

**PENGEMBANGAN ALAT BANTU LATIHAN MENGUMPAN *RBL-H FORTAIBLE* DI CLUB KERIS SAKTI KAB. GORONTALO**  
***DEVELOPMENT OF PORTABLE RBL-H BAIT TRAINING AIDS AT THE KERIS SAKTI CLUB IN GORONTALO REGENCY***

<sup>1</sup>Randiyanto Yusuf, <sup>2</sup>Rizka Rahayu Taha, <sup>3</sup>Mohamad Ilham Lihawa

<sup>123</sup>Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan,  
Universitas Negeri Gorontalo, Gorontalo, Indonesia

kontak koresponden: [yusufrandiyanto@gmail.com](mailto:yusufrandiyanto@gmail.com)

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan produk alat bantu latihan *Rbl-H fortailable* untuk meningkatkan ketepatan umpan pada atlet sepak takraw. Penelitian ini merupakan *Research and Development* (R&D) dengan model pengembangan *Four-D Model* (4D), model 4D terdiri dari empat tahap yaitu: 1) *Define* (pendefinisian), 2) *Design* (perancangan), 3) *Develop* (pengembangan) dan 4) (penyebaran). Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan angket dan dokumentasi. Alat bantu latihan *Rbl-H fortailable* ini divalidasi oleh ahli materi dan ahli media. Hasil data berupa data kuantitatif yang dianalisis menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian diperoleh dari produk alat bantu latihan *Rbl-H fortailable* yang dikemas juga dalam bentuk buku saku. Hasil persentase kelayakan validasi secara keseluruhan yang didapatkan dari ahli materi dan ahli media menunjukkan bahwa alat bantu latihan *Rbl-H fortailable* untuk meningkatkan ketepatan umpan “sangat valid” dan dapat dijadikan referensi pelatih dalam proses latihan.

**Kata kunci:** four-D model, alat bantu, sepak takraw

**ABSTRACT**

*This study aims to produce a portable Rbl-H training aid to improve passing accuracy in sepak takraw athletes. This research is a Research and Development (R&D) study using the Four-D Model (4D). The 4D model consists of four stages: 1) Define, 2) Design, 3) Develop, and 4) Dissemination. Data collection techniques in this study used questionnaires and documentation. The portable Rbl-H training aid was validated by material experts and media experts. The resulting data were quantitative and analyzed using descriptive quantitative data analysis techniques. The research results were obtained from the portable Rbl-H training aid, which was also packaged in a pocket book. The overall validation feasibility percentage obtained from the material experts and media experts indicated that the portable Rbl-H training aid for improving passing accuracy was "very valid" and can be used as a reference for coaches in the training process.*

**Keywords:** four-D model, aid, sepak takraw

## **Pendahuluan**

Olahraga prestasi harus dilakukan pembinaan dari semua pihak yang dimulai secara berjenjang dan berkelanjutan, baik melalui jalur keluarga, jalur pendidikan, dan jalur masyarakat yang berbasis pada pengembangan olahraga untuk semua orang yang berlangsung sepanjang hayat. Performa tubuh harus tetap dalam kondisi yang bagus untuk mencapai prestasi puncak dan itu harus terus dilatih dengan cara berolahraga secara rutin (Haryanto & Welis, 2019). Saat ini, olahraga tidak hanya digunakan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran seseorang, tetapi juga mulai berkembang menjadi olahraga prestasi, di mana orang berolahraga secara profesional dengan tujuan untuk memperoleh prestasi dalam salah satu cabang olahraga tertentu (Yayan Gozali, Donny Setiawan, & Galih Farhanto, 2024). Kemajuan ilmu dan teknologi menimbulkan perubahan yang cepat dalam berbagai tata-nan kehidupan manusia, sehingga terjadinya globalisasi dan pasar bebas. Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi pada masa sekarang ini telah membawa kemajuan di segala bidang, salah satunya pada olahraga permainan yaitu sepak takraw (Ardhana, 2020).

Menurut (Indra Gunawan, 2020) Sepak takraw atau yang biasa disingkat “Takraw” bisa disebut juga “Kick Volleyball” (Bola voli sepak) atau “Soccer Volleyball” (Sepak Bola Voli). Olahraga ini pertama kali muncul sebagai olahraga yang menggunakan jaring, secara resmi di Malaysia pada tahun 1940 dan kemudian menyebar ke seluruh dunia. Sepak takraw adalah suatu cabang olahraga pergabungan antara olahraga bola voli, sepak bola, dan bulu tangkis yang dimainkan oleh tiga orang dan pemain tidak boleh menyentuh bola dengan tangan. Sepaktakraw merupakan olahraga yang menggunakan teknik yang harus benar-benar dikuasai oleh pemain (Suprayitno, 2018). Permainan Sepaktakraw identik dengan bola rotan istilah modern sekarang disebut bola bocor. Menurut (Rifqi, 2020) Ada 4 teknik khusus atau lanjutan dalam permainan sepak takraw yaitu sepak mula (service), smash, mengumpan, block. Menurut (Ahmad Akbaruddin, 2023) Teknik mengumpan bola bisa dengan teknik dasar apa saja dalam sepak takraw namun yang paling sering digunakan adalah mengumpan bola dengan menggunakan sepak sila karena bola yang diumpan bisa lebih terarah. Feeder atau pengumpan harus mengumpan dengan baik untuk melayani seorang smeser baik saja tidak cukup melainkan harus ditingkatkan dengan akurasi yang tinggi agar bola tidak mudah diblok oleh lawan (Hanafi, 2020). Teknik mengumpan merupakan teknik yang sangat penting juga dalam permainan sepaktakraw, sebab tanpa umpan yang baik susah bagi regu itu untuk mengatur serangan-serangan yang mantap untuk mendapatkan poin (Alfiandi & Ali, 2018)

Upaya untuk menciptakan peningkatan kinerja adalah masalah yang kompleks, selain didukung oleh fasilitas dan infrastruktur yang memadai, pengawasan dan bimbingan untuk atlet oleh guru atau pelatih juga diperlukan, dan ada banyak faktor yang berkontribusi untuk meningkatkan prestasi (Leonda, Wisnu, Marani, & Rihatno, 2020). Pengembangan adalah proses, cara, perbuatan mengembangkan, perbuatan menjadikan bertambah, berubah sempurna. Pengembangan adalah suatu proses atau cara menjadikan sesuatu menjadi maju, baik sempurna dan berguna. Kegiatan pengembangan meliputi tahapan: perencanaan,

pelaksanaan, dan evaluasi yang diikuti dengan kegiatan penyempurnaan sehingga diperoleh bentuk yang dianggap memadai (Ilham Efendi Nasution, 2015).

Survei literatur yang digunakan pada penelitian terdahulu dengan penelitian yang berjudul “Pengembangan Alat Rebounder Sebagai Media Pelatihan Teknik Dasar Sepakbola” oleh (Entis Sutisna tahun 2018). Hasil penelitian yaitu: pengembangan alat rebounder sebagai media pelatihan teknik dasar sepakbola pada pelaku sepak bola pemain dan pelatih SSB Gelora Muda Yogyakarta. Hasil uji coba one on one sebesar 79,1 kelompok kecil dengan nilai sebesar 77,7% dan uji coba kelompok besar rata-rata nilai sebesar 78,5 %. Setelah mengetahui hasil dari rerata nilai baik dari kelompok kecil dan kelompok besar maka dapat dikatakan pengembangan alat rebounder sebagai media pelatihan teknik dasar sepakbola dianggap layak. Produk layak digunakan dari aspek fisik, desain dan penggunaa baik ketahanan dan kepraktisan alat terhadap cuaca dan lontaran bola. Produk alat telah dilengkapi panduan petunjuk penggunaan yang telah disusun oleh peneliti dan tim koreksi (ahli media dan ahli materi).

Berdasarkan hasil observasi awal pada atlet sepaktakraw di club keris sakti Kabupaten Gorontalo khususnya pada pengumpan (*feeder*) terdapat permasalahan dalam latihan yang masih tergolong kurang dikarenakan kurangnya alat bantu latihan untuk dapat melatih ketepatan mengumpan pada atlet sepaktakraw provinsi Gorontalo. Selain itu masalah yang ditemui pada pertandingan yaitu pada saat *passing* pertama terlalu jauh dari arah net pengumpan terkadang sulit megarahkan bola tepat didepan net disisi lain jika *passing* pertama tepat dimuka net terkadang pengumpan sulit untuk menahan bola ditempat sehingganya seringkali bolaakan melewati net ataupun bola justru mengarah kebelakang sehingga dapat mempersulit *smash* untuk mencetak point.

Artikel pengembangan alat bantu latihan mengumpan *RBL-H fortailable* di club keris sakti Kab. Gorontalo ini bertujuan untuk menghasilkan alat bantu latihan sebagai referensi media latihan bagi atlet dan pelatih.

## Metode

Penelitian ini dilaksanakan menggunakan metode penelitian dan pengembangan atau *Research and Development* (R&D). Sugiyono (2013) menyatakan bahwa R&D adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut.

Prosedur pengembangan pada penelitian R&D ini menggunakan model pengembangan *Four-D Model* (4D). Menurut (Kurniawan, 2018) model 4D terdiri dari empat tahap yaitu: (1) *Define* (pendefinisian) ; (2) *Design* (perancangan); *Develop* (pengembangan); dan (4) (penyebaran).

(1) *Define* Tahap pendefinisian bertujuan untuk mendefinisikan dan menentukan kebutuhan-kebutuhan di dalam proses pembelajaran serta mengumpulkan berbagai informasi yang berkaitan dengan produk yang akan dikembangkan serta sesuai dengan kebutuhan pembelajaran (Salsabella, 2023), (2) *Design*, Desain merupakan aturan dari bagian-bagian ke dalam sebuah koherensi yang menyeluruh. Pada umumnya desain diartikan merancang, menciptakan bentuk, yang mengandung kaidah, rasa nilai artistik dari wujud termaksud

(Nugroho, 2021), (3) *Develop* Pengembangan adalah pembuatan menjadikan bertambah, berubah sempurna (pikiran, pengetahuan dan sebagainya) (Makawoka, 2021), (4) Penyebaran Diseminasi tindakan informasi adalah penyebaran informasi serta inovasi yang dilakukan kepada khalayak, suatu runtunan perubahan dari penyebaran informasi yang dikonsepskan, diarahkan, dan dikelola (Siahaan, Tampubolon, & Sinambela, 2021).

Penelitian pengembangan ini menggolongkan uji coba validasi produk kepada 3 orang validator untuk dapat menilai kevalidan alat bantu latihan yang telah dikembangkan, untuk memperoleh data digunakan suatu teknik dan instrumen yang tepat agar simpulan yang diambil dapat akurat. Teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif, yaitu dengan menganalisis data kuantitatif yang diperoleh dari angket uji ahli (Susanto, Arini, Yuntina, & Panatap, 2024). Teknik dan instrumen pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuisisioner yang terdiri: (1) Observasi, merupakan proses pengamatan sistematis dari aktivitas manusia dan pengaturan fisik dimana kegiatan tersebut berlangsung secara terus menerus dari lokus aktivitas bersifat alami untuk menghasilkan fakta (Hasanah, 2016), Observasi dilakukan guna untuk mengumpulkan data agar peneliti dapat memperhatikan secara langsung dan untuk mengamati implementasi alat bantu latihan *Rbl-h Fortaible* untuk meningkatkan ketepatan mengumpukan, (2) Kuisisioner (Angket), merupakan metode pengumpulan data yang telah dilakukan dengan cara memberikan beberapa macam pertanyaan yang berhubungan dengan masalah penelitian (Anggy Giri Prawiyogi, 2021), Kuisisioner (angket) validasi, dalam penelitian ini angket yang digunakan terdiri atas angket validasi materi, dan media. Angket validasi materi dan media berisitentang aspek penilaian yang terdiri dari aspek isi dan keterbacaan materi. Angket meliputi perspektif atlet terhadap alat bantu latihanyang dikembangkan.

## Hasil

Tabel 1. Penilaian Ahli Materi

Responden	Skor Harapan	Skor Observasi	Persentase	Kategori	Validator
1	55	50	92,7%	Sangat Valid	Noldi Suleman Husain, S.Pd
2	55	51	90,9%	Sangat Valid	Angki Lakoro, S.Pd
<b>Jumlah</b>			91,8%	Sangat Valid	

Tabel 2. Penilaian Ahli Media

Responden	Skor Harapan	Skor Observasi	Persentase	Kategori	Validator
1	50	46	92,%	Sangat Valid	Rariq Arsyad, S.T
<b>Jumlah</b>			92,%	Sangat Valid	

## Pembahasan

Produk alat bantu latihan yang dihasilkan untuk meningkatkan ketepatan umpan untuk atlet sepak takraw di club keris sakti. Alat bantu ini juga di sediakan buku panduan terkait penggunaan alat tersebut. Alat bantu latihan ini dikembangkan untuk memudahkan proses latihan karena alat ini dibuat dalam bentuk *fortaible* sehingganya para pelatih dan atlet dapat dengan mempermudah proses latihan mengumpan. Alat bantu ini dibuat dengan alat dan bahan yang kuat dan dilengkapi dengan ring yang bervariasi warna yang bertujuan agar pelatih dapat mengembangkan berbagai macam model model latihan ketepatan umpan, sehingganya pelatih dapat melihat model mana yang lebih berpeluang untuk meningkatkan ketepatan umpan.

Kevalidan alat bantu latihan *Rbl-H fortaible* untuk meningkatkan ketepatan umpan Kevalidan alat bantu latihan *Rbl-H fortaible* dalam meningkatkan ketepatan umpan telah divalidasi oleh ahli materi dan ahli media untuk menilai kevalidan alat tersebut. Ahli materi yang digunakan adalah 2 orang pelatih sepak takraw Nasional dan menggunakan 1 ahli media. Presentase pencapaian hasil validasi ahli materi sebesar 91,8 % dengan kategori kuantitas sangat baik 80%-100%. Persentase pencapaian hasil validasi ahli media sebesar 92% dengan kategori kuantitas sangat baik 80%-100%. Secara keseluruhan data yang diperoleh dari ahli materi dan ahli media menunjukkan bahwa alat bantu latihan *Rbl-H fortaible* sangat valid dan dapat dijadikan referensi dalam proses latihan atlet sepak takraw di club keris sakti.

## Kesimpulan

Dengan penilaian ahli materi ditunjukkan pada bagian analisis data. Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, Alat bantu latihan *RBL-H* secara keseluruhan memiliki rata-rata jumlah presentase 91,8 % dengan kategori kuantitas sangat baik 80%-100%. Penilaian ahli media ditunjukkan pada bagian analisis data. Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, Alat bantu latihan *RBL-H* secara keseluruhan memiliki rata-rata jumlah presentase 92% dengan kategori kuantitas sangat baik 80%-100%. Alat bantu latihan yang divalidasi oleh validasi ahli media. Berdasarkan dengan aspek penilaian bentuk dan kerangka yang kuat dan kokoh, alat mampu membantu pelatih dan atlet dalam proses latihan, alat aman digunakan untuk latihan, dan cara memasangkan rangkaian alat mudah dipahami dan dilakukan menghasilkan nilai yang baik dan sangat baik dengan skor penilaian 4-5.

## Referensi

- Ahmad Akbaruddin. (2023). Pengaruh Latihan Umpan Berpasangan Terhadap Hasil Sepak Sila Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw Sman 1 Seteluk. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*, 10(1), 98–105.
- Alfiandi, P., & Ali, N. (2018). Pengembangan Model Latihan Sepak Sila Pada Permainan Sepak Takraw Pengembangan Model Latihan Sepak Sila Pada Permainan Sepak Takraw, 111–126.
- Anggy Giri Prawiyogi. (2021). Jurnal Basicedu. *Jurnal Basicedu Research*, 5(1), 446–452.
- Ardhana, S. (2020). Efektivitas Metode Latihan. *Jurnal Patriot*, 2(2018), 907–915.
- Hanafi, M. (2020). Pengaruh Model Permainan Target Terhadap Akurasi Mengumpan Dalam Permainan Sepak Takraw. *Journal Of Sport And Exercise Science*, 3(1), 23–29.
- Haryanto, J., & Welis, W. (2019). Minat Berolahraga Pada Kelompok Usia Middle Age. *Jurnal Performa*, 4(3).
- Hasanah, H. (2016). Teknik-Teknik Observasi. *Jurnal At-Taqaddum*, 8, 21–46.
- Ilham Efendi Nasution, S. (2015). Pengembangan Model Latihan Sepak Bola Berbasis Kelincahan Dengan Pendekatan Bermain. *Jurnal Keolahragaan*, 3(September), 178–193.
- Kurniawan, A. (2018). Pengembangan Buku Ajar Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Melalui Olahraga Permainan Kecil, 3(November), 178–187.
- Leonda, D., Wisnu, A., Marani, I. N., & Rihatno, T. (2020). Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan Togok Dan Keseimbangan Terhadap Servis Sepaktakraw. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(02), 115–126.
- Makawoka, N. (2021). ISSN 2338 – 9613 JAP No. 107 Vol. VII 2021. *Jurnal Administrasi Publik*, VII(107), 99–107.
- Nugroho, S. A. (2021). Perancangan Identitas Perusahaan Dalam Bentuk Stationery Desain Di Rumah Kreasi Grafika. *Jurnal Ilmiah Komputer Grafis*, 14(1), 48–57.
- Rifqi, K. (2020). Pengaruh Metode Latihan Bounce Kick Ball Terhadap Hasil Menerima Bola Pertama Permainan Sepak Takraw. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 08, 7–11.
- Salsabella, S. (2023). Jurnal Pendidikan Dan Konseling. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5, 541–550.
- Siahaan, C., Tampubolon, J. A., & Sinambela, N. B. (2021). Diseminasi Informasi Melalui Media Online Sebagai. *Jurnal Signal*, 10(2).
- Suprayitno. (2018). Hasil Belajar Sepak Sila Permainan Sepak Takraw (Studi Ekperimen Tentang Pengaruh Gaya Mengajar Dan Kemampuan Motorik Pada Mahasiswa PJKR FIK Unimed). *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(1), 58–68.
- Susanto, P. C., Arini, D. U., Yuntina, L., & Panatap, J. (2024). Konsep Penelitian Kuantitatif : Populasi , Sampel , Dan Analisis Data ( Sebuah Tinjauan Pustaka ) , 3(1), 1–12.
- Yayan Gozali, Donny Setiawan, & Galih Farhanto. (2024). Efektivitas Latihan Plyometric Dalam Meningkatkan Kekuatan Dan Kelincahan. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 4(2), 185–193. <https://doi.org/10.55081/Joki.V4i2.2858>

## Buku Teks:

- Sugiyono. (2022). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D. Bandung: Alfabeta Bandung



**Skripsi/Tesis/Desertasi**

Entis Sutisna. (2018). Pengembangan Alat Bantu Rebounder Sebagai Media Pelatihan Teknik Dasar Sepak Bola. Skripsi, Tidak Dipublikasikan. Universitas Yogyakarta.