



PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TEKNIK PASSING BAWAH BERVARIASI HURUF MENGGUNAKAN CONE PADA TEAM UNG JUNIOR

DEVELOPMENT OF A VARIED UNDERHAND PASSING TRAINING MODEL USING CONES FOR THE UNG JUNIOR TEAM

Erik Kurniawan Bakari^{1*}, Arief Rachman Hakim Abdul², Kadek Arry Anderzen³

¹²Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo,
Gorontalo, Indonesia

³Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, STKIP Agama Hindu Singaraja, Bali, Indonesia

Kontak koresponden: erikbakari12@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengembangkan sekaligus mengevaluasi kelayakan sebuah model latihan inovatif dalam Teknik passing bawah di dalam bola voli yang dikembangkan melalui *Model Latihan Passing Bawah Bervariasi Huruf (AJTLM)* yang memanfaatkan cone, khusus ditujukan untuk atlet junior di UNG. Penelitian menggunakan *pendekatan Research and Development* dengan kerangka kerja ADDIE, meliputi tahap-tahap Analisis, Desain, Pengembangan, Implementasi, serta Evaluasi. Data dikumpulkan melalui metode observasi dan wawancara, serta penyebaran kuesioner. Produk dikaji oleh ahli media juga materi, kemudian diuji coba pada dua kelompok: kelompok kecil terdiri dari 5 atlet dan kelompok besar dengan 10 atlet. Untuk mengukur keterampilan passing bawah, digunakan instrumen tes *Brumbach forearm pass wall-volley*. Analisis data dilakukan secara kuantitatif guna menilai validitas, tingkat kepraktisan, serta efektivitas model. Hasil validasi dari para ahli menunjukkan bahwa model ini tergolong "Sangat Layak" dengan nilai rata-rata 84,04%. Uji coba pada kelompok kecil dan besar masing-masing memperoleh skor 92,51% dan 85,07%, yang termasuk pada kategori "Sangat Baik". Selain itu, hasil analisis statistik dengan paired sample t-test memperlihatkan perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test, yang menegaskan bahwa model ini efektif dalam meningkatkan kemampuan passing bawah atlet.

Kata Kunci: Pengembangan Model, Latihan Passing Bawah, Bola Voli, Kecerdasan Emosional, Cone.



ABSTRACT

This study aims to develop and evaluate the feasibility of an innovative training model for underhand passing in volleyball, developed through the Alphabetical Varied Underhand Passing Training Model (AJTLM) using cones, specifically designed for junior athletes at UNG. The research used a Research and Development approach with the ADDIE framework, which includes the stages of Analysis, Design, Development, Implementation, and Evaluation. Data were collected through observation and interviews, as well as questionnaires. The product was reviewed by media and material experts, then tested on two groups: a small group consisting of 5 athletes and a large group with 10 athletes. To measure underhand passing skills, the Brumbach forearm pass wall-volley test instrument was used. Data analysis was conducted quantitatively to assess the validity, practicality, and effectiveness of the model. The validation results from the experts showed that this model was classified as "Very Good" with an average score of 84.04%. The trials on the small and large groups obtained scores of 92.51% and 85.07%, respectively, which are classified as "Very Good." In addition, the results of statistical analysis using a paired sample t-test showed a significant difference between the pre-test and post-test scores, confirming that this model is effective in improving athletes' underhand passing skills.

Keywords: *Model Development, Underhand Passing Drills, Volleyball, Emotional Intelligence, Cone.*

Pendahuluan

Pendidikan diakui sebagai sebuah investasi jangka panjang yang fundamental bagi pengembangan sumber daya manusia yang memiliki peran penting dan strategis untuk menjaga keberlangsungan suatu peradaban (Pratiwi & Anggara, 2021). Di Indonesia, olahraga dipandang sebagai elemen krusial dalam proses pendidikan, bukan hanya sebagai disiplin ilmu, tetapi juga sarana sebagai kesehatan fisik dan mental. Hal ini sejalan dengan ketentuan yang tercantum dalam Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 yang memberikan definisi dan kedudukan penting terhadap olahraga sebagai kegiatan terintegrasi yang melibatkan pikiran dan jiwa untuk mengembangkan potensi fisik, mental, dan budaya (Suardika et al., 2025).

Olahraga bola voli termasuk dalam kategori cabang olahraga yang banyak digemari yang memerlukan penguasaan teknik dasar yang baik, khususnya passing bawah. Teknik ini berperan penting dalam menerima servis, mengoper bola kepada rekan setim, serta menginisiasi serangan (Pratiwi & Anggara, 2021). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penguasaan pada teknik passing bawah yang efektif terlihat dari komponen kunci dalam menyusun strategi permainan bola voli yang berkualitas (Pratiwi & Anggara, 2021) (Abrasyi et al., 2018). Namun, pada kenyataannya, banyak pemain pemula, termasuk atlet junior, mengalami kendala ketika menguasai teknik secara maksimal. Upaya ini sering disebabkan oleh metode latihan yang monoton, kurang variatif, dan tidak sesuai dengan karakteristik usia serta kemampuan pemain (Abrasyi et al., 2018) (Abrasyi et al., 2018).

Berdasarkan observasi awal pada tim UNG Junior, ditemukan beberapa masalah dalam pelaksanaan passing bawah, antara lain ketidaktepatan dalam perkenaan bola, kurangnya konsentrasi, postur tubuh yang tidak ideal, serta pengambilan waktu (timing) yang kurang tepat. Selain itu, model latihan yang digunakan selama ini dinilai kurang menarik dan tidak mampu memotivasi atlet untuk berlatih dengan semangat tinggi. Penemuan tersebut menunjukkan kesamaan dengan hasil riset terdahulu (Abrasyi et al., 2018) yang menyatakan bahwa variasi latihan yang terbatas dapat mengurangi minat dan motivasi atlet dalam berlatih (Danish et al., 2005; Schulenkorf, 2012).

Oleh sebab itu, diperlukan pengembangan model latihan yang inovatif dan efektif untuk meningkatkan keterampilan passing bawah. Beberapa penelitian terdahulu telah mengembangkan model latihan passing bawah, seperti yang dilakukan (Pratiwi & Anggara, 2021) yang berfokus pada pengembangan model passing bawah untuk atlet pemula, dan (Dogho et al., 2021) yang mengembangkan model latihan passing atas. Namun, belum banyak penelitian yang mengintegrasikan aspek kecerdasan emosional dalam model latihan teknik dasar bola voli (Donohue & Phrathep, 2020; Marheni et al., 2025).

Penelitian ini berfokus pada pengembangan model latihan passing bawah berbasis kecerdasan emosional (Abrasyi et al., 2018) (Abrasyi et al., 2018) dalam (Pratiwi & Anggara, 2021) dengan variasi huruf (A, J, T, M, L) menggunakan cone. Pendekatan ini tidak hanya bertujuan untuk melatih teknik fisik, tetapi juga mengasah kemampuan analisis, pengambilan keputusan,

dan adaptasi situasi selama permainan yang merupakan bagian dari kecerdasan emosional. Penelitian (Tauhid Jalu Hernandi, 2018) menunjukkan bahwa latihan menggunakan cone drill dapat secara signifikan memaksimalkan kelincahan dan power atlet, sementara penelitian (Diputra, 2015) membuktikan efektivitas penggunaan cone drill sebagai metode untuk meningkatkan kelincahan dan kecepatan (Dana et al., 2025; Frederiksen et al., 2015; Richman et al., n.d.).

Melalui Penelitian ini mengimplementasikan metode Research and Development melalui tahapan dalam model ADDIE (Abrasyi et al., 2018) diharapkan dapat dihasilkan suatu produk berupa buku panduan latihan yang terbukti valid, praktis diterapkan, dan efektif dalam meningkatkan kemampuan passing bawah atlet bola voli junior. Pemilihan Model ADDIE karena memberikan kerangka kerja yang sistematis dalam pengembangan produk pembelajaran (Abrasyi et al., 2018). Produk ini diinginkan dapat menjadi referensi bagi pelatih dan atlet dalam menerapkan variasi latihan yang lebih menarik dan berbasis pendekatan kognitif-emosional, sekaligus menjawab kebutuhan akan jenis latihan yang kreatif dan disesuaikan dengan ciri khas atlet junior (Dinesh, R. Belinda, 2014).

Metode

Studi ini menerapkan metode *Research and Development* yang difokuskan pada pengembangan produk berupa model latihan untuk gerakan passing bawah pada pertandingan bola voli (Darwin et al., 2021). Mengacu pada pendapat. Menurut (Abrasyi et al., 2018), metode R&D merupakan strategi penelitian yang bertujuan menciptakan produk tertentu sekaligus melakukan tes tingkat efektivitasnya. Metode pengembangan yang diimplementasikan mengacu pada kerangka ADDIE merupakan model mencakup lima tahapan sistematis: Analisis, Perancangan, Pengembangan, Implementasi, dan Evaluasi (Lee & Owens (Abrasyi et al., 2018)dalam (Abrasyi et al., 2018).

Hasil

1. Hasil Validasi Ahli

Produk model latihan passing bawah bervariasi huruf menggunakan cone telah divalidasi oleh tiga ahli. Ahli materi satu memberikan penilaian sebesar 90,96%, ahli materi dua sebesar 85,16%, dan ahli media sebesar 76%. Rata-rata penilaian sebesar 84,04% termasuk dalam kategori "Sangat Baik" (Abrasyi et al., 2018). Para validator menyatakan bahwa model latihan ini sudah memenuhi aspek kelayakan isi, konstruksi, dan bahasa, namun memberikan beberapa saran perbaikan minor yang telah direvisi.

Tabel 1. Hasil Uji Validasi Ahli

No	Validator	Persentase	Kategori Kualitas
1.	Muhlis Priyo Abas, S.Pd	90,96%	Sangat Baik

2.	Suriyadi Datau, S.Pd	85,16%	Sangat Baik
3.	Margaretha Hasan, S.Pd	76%	Baik
Jumlah		84,04%	Sangat Baik

2. Hasil Uji Coba Kelompok Kecil

Uji coba kelompok kecil dengan 5 responden menunjukkan hasil yang sangat positif. Persentase penilaian responden berkisar antara 89,67% hingga 96,12% dengan rata-rata 92,51% yang tergolong dalam kategori "Sangat Baik" (Pratiwi & Anggara, 2021). Responden menyatakan bahwa model latihan ini menarik, mudah dipahami, dan menyenangkan untuk dilakukan.

Tabel 2. Hasil Uji Coba Kelompok Kecil

No	Responden	Persentase	Kategori
1.	Responden 1	89,67%	Sangat Baik
2.	Responden 1	91,61%	Sangat Baik
3.	Responden 1	92,25%	Sangat Baik
4.	Responden 1	92,90%	Sangat Baik
5.	Responden 1	96,12	Sangat Baik
Rata-Rata		92,51%	Sangat Baik

3. Hasil Uji Coba Kelompok Besar

Pada uji coba kelompok besar dengan 10 responden, mendapat rata-rata penilaian 85,07% (kategori "Sangat Baik"). Persentase penilaian individual berkisar antara 79,35% hingga 89,67%. Hasil ini menunjukkan bahwa produk dapat diterapkan pada kelompok yang lebih besar dengan efektivitas yang tetap terjaga (Abrasyi et al., 2018).

Tabel 3. Hasil Uji Coba Kelompok Kecil

No.	Responden	Persentase	Kategori
1.	Responden 1	81,93%	Sangat Baik
2.	Responden 2	80,64%	Sangat Baik
3.	Responden 3	89,67%	Sangat Baik
4.	Responden 4	83,90%	Sangat Baik
5.	Responden 5	79,35%	Baik
6.	Responden 6	87,74%	Sangat Baik
7.	Responden 7	85,58%	Sangat Baik
8.	Responden 8	87,09%	Sangat Baik

9.	Responden 9	88,38%	Sangat Baik
10.	Responden 10	86,45%	Sangat Baik
Rata-Rata		85,07%	Sangat Baik

4. Uji Normalitas

Data pre-test dan, post-test, baik pada kelompok eksperimen maupun kontrol terdistribusi normal ($p > 0,05$) (Abrasyi et al., 2018).

Tabel 4. Hasil Normalitas

Data	Pre Test	Post Test	Keterangan
Eksperimen	0,223	0,154	Normal
Kontrol	0,208	0,144	Normal

5. Uji Homogenitas

Varians data dari kedua kelompok adalah homogen ($F_{hitung} < F_{tabel}$) (Abrasyi et al., 2018).

Tabel 5. Hasil Homogenitas

Ringkasan Uji, Homogenitas Varians					
Variabel	Varians	F Hitung	F tabel	Kesimpulan	
Pre Test Ekperimen	3,291	1,484	2,978	Homogen	
Post Test Ekperimen	2,218				
Pre Test Kontrol	1,491	1,476		2,978	Homogen
Post Test Kontrol	2,200				
Post Test Ekperimen	2,218	1,008			2,978
Post Test Kontrol	1,491				

6. Uji Paired Sample T-Test

Perolehan analisis data mengungkapkan adanya selisih signifikan secara statistik antara hasil pre-test dan post-test yang diperoleh oleh kelompok eksperimen ($p = 17,038$) dan kelompok kontrol ($p = 20,438$). Selain itu, hasil perbandingan skor post-test antara kedua kelompok juga mengindikasikan adanya perbedaan yang nyata dan signifikan ($p = 2,517$). Hal ini membuktikan model latihan yang dikembangkan sudah terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan passing bawah bola voli (Dogho et al., 2021).

Tabel 6. Hasil Paired Sample T-Test

Data	P-Value	Keterangan
Pre Test, Post Test Ekperimen	17,038	Hipotesis diterima
Pre Test, Post Test Kontrol	20,438	Hipotesis diterima
Post Test Ekperimen dan Kontrol	2,517	Hipotesis diterima

7. Hasil Uji Efektivitas

Berdasarkan hasil uji data menggunakan excel, data yang digunakan da uji normalitas adalah *Shapiro-Wilk*. Data yang digunakan tersebut berdasarkan jumlah responden berjumlah ≥ 20 yang menunjukkan hasil $\geq 0,05$. Berdasarkan pernyataan tersebut semua data dari kelompok besar maupun kelompok kecil terdistribusi secara normal. Pada uji homogenitas varians antar sampel terdistribusi secara homogen.

Kesimpulan

Berdasarkan keseluruhan analisis data, disimpulkan bahwa model latihan passing bawah bola voli dengan variasi huruf menggunakan cone terbukti efektif meningkatkan keterampilan atlet. Produk buku panduan yang dikembangkan melalui metode R&D model ADDIE dinyatakan sangat layak oleh ahli dan praktis diterapkan berdasarkan uji coba di lapangan.

Hasil penelitian menunjukkan hasil peningkatan signifikan pada kemampuan passing bawah atlet junior, tidak hanya dalam aspek teknis tetapi juga motivasi dan variasi latihan. Model latihan ini berhasil mengurangi kejenuhan dan meningkatkan antusiasme atlet selama sesi latihan.

Model ini dapat direkomendasikan sebagai solusi inovatif bagi pelatih dalam melatih teknik dasar passing bawah, sekaligus mengintegrasikan aspek kecerdasan emosional seperti konsentrasi dan pengambilan keputusan. Produk akhir penelitian ini telah memenuhi kriteria kelayakan, kepraktisan, dan keefektifan, sehingga memberikan kontribusi berharga bagi pengembangan metode kepelatihan bola voli.

Referensi

- Abrasyi, R., Sujiono, B., Hernawan, & Dupri. (2018). Model Latihan Passing Bawah Bola Voli pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Sport Science and Health*, 3(1), 110–120.
- Darwin, M., Mamondol, M. R., Sormin, S. A., Nurhayati, Y., Tambunan, H., Sylvia, D., Adnyana, I. M. D. M., Prasetyo, B., Vianitati, P., & Gebang, A. A. (2021). *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif* (Number June).
- Dinesh, R. Belinda, R. (2014). Importance Of Life Skills Education For Youth. *Indian Journal of Applied Research*, 4(12), 92–94.
- Diputra, R. (2015). PENGARUH LATIHAN THREE CONE DRILL, FOUR CONE DRILL, DAN FIVE CONE DRILL TERHADAP KELINCAHAN (AGILITY) DAN KECEPATAN. *Jurnal Sportif*, 1(1), 41–59.
- Dogho, S., Wani, B., & Bile, R. L. (2021). Pengembangan Model Latihan Passing Atas Permainan Bola Voli Sebagai Aktivitas Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pjok Di Smp. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 1(3), 189–197. <https://doi.org/10.38048/jor.v1i3.495>
- Donohue, B., & Phrathep, D. (2020). Mental health in sport. In *Routledge Handbook of Athlete Welfare* (pp. 141–152). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429201745-16>
- Marheni, E., Purnomo, E., Suardika, I. K., Donie, Okilanda, A., Gumilar, A., Oktadinata, A., Jermaina, N., & Abidin, N. E. Z. (2025). Integration of Mental Education through Sports to Improve Personal Resilience of Adolescents in Elementary, Junior and Senior High School Students. *Studia Sportiva*, 19(2), 165–180. <https://doi.org/10.5817/StS2025-2-13>
- Pratiwi & Anggara, E. (2021). Pratiwi & Anggara, E. (2021). Pengembangan Model Passing Bawah Bolavoli Pada Atlet Pemula Universitas Islam Kalimantan Mab Banjarmasin. *Jurnal Halaman Olahraga Nusantara*, 4(1), 23–37. Pengembangan Model Passing Bawah Bolavoli Pada Atlet Pemula Universitas . *Jurnal Halaman Olahraga Nusantara*, 4(1), 23–37.
- Suardika, I. K., Haryanto, A. I., Tarigan, S. F. N., Parengkuan, M., Kaawoan, A. Z. I. S., Afriani, S. D., & Purnomo, E. (2025). Servant Leadership and the Social Identity of Athletes: An Analysis of the Impact on Mental Health in the Training and Competition Arena. *Balneo and PRM Research Journal*, No. 4, December 2025 (Vol 16). <https://doi.org/10.12680/balneo.2025.899>
- Tauhid Jalu Hernandi. (2018). *Pengaruh Latihan Cone Drill Dengan Recovery Aktif Terhadap Peningkatan Power Dan Kelincahan Atlet Bola Voli Pasir Putra Pab Diy the Cone Drill Training Efect With Active Recovery on the Increasing of Power and Agility Pab Diy Beach Volleyball Athletes*. 1–12.