

## Pengembangan Model Latihan Passing *Farlab* Pada Permainan Bola Voli Tim FOK Senior

Faruk Labaco<sup>1abcdef</sup>, Hariadi Said<sup>2acd</sup>, Suriyadi Datau<sup>3cdef</sup>

<sup>1</sup>Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri  
Gorontalo, Indonesia

<sup>2</sup>Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri  
Gorontalo, Indonesia

<sup>3</sup>Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri  
Gorontalo, Indonesia

Memasukkan: XX Mei XXXX; Revisi: XX Bulan XXXX; Diterima: XX Bulan XXXX;

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengembangkan model latihan passing farlab dalam permainan bola voli yang efektif dan bervariasi untuk meningkatkan keterampilan teknis atlet tim FOK Senior. Metode yang digunakan adalah Research and Development (R&D) dengan mengadaptasi langkah-langkah Borg & Gall, mulai dari studi pendahuluan hingga penyusunan produk akhir. Hasil validasi ahli menunjukkan produk berada pada kategori sangat layak, sementara uji coba skala kecil dan besar menunjukkan peningkatan signifikan dalam akurasi, teknik, dan efektivitas latihan. Model latihan yang dikembangkan mencakup variasi seperti target tengah, lingkaran, dan lantai, serta dituangkan dalam buku panduan yang dinilai relevan, praktis, dan mudah digunakan. Penelitian ini berkontribusi dalam pengembangan variasi latihan bola voli dan direkomendasikan untuk pembinaan olahraga secara luas. Disarankan penelitian lanjutan mengembangkan model latihan untuk teknik dasar lainnya seperti smash, blok, dan servis.

**Kata Kunci:** Pengembangan, Passing Farlab, Bola Voli, Model Latihan, FOK Senior

**Kontribusi penulis:** a – Menyusun konsep; b – Merumuskan metode; c – Melakukan penelitian; d – Pengolahan hasil; e – Interpretasi dan kesimpulan; f - Mengedit versi final

### PENDAHULUAN

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga populer di Indonesia yang menuntut penguasaan teknik dasar yang baik, terutama passing, sebagai kunci keberhasilan dalam mengatur strategi permainan. Namun, di lapangan, khususnya pada tim FOK Senior, ditemukan bahwa kemampuan passing masih kurang optimal, baik dari segi akurasi, kekuatan tangan, maupun koordinasi antar pemain. Salah satu penyebabnya adalah belum adanya model latihan yang terstruktur dan bervariasi yang secara khusus ditujukan untuk meningkatkan keterampilan passing.

---

Correspondence author: Faruk Labaco, Gorontalo State University, Indonesia.  
Email: [labacofaruk28@gmail.com](mailto:labacofaruk28@gmail.com)



Jurnal Tomini Sports: Jurnal Olahraga is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/). © 2025 The Author

Bolavoli merupakan “permainan yang unik, bola diupayakan untuk tidak jatuh ke lantai, dan setiap tim mempunyai kesempatan mengumpan bola (passing) di arena sendiri, sebelum dikembalikan ke daerah lawan (Sobowo dalam Widayanti dkk, 2020:5). Pemain bolavoli harus melambungkan bola dengan melakukan passing dan melewati net tidak lebih dari tiga kali sentuhan. Pemenang dalam permainan bolavoli adalah regu pertama yang berhasil memperoleh angka 25 atau harus berselisih 2 angka antar setiap regu. Organisasi bolavoli berada dinaungan PBVSI yaitu, Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia.

Menurut Nurfalah dkk, (2019:18) bahwa dalam permainan bola voli memerlukan kerja sama tim yang sangat baik, akan tetapi kemampuan dan keterampilan setiap individu itu menjadi modal dasar untuk menjadikan sebuah kemampuan yang kolektif. Secara aturan dasar bahwa satu pemain dalam satu realy pemain hanya bisa satu pukulan. Secara tujuan permianan bola voli ialah mendapatkan point untuk memenangkan pertandingan dengan cara melakukan serangan yang efektif. Serangan dalam permainan bola voli sangat dinamis dan membutuhkan variasi yang terus gonta ganti, guna untuk menyulitkan tim lawan menggagalkan arah serangan yang akan di lakukan.

Passing atas biasanya digunakan untuk memainkan bola yang datang baik dari lawan maupun kawan seregu, yang memiliki ciri melambung dan kecepatannya mudah diprediksi. Misalnya bola yang datang dari servise lawan yang melambung, operan teman seregu, atau kadangkala dari bola yang disebrangkan dari pihak lawan (bukan dari servis) yang datang melambung. Di samping itu, passing atas juga sering digunakan untuk memainkan bola yang mementingkan ketepatan seperti spike dan tipuan ke lawan.

Passing atas adalah pukulan yang dilakukan pemain dengan menyentuh bola dengan kedua tangan di atas kepala pemain yang melakukan pemain kontak kedua dan mengarahkan bola kepada penyerang (Rohendi (Nurulita dan Arfanda, 2024:1466)). Pada passing farlab, salah satu teknik yang berguna dan penunjang dalam menciptakan

sebuah spike. Passing farlab lebih terkontrol, akurat dan lebih cepat pantulan yang dihasilkannya pada saat pemain akan melakukan spike. Jadi dapat disimpulkan bahwa passing farlab sangat berperan penting dalam permainan bola voli. Sebuah tim akan tampak menyatu atau kerjasamanya bagus tergantung dari pengumpannya.

Menurut teori latihan motorik dari Palar dkk. (Hidayat dkk., 2024:72), latihan yang dilakukan secara sistematis dan konsisten dengan peningkatan beban bertahap akan lebih efektif dibandingkan latihan yang dilakukan secara acak. Sementara itu, Hasyim dan Saharullah (2022:97) menekankan bahwa pembelajaran gerak harus disesuaikan dengan karakteristik tiap atlet, karena tingkat kemahiran mereka berbeda-beda.

Melihat pentingnya aspek tersebut, penelitian ini berfokus pada pengembangan model latihan passing farlab (fokus dan terarah pada latihan bola) yang lebih inovatif, menyenangkan, dan berbasis kebutuhan. Model ini dirancang untuk meningkatkan akurasi, koordinasi, dan motivasi pemain melalui latihan yang sistematis dan bervariasi, seperti penggunaan target tengah, lingkaran, hingga target lantai.

Penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan panduan latihan yang tidak hanya relevan dan praktis untuk pelatih dan atlet, tetapi juga memberikan kontribusi terhadap pengembangan metode pembinaan olahraga bola voli yang lebih efektif di tingkat komunitas.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) yang bertujuan untuk menghasilkan produk berupa model latihan passing farlab yang layak dan efektif diterapkan dalam latihan bola voli. Model pengembangan yang digunakan merujuk pada langkah-langkah Borg & Gall, namun disederhanakan menjadi enam tahapan utama, yaitu: Studi Pendahuluan: Dilakukan melalui kajian pustaka, observasi lapangan, dan wawancara dengan pelatih serta pemain tim FOK Senior untuk mengidentifikasi kebutuhan dan permasalahan latihan passing. Perencanaan: Penyusunan rancangan awal produk berupa buku panduan latihan passing farlab yang

mencakup prinsip, variasi, dan tahapan latihan. Pengembangan Produk Awal: Pembuatan draft awal buku panduan yang dilengkapi dengan gambar ilustrasi, tujuan latihan, dan prosedur pelaksanaan. Validasi Ahli: Evaluasi produk oleh ahli materi dan ahli media untuk menilai kelayakan isi, tampilan, serta kepraktisan model latihan. Validasi dilakukan menggunakan teknik Delphi. Uji Coba Produk: Dilakukan dalam dua tahap: Uji coba skala kecil kepada 2 pelatih dan 13 atlet tim FOK Senior dan Uji coba skala besar kepada 2 pelatih dan 30 atlet dari SMA Negeri 1 Kota Gorontalo. Data dari uji coba ini dianalisis untuk melakukan revisi produk. Penyusunan Produk Akhir: Produk akhir berupa buku panduan model latihan passing farlab yang telah direvisi dan siap diterapkan dalam pembinaan latihan bola voli.

Teknik Pengumpulan Data mencakup wawancara, angket, dan observasi. Instrumen yang digunakan meliputi pedoman wawancara untuk studi pendahuluan, serta angket berbasis skala Likert untuk validasi ahli dan evaluasi uji coba.

Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kualitatif dan kuantitatif, serta uji efektivitas dengan uji-t (menggunakan SPSS) untuk melihat perbedaan signifikan hasil latihan sebelum dan sesudah penerapan model.

Draf awal model latihan passing farlab pada permainan bola voli tim FOK Senior dianggap layak untuk diujicobakan dalam skala kecil apabila para ahli telah memberi validasi terhadap penilaian produk. Data yang didapatkan kemudian dihitung, kemudian persentase yang didapatkan dikonversikan ke dalam tabel konversi yang dipaparkan oleh Sugiyono (2015: 93) pada Tabel 4 berikut:

Tabel 1. Konversi Penilaian Berdasarkan Persentase

No	Persentase	Nilai	Kategori
1	81% – 100%	A	Sangat Baik/Sangat Layak
2	61% - 80%	B	Baik/Layak
3	41% - 60%	C	Cukup Baik/Cukup Layak
4	20% - 40%	D	Kurang /Kurang Layak
5	0% - 20%	E	Sangat Kurang/Sangat Kurang Layak

Pengujian efektivitas menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS 16. Ananda dan Fadhli (2018: 281) menyatakan test t atau t-test adalah teknik analisa statistik yang dapat dipergunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara dua mean sampel atau tidak.

## **HASIL**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengembangan model latihan passing farlab secara keseluruhan berhasil melalui beberapa tahapan mulai dari analisis kebutuhan, perencanaan, validasi ahli, hingga uji coba skala kecil dan besar. Produk akhir yang dihasilkan berupa buku panduan latihan passing farlab dengan enam variasi latihan.

Melalui observasi dan wawancara dengan pelatih serta angket kepada 13 atlet tim FOK Senior, diperoleh beberapa temuan penting: Atlet memiliki pemahaman terbatas tentang teknik dasar passing. Latihan sebelumnya kurang bervariasi dan tidak efektif. Pelatih dan pemain sangat mendukung adanya model latihan baru yang lebih terstruktur dan menarik.

Produk pengembangan terdiri atas enam variasi latihan passing farlab: Passing dengan target lantai, Passing kombinasi berpasangan, Passing membentuk segitiga, Passing ke belakang dengan tiga orang, Passing melingkar dengan satu pemain di tengah, Passing berpindah tempat. Model ini dirancang untuk meningkatkan akurasi, koordinasi, dan motivasi latihan.

Validasi dilakukan oleh ahli materi dan ahli media. Hasil penilaian menunjukkan bahwa seluruh aspek model latihan dinyatakan valid dan sangat layak untuk digunakan dalam latihan bola voli.

Skala kecil: Dilakukan pada 13 atlet dan 2 pelatih di tim FOK Senior. Hasilnya menunjukkan bahwa model latihan meningkatkan pemahaman dan keterampilan passing secara signifikan. Skala besar: Dilakukan pada 30 atlet dan 2 pelatih dari SMA Negeri 1 Kota Gorontalo. Hasil uji menunjukkan peningkatan keterampilan teknis terutama dalam hal: Akurasi arah passing, Teknik dasar dan postur tubuh dan Konsistensi dan efisiensi latihan

Melalui uji-t (t-test), diperoleh hasil bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara keterampilan passing sebelum dan sesudah penerapan model latihan. Hal ini membuktikan bahwa model latihan passing farlab efektif dalam meningkatkan kemampuan teknis pemain.

## **PEMBAHASAN**

Pengembangan model latihan passing farlab pada permainan bola voli tim FOK Senior dalam penelitian ini bertujuan untuk menjawab permasalahan kurangnya efektivitas dan variasi dalam latihan teknik dasar passing. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model yang dirancang mampu meningkatkan keterampilan teknis pemain, terutama dari aspek akurasi, koordinasi, dan penguasaan teknik dasar.

Keberhasilan ini selaras dengan teori latihan motorik yang dikemukakan oleh Palar dkk. (Hidayat dkk., 2024:72), yang menyatakan bahwa latihan yang dilakukan secara terstruktur, bertahap, dan bervariasi akan lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan dibandingkan latihan yang monoton. Model passing farlab yang dikembangkan telah memenuhi prinsip tersebut, karena memadukan pendekatan sistematis dengan elemen latihan yang menarik dan menantang.

Selain itu, teori pembelajaran gerak dari Hasyim dan Saharullah (2022:97) menekankan pentingnya kesesuaian metode latihan dengan karakteristik individu atlet. Model ini memberikan fleksibilitas bagi pelatih untuk menyesuaikan tingkat kesulitan latihan sesuai kemampuan pemain, sehingga mendukung proses pembelajaran yang lebih adaptif dan efektif.

Hasil uji coba menunjukkan bahwa pemain mengalami peningkatan signifikan dalam keterampilan passing, baik dari segi teknik maupun motivasi dalam mengikuti latihan. Variasi latihan seperti target lantai, formasi segitiga, hingga latihan berpindah tempat memberikan pengalaman belajar yang dinamis dan kontekstual sesuai situasi pertandingan. Selain itu, pelatih memberikan respons positif terhadap kepraktisan dan kelengkapan panduan latihan yang disusun.

Dengan demikian, model latihan passing farlab tidak hanya relevan untuk meningkatkan keterampilan teknis pemain, tetapi juga berperan dalam menciptakan suasana latihan yang lebih hidup, menyenangkan, dan berorientasi pada pembinaan prestasi. Model ini dapat dijadikan acuan dalam pengembangan program latihan bola voli di berbagai jenjang pembinaan, baik sekolah, klub, maupun komunitas.

## **KESIMPULAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa model latihan passing farlab yang dikembangkan secara sistematis dan berbasis kebutuhan lapangan terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan teknis atlet, khususnya dalam aspek akurasi, koordinasi, dan teknik dasar passing. Model ini mencakup enam variasi latihan yang dirancang untuk menumbuhkan motivasi, mengurangi kejenuhan, serta memperkuat kerja sama antar pemain. Validasi oleh para ahli dan hasil uji coba skala kecil maupun besar mengonfirmasi bahwa model ini layak dan praktis digunakan dalam sesi latihan bola voli, khususnya di tingkat komunitas seperti tim FOK Senior.

Sebagai implikasi praktis, model latihan ini direkomendasikan untuk diimplementasikan secara bertahap dalam program latihan reguler oleh pelatih, dengan penyesuaian sesuai tingkat kemampuan atlet. Selain itu, model ini dapat dijadikan referensi dalam menyusun program pembinaan teknik dasar bola voli yang lebih terarah dan variatif. Untuk pengembangan lebih lanjut, disarankan agar pendekatan serupa diterapkan pada teknik dasar lain seperti smash, blok, dan servis. Integrasi teknologi pelatihan seperti video analisis juga menjadi potensi inovasi untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran keterampilan secara berkelanjutan.

## **UCAPAN TERIMA KASIH (jika ada)**

Penulis menyampaikan apresiasi yang mendalam kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, baik secara langsung maupun

tidak langsung, dalam pelaksanaan dan penyelesaian penelitian ini. Terima kasih disampaikan kepada pihak-pihak di lingkungan akademik yang telah memberikan arahan, masukan, dan fasilitas selama proses pengembangan model latihan berlangsung. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada para pelatih dan atlet yang terlibat dalam uji coba produk, atas partisipasi aktif dan kerja samanya selama penelitian. Tidak lupa, penghargaan diberikan kepada semua rekan dan pihak lain yang turut memberikan semangat dan bantuan, baik dalam bentuk saran, dorongan moril, maupun kontribusi teknis. Segala bentuk dukungan tersebut sangat berarti dan menjadi bagian penting dalam keberhasilan penelitian ini. Semoga hasil dari penelitian ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi nyata bagi pengembangan latihan olahraga, khususnya dalam permainan bola voli.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ananda, R., & Fadhli, M. (2018). Statistik pendidikan teori dan praktik dalam pendidikan. Medan: CV. Widya Puspita
- Hasyim dan Saharullah. 2022. Metodologi Kepelatihan Olahraga. Gunungsari: Badan Penerbit UNM
- Hidayat, Alpin Abdurahman, Z. Arifin, Irwan Hermawan, dan Alam Hadi Kosasih. 2024. Pengaruh Kombinasi Long Slow Distance Fatlek Dan Interval Training Terhadap Daya Tahan Aerobik. *Holistic Journal of Sport Education (HJSE)* 3 (2) (2024)
- Nurfalah, Samsu, Achmad Sofyan Hanif, dan Yasep Satyakarnawijaya. 2019. Model Latihan Smash Dalam Permainan Bola Voli Untuk Pemula. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8 (1) Juni 2019, 15-26 p-ISSN: 2089-2829
- Nurulita, Retno Farhana dan Poppy Elisano Arfanda. 2024. Analisis Kemampuan Passing Atas Pada Permainan Bola Voli Siswa Kelas X SMA Negeri 22 Gowa (Ditinjau dari Kekuatan Otot Lengan dan Kekuatan Otot Tungkai). *Jurnal Dunia Pendidikan: Volume 4 Nomor 3 Maret 2024 E-ISSN: 2746-8674*
- Sugiyono. 2020. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Widayanti, Kasiyem dan Ratnawati. 2020. Pendidikan Olahraga dan Rekreasi Paket B Setara SMP/MTs Kelas IX Modul Tema 11:

Melatih Gerak dengan Bola. Jakarta: Direktorat Pendidikan Masyarakat dan Pendidikan Khusus–Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah–Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan