleyball. He third stage is product testing. The first trial is an expert trial using four volleyball experts with 24 statement items with 23 located at 16 16 X intervals. Using the minimum value limit is said to be valid (valid) is 8 and can be interpreted that the product design can be tested in the next stage . Small group trials with the number of Mars 76 club subjects in the city of Kediri using a questionnaire instrument with the number of statements 24. The small group test results are 23.3 located at $16 \leq X$ intervals, so, the assessment of material and practitioners on mental exercise activities are categorized as good (valid / valid) of the total value of all experts. large group trial with 2 subjects (Mitra club and Club Pervik) with 24 results located at $16 \leq X$ intervals, Therefore, assessment of material and practitioner values on mental training activities is categorized as good (valid / valid). The fourth stage is to test the effectiveness of the product by comparing two groups, one group is given treatment product development and the other group is treated conventionally using pre-test and post-test design. The different values for each group based on the tests were: Different scores for test 1 experimental group 49, control group 12. Different test scores 2 experimental groups 35, control group 12. Different values test 3 experimental group 28, control group 15. Different test scores 4 experimental groups 387, control group 100. As the final conclusion, it was stated that the product was proven to be effective in increasing the physical ability of volleyball players in intermediate levels in the City of Kediri.

Keywords: Weight training, volleyball, exercise programs, intermediates, products.

ABSTRAK

Latar belakang penelitian ini adalah belum adanya model-model latihan beban secara khusus yang diberikan untuk pemain bolavoli putra tingkat intermediet di Kota Kediri. Tujuan penelitian ini adalah untuk menyusun model latihan beban yang baik, melaksanakan uji coba produk pengembangan, dan melaksanakan uji efektifitas produk untuk mengetahui hasil uji keefektifan model latihan beban untuk peningkatan kemampuan fisik pemain bolavoli putra tingkat intermediet di Kota Kediri. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah "metode penelitian pengembangan, (Research

¹ Dosen Universitas Nusantara PGRI Kediri

² Dosen Universitas Nusantara PGRI Kediri



and Development)”. Hasil penelitian yang pertama adalah analisis kebutuhan dengan menggunakan metode wawancara untuk mengetahui permasalahan kemampuan fisik para pemain tingkat intermediet di Kota Kediri, dari hasil wawancara diketahui bahwa latihan kemampuan fisik tidak menggunakan metode latihan beban. Tahap kedua adalah perancangan produk awal, dalam hal ini model latihan beban didasarkan pada kajian teoritis, sehingga dirumuskan dalam susunan sebagai berikut: (1) Teori umum bolavoli, (2) Analisis kebutuhan fisik bolavoli. (3) Teori umum latihan beban. (4) Latihan beban untuk bolavoli. (5) Program latihan beban untuk bolavoli. (6) Evaluasi kemampuan fisik dalam bolavoli. Tahap ketiga adalah uji coba produk. Uji coba yang pertama adalah uji coba ahli dengan menggunakan empat ahli bolavoli dengan 24 butir pernyataan dengan 23 terletak pada interval $16 \leq X$. Dengan menggunakan batas nilai minimal dikatakan layak (valid) adalah 8 dan dapat diinterpretasikan bahwa rancangan produk bisa diuji cobakan pada tahap selanjutnya. Uji coba kelompok kecil dengan jumlah subjek club Mars 76 mojoroto kota Kediri menggunakan instrumen angket dengan jumlah pernyataan 24. Hasil uji kelompok kecil adalah 23,3 terletak pada interval $16 \leq X$, Maka, penilaian ahli materi dan praktisi terhadap aktivitas latihan mental dikategorikan baik (layak/valid) dari total nilai semua ahli. uji coba kelompok besar dengan 2 subjek (club Mitra dan Club Pervik) dengan hasil 24 terletak pada interval $16 \leq X$, Maka, penilaian ahli materi dan praktisi terhadap aktivitas latihan mental dikategorikan baik (layak/valid). Tahap yang keempat adalah uji efektifitas produk dengan membandingkan dua kelompok, satu kelompok diberi perlakuan produk pengembangan dan kelompok lain diberi perlakuan secara konvensional dengan menggunakan pre test dan post test desain. Nilai beda untuk masing-masing kelompok berdasarkan tes adalah: Nilai beda tes 1 kelompok eksperimen 49, kelompok kontrol 12. Nilai beda tes 2 kelompok eksperimen 35, kelompok kontrol 12. Nilai beda tes 3 kelompok eksperimen 28, kelompok kontrol 15. Nilai beda tes 4 kelompok eksperimen 387, kelompok kontrol 100. Sebagai simpulan akhir dinyatakan bahwa produk terbukti efektif meningkatkan kemampuan fisik pemain bolavoli putra tingkat intermediet di Kota Kediri.

Kata Kunci : Latihan beban, Bolavoli, Program Latihan, intermediet, produk.

PENDAHULUAN

Bolavoli di Jawa Timur sangat berkembang dengan pesat, terbukti dengan salah satu finalis Proliga berasal dari Jawa Timur, tetapi hal ini belum mengimbas kepada Kota Kediri, terbukti dari hasil PORPROV Jatim untuk cabang bolavoli, prestasi Kota Kediri belum maksimal, hal ini disebabkan karena pembinaan prestasi bolavoli hanya menitik beratkan pada latihan teknik dan taktik, kemampuan fisik yang menjadi faktor utama untuk berprestasi belum menjadi pusat perhatian yang utama. Pernyataan di atas diperkuat dari hasil wawancara dengan beberapa pelatih bolavoli di Kota Kediri bahwa proses latihan bolavoli kurang berjalan secara maksimal karena terkendala oleh beberapa hal, terutama latihan kemampuan fisik pemain dengan menggunakan latihan beban belum terlaksana dengan baik. Dari permasalahan tersebut peneliti akan mengangkat judul.

Berdasarkan pernyataan dan hasil dari beberapa penelitian yang telah dikemukakan di atas, maka perlu dikembangkan model latihan beban untuk meningkatkan kondisi fisik atlet bolavoli putra tingkat intermediet kota kediri.

KAJIAN PUSTAKA

Latihan beban atau *weight training* merupakan latihan fisik dengan bantuan alat berupa besi sebagai beban, yang tujuan utamanya untuk memberikan efek terhadap otot-otot rangka dan memberikan perubahan secara morfologis, khususnya ditujukan untuk meningkatkan kekuatan dan ketahanan otot guna membantu kemajuan penampilan seseorang. Sesuai dengan batasan *strength* yaitu kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan, maka latihan-latihan yang cocok untuk mengembangkan



kekuatan adalah latihan tahanan (*resistance exercise*) dimana kita harus mengangkat, mendorong, atau menarik suatu beban, Harsono (2001:25). Beban yang dimaksud adalah beban dari dalam yaitu beban dari anggota tubuh sendiri (*internal resistance*) dan beban yang berasal dari luar (*external resistance*).

Masa adolesensi merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak-anak menjadi dewasa. Menurut Sugiyanto (1998:9) “masa adolesensi untuk perempuan yaitu usia 10 sampai 18 tahun, laki-laki usia 12 sampai 20 tahun”. Usia latihan berdasarkan teori perkembangan dan pertumbuhan tersebut, sama halnya yang disebutkan oleh Harsono (1988:111), “tahap spesialisasi dimulai pada umur 11-13 tahun dan tahap prestasi top dimulai pada usia 18-24 tahun”. Profil perkembangan dan pola pertumbuhan anak usia 10-12 tahun dapat dijelaskan melalui lima hal, yaitu berdasarkan pertumbuhan dan ciri-ciri fisik, perkembangan motorik, perkembangan perseptual-kognitif, perkembangan bicara dan berbahasa, dan perkembangan persona-sosial (Allen dan Marotz, 2010: 205-209). Sesuai dengan batasan *strength* yaitu kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan, maka latihan-latihan yang cocok untuk mengembangkan kekuatan adalah latihan tahanan (*resistance exercise*) dimana kita harus mengangkat, mendorong, atau menarik suatu beban, Harsono (2001:25). Penelitian ini tergolong penelitian *Research and Development (RnD)* menggunakan model pendekatan yang dikembangkan oleh Borg and Gall (Emzir, 2012).

METODE

Metode pertama yang digunakan adalah metode wawancara atau *interview*. “*Interview* adalah sebuah dialog yang dilakukan oleh pewawancara untuk memperoleh informasi dari orang yang diwawancarai (*interviewer*), Winarno (2007:64).” Metode wawancara dengan menggunakan teknik *interview* bebas digunakan untuk memperoleh informasi analisis kebutuhan dari pelatih tim bolavoli. *Interview* bebas adalah *interview* yang dilakukan oleh pewawancara dengan menggunakan pedoman wawancara tidak terstruktur. Instrumen selanjutnya yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket atau kuisioner.

HASIL

Deskripsi Draft Awal Produk

Setelah menentukan produk yang dikembangkan berupa program latihan dengan sasaran biomotor daya tahan, kekuatan, kelentukan dan kecepatan, maka selanjutnya mendeskripsikan draft awal produk, dari mulai tahap pembuatan pembuatan program, dan dilanjutkan penjelasan pelaksanaannya. Rangkaian Draft awal model latihan terdiri dari 3 sasaran komponen biomotor dengan siklus 8 *Micro Cycle*.

Revisi Draft Awal Produk

Data yang digunakan untuk melakukan revisi produk awal merupakan data saran dan masukan yang didapat peneliti ketika melakukan validasi rancangan produk awal permainan. Berikut ini merupakan data saran dan masukan yang diperoleh pada saat validasi.

Tabel. Masukan Terhadap Draft Awal Model Permainan

Ahli Materi	Masukan Terhadap Model Permainan
Ahli 1	1. Perlu ada antar set dalam latihan
Ahli 2	1. Perlu menambah repetisi antar set dalam latihan

Berdasarkan saran dan perbaikan dari tahap validasi ahli kondisi fisik dan pelatih bolavoli maka selanjutnya peneliti melakukan revisi terhadap produk awal sebelum produk diujicobakan pada tahap berikutnya yaitu uji skala kecil.

Adapun revisi produk yang dilakukan berdasarkan saran dan perbaikan dari masing-masing ahli adalah sebagai berikut.



Tabel. Distribusi Frekuensi Penilaian Ahli Materi/Pakar Latihan Teknik

Interval	Kategori	Program	
		Latihan Teknik	
		A1	A2
		f	F
$X < 8$	Kurang	-	-
$8 \leq X < 16$	Cukup	-	-
$16 \leq X$	Baik	23	23
Jumlah		23	23
Rata-rata		23	

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas total nilai ahli untuk latihan teknik yaitu ahli satu (pelatih bolavoli) sebesar 23 terletak pada interval $16 \leq X$. Total nilai ahli dua (ahli kondisi fisik) sebesar 23 terletak pada interval $16 \leq X$. Dengan menggunakan batas nilai minimal dikatakan layak (valid) adalah 8. Maka, penilaian ahli materi terhadap unsur teknik dikategorikan baik (layak/valid).

Data Hasil Uji Coba Produk Skala Kecil

Setelah mendapatkan validasi para ahli materi dan praktisi terhadap draf awal program latihan untuk atlet bolavoli intermediet dan sudah mendapatkan kualifikasi layak untuk diuji cobakan maka draf model diuji cobakan pada skala kecil. Pelaksanaan uji coba skala kecil direkam dalam DVD kemudian diobservasi oleh validator (pelatih bolavoli, ahli kondisi fisik, dan ahli psikologi olahraga). Uji coba skala kecil dilaksanakan 18 Juni 2018 di club bolavoli Mars 76, Mitra, dan Pervik.

1) Validasi Uji Skala Kecil Unsur Latihan Fisik

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas total nilai ahli untuk latihan fisik yaitu ahli satu (pelatih bolavoli) sebesar 23 terletak pada interval $16 \leq X$. Total nilai ahli dua (ahli kondisi fisik) sebesar 23 terletak pada interval $16 \leq X$. Total nilai Praktisi (ahli psikologi olahraga) sebesar 24 terletak pada interval $16 \leq X$. Dengan menggunakan batas nilai minimal dikatakan layak (valid) adalah 8. Maka, penilaian ahli materi dan praktisi terhadap aktivitas latihan fisik dikategorikan baik (layak/valid).

2) Validasi Uji Skala Kecil Unsur Latihan Teknik

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas total nilai ahli untuk latihan fisik yaitu ahli satu (pelatih bolavoli) sebesar 23 terletak pada interval $16 \leq X$. Total nilai ahli dua (ahli kondisi fisik) sebesar 23 terletak pada interval $16 \leq X$. Total nilai Praktisi (ahli psikologi olahraga) sebesar 24 terletak pada interval $16 \leq X$. Dengan menggunakan batas nilai minimal dikatakan layak (valid) adalah 8. Maka, penilaian ahli materi dan praktisi terhadap aktivitas latihan teknik dikategorikan baik (layak/valid).

3) Validasi Uji Skala Kecil Unsur Latihan Taktik

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas total nilai ahli untuk latihan taktik yaitu ahli satu (pelatih bolavoli) sebesar 23 terletak pada interval $16 \leq X$. Total nilai ahli dua (ahli kondisi fisik) sebesar 23 terletak pada interval $16 \leq X$. Total nilai Praktisi (ahli psikologi olahraga) sebesar 24 terletak pada interval $16 \leq X$. Dengan menggunakan batas nilai minimal dikatakan layak (valid) adalah 8. Maka, penilaian ahli materi dan praktisi terhadap aktivitas latihan taktik dikategorikan baik (layak/valid).

4) Validasi Uji Skala Kecil Unsur Latihan Mental

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas total nilai ahli untuk latihan mental yaitu ahli satu (pelatih bolavoli) sebesar 23 terletak pada interval $16 \leq X$. Total nilai ahli dua (ahli kondisi fisik) sebesar 23 terletak pada interval $16 \leq X$. Total nilai Praktisi (ahli psikologi olahraga) sebesar 24 terletak pada interval $16 \leq X$. Dengan menggunakan batas nilai minimal dikatakan layak (valid) adalah 8. Maka, penilaian ahli materi dan praktisi terhadap aktivitas latihan mental dikategorikan baik (layak/valid).



layak (valid) adalah 8. Maka, penilaian ahli materi dan praktisi terhadap aktivitas latihan mental dikategorikan baik (layak/valid).

Hasil Revisi Uji Coba Produk Skala Kecil

Data yang digunakan untuk melakukan revisi ini merupakan data saran dan masukan yang didapat peneliti setelah melakukan uji coba skala kecil. Berikut ini merupakan data saran dan masukan yang diperoleh setelah melakukan uji coba skala kecil.

Tabel. Masukan Ahli Materi Terhadap Model Permainan Uji Skala Kecil

Ahli Materi	Masukan Terhadap Model Permainan
Ahli 1	1. Perlu menambah aktivitas pemanasan dan pendinginan.
Ahli 2	1. Pada unsur latihan fisik jumlah repetisi tiap set di tambah.
Paktisi Psikologi Olahraga	1. Pada latihan mental supaya model latihannya di tambah, misal model latihan <i>imagery training</i> .

Hasil Uji Coba Produk Skala Besar

1) Validasi Model Latihan Fisik

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas total nilai ahli untuk latihan fisik yaitu ahli satu (pelatih bolavoli) sebesar 24 terletak pada interval $16 \leq X$. Total nilai ahli dua (pelatih kondisi fisik) sebesar 24 terletak pada interval $16 \leq X$. Total nilai praktisi satu (ahli psikologi olahraga) sebesar 24 terletak pada interval $16 \leq X$. Total nilai praktisi dua (ketua PBVSI) sebesar 24 terletak pada interval $16 \leq X$. Dengan menggunakan batas nilai minimal dikatakan layak (valid) adalah 8. Maka, penilaian ahli materi dan praktisi terhadap aktivitas latihan fisik dikategorikan baik (layak/valid).

2) Validasi Model Latihan Teknik

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas total nilai ahli untuk latihan teknik yaitu ahli satu (pelatih bolavoli) sebesar 24 terletak pada interval $16 \leq X$. Total nilai ahli dua (pelatih kondisi fisik) sebesar 24 terletak pada interval $16 \leq X$. Total nilai praktisi satu (ahli psikologi olahraga) sebesar 24 terletak pada interval $16 \leq X$. Total nilai praktisi dua (ketua PBVSI) sebesar 24 terletak pada interval $16 \leq X$. Dengan menggunakan batas nilai minimal dikatakan layak (valid) adalah 8. Maka, penilaian ahli materi dan praktisi terhadap aktivitas latihan teknik dikategorikan baik (layak/valid).

3) Validasi Model Latihan Taktik

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas total nilai ahli untuk latihan taktik yaitu ahli satu (pelatih bolavoli) sebesar 24 terletak pada interval $16 \leq X$. Total nilai ahli dua (pelatih kondisi fisik) sebesar 24 terletak pada interval $16 \leq X$. Total nilai praktisi satu (ahli psikologi olahraga) sebesar 24 terletak pada interval $16 \leq X$. Total nilai praktisi dua (ketua PBVSI) sebesar 24 terletak pada interval $16 \leq X$. Dengan menggunakan batas nilai minimal dikatakan layak (valid) adalah 8. Maka, penilaian ahli materi dan praktisi terhadap aktivitas latihan taktik dikategorikan baik (layak/valid).

4) Validasi Model Latihan Mental

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas total nilai ahli untuk latihan mental yaitu ahli satu (pelatih bolavoli) sebesar 24 terletak pada interval $16 \leq X$. Total nilai ahli dua (pelatih kondisi fisik) sebesar 24 terletak pada interval $16 \leq X$. Total nilai praktisi satu (ahli psikologi olahraga) sebesar 24 terletak pada interval $16 \leq X$. Total nilai praktisi dua (ketua PBVSI) sebesar 24 terletak pada interval $16 \leq X$. Dengan menggunakan batas nilai minimal dikatakan layak (valid) adalah 8. Maka, penilaian ahli materi dan praktisi terhadap aktivitas latihan mental dikategorikan baik (layak/valid).



Hasil Revisi Uji Coba Produk Skala Besar

Data yang digunakan untuk melakukan revisi ini merupakan data saran dan masukan yang didapat peneliti setelah melakukan uji coba skala besar. Berikut ini merupakan data saran dan masukan yang diperoleh setelah melakukan uji coba skala besar.

Tabel Masukan Ahli Materi Terhadap Model Permainan Setelah Uji Coba Skala Besar

Ahli Materi	Masukan Terhadap Model Latihan
Pelatih Bolavoli	-
Pelatih Kondisi Fisik	-
Praktisi Psikologi Olahraga	-
Ketua PBVSI Kota Kediri	Program latihan sangat membantu pelatih maupun atlet intermediet bolavoli untuk mencapai sasaran latihan.

SIMPULAN

Berdasarkan saran dan perbaikan dari tahap uji coba, maka selanjutnya peneliti akan melakukan revisi terhadap produk program latihan untuk kemudian dijadikan sebagai produk akhir.

DAFTAR PUSTAKA

- _____. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung : Pusat Ilmu Olahraga.
- Ailwood, J. (2003). Governing early childhood education through play. *Journal of Cotemporary Issues in Early Childhood*. 4, 286-299.
- Allen, K. Eileen & Marotz, Lynn R. (2010). *Profil perkembangan anak prakelahiran hingga usia 12 tahun*. (Terjemahan Valentino). Jakarta: PT Indeks.
- Bompa. (2000). *Total Training For Young Champions*. York University. Canada.
- Borg W, R dan Gall, M, D. 1983. *Education Research: An Introduction*. 4thEd. London: Longman Inc.
- Emzir. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan: Kuantitatif & Kualitatif*. Jakarta : PT. Rajagrafindo Persada
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Marv Dunpy and Rod Wilde. 2000. *Volleyball Today*. Canada: Wadsworth.
- Roesdiyanto dan Budiwanto, S.2008. *Dasar-dasar kepelatihan olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Sugiyanto. (1998). *Perkembangan dan Belajar Moorik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.