

**PENGEMBANGAN MODEL ALAT LATIHAN KECEPATAN
REAKSI ATLET *SITTING VOLLEYBALL* NPC KABUPATEN
LAHAT**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana

Pendidikan (S.Pd.)

Oleh :

Mohd. Yoga Saputra

191330008



PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA

FAKULTAS SOSIAL DAN HUMANIORA

UNIVERSITAS BINA DARMA

PALEMBANG

2023

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Pengembangan Model Alat Latihan Kecepatan Reaksi
Atlet *Sitting Volleyball* NPC Kabupaten Lahat

Nama : Mohd. Yoga Saputra

NIM : 191330008

Program Studi : Pendidikan Olahraga

**Menyetujui,
Pembimbing**



Dr. Muslimin, M.Pd
NIDN. 0218038801

**Ketua,
Program Studi
Pendidikan Olahraga**



Dr. Noviria Sukmawati, M.P.D
NIDN.0216118801

**Dekan,
Fakultas Sosial Humaniora
Universitas Bina Darma**



Nuzsep Almigo, S.Psi., M.Si. Ph.D
NIDN. 0012097607

Tanggal Lulus 15 September 2023

HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI

**PENGEMBANGAN MODEL ALAT LATIHAN
KECEPATAN REAKSI ATLET SITTING
VOLLEYBALL NPC KABUPATEN LAHAT**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

OLEH:

**MOHID. YOGA SAPUTRA
191330008**

**Skripsi ini telah diujikan tanggal 15 September 2023 dan telah disempurnakan
berdasarkan saran koreksi Komisi Penguji.**

Komisi Penguji

Tanda tangan Tanggal

1. Dr. Muslimin, M.Pd.



2. Dr. Bayu Hardyon, M.Pd.



3. Dr. Martinus, S.Pd., M.M.



21 / 9 2023

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mohd. Yoga Saputra

NIM : 191330008

dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah saya ajukan untuk mendapatkan gelar sarjana baik di Universitas Bina Darma maupun di perguruan tinggi lain;
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri dengan arahan Tim Pembimbing.
3. Di dalam Skripsi ini tidak terdapat karya atau pedapat yang ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dikutip dengan mencantumkan nama pengarang dan memasukkan ke dalam daftar rujukan;
4. Saya bersedia Skripsi ini dilakukan pengecekan keasliannya menggunakan *plagiarism checker* serta diunggah ke internet sehingga dapat diunduh public secara daring;
5. Surat pernyataan ini saya tulis dengan sungguh-sungguh dan apabila terbukti melakukan penyimpangan atau ketidakbenaran dalam Pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian Surat Pernyataan ini saya buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palembang, Januari 2023

Yang membuat Pernyataan,



Mohd. Yoga Saputra
191330008

MOTTO

“Tuhan menurunkan kita ke dunia dengan di beri kepercayaan untuk menjaga apa yang telah tuhan berikan, maka dari itu jagalah kepercayaan yang tuhan beri berusaha lah berfikir positif”

(Mohd. Yoga Saputra, 2023)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini kupersembahkan untuk:

1. Kepada Allah SWT sebagai rasa syukur dan sumber dari kekuatanku.
2. Kedua orang tua terutama kepada Alm. Ayahku skripsi ini dibuat dengan kerja keras yang telah engkau ajarkan semasa hidupnya dan kepada ibuku yang telah memberikan support, dukungan, kasih sayang yang begitu tulus, senantiasa berjuang dan berdo'a untuk putranya tercinta.
3. Kepada adik ku yang telah memberikan support dan senantiasa menghibur di saat masa – masa susah nya mengerjakan skripsi ini.
4. Kepada kekasihku tersayang Nursila, S.I.Kom. yang selalu memberiku semangat dan selalu menguatkan serta membantu dalam setiap keadaan dan kondisi dalam mengerjakan skripsi ini.
5. Seluruh Dosen Program Studi Pendidikan Olahraga yang telah banyak memberikan ilmu yang bermanfaat terkhususnya pembimbing saya Bapak Dr. Muslimin, M.Pd. yang telah membimbing, mengarahkan dan masukan dalam pengerjaan skripsi ini.
6. Kepada teman – teman seperjuanganku.

**PENGEMBANGAN MODEL ALAT LATIHAN KECEPATAN REAKSI
ATLET SITTING VOLLYBALL NPC KABUPATEN LAHAT**

Mohd Yoga Saputra

191330008

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan model alat latihan kecepatan reaksi atlet sitting volleyball NPC Kabupaten Lahat. Jenis penelitian pengembangan ini dengan menggunakan pendekatan model pengembangan Research & Development yang dikembangkan oleh Borg & Gall. Subjek penelitian adalah atlet laki – laki dan perempuan sitting volleyball NPC Kabupaten Lahat yang berjumlah 24 orang. Instrumen pengumpulan data menggunakan menggunakan angket, observasi dan tes keterampilan model alat latihan. Tehnik analisis data menggunakan persentase %. Hasil penelitian berdasarkan ahli validasi yang dinilai oleh dua ahli yaitu ahli pembelajaran bola voli dan ahli praktisi pelatih. Hasil uji coba kelompok kecil dilakukan pada atlet sitting volleyball NPC Kabupaten Lahat dengan jumlah 12 atlet. Hasil uji coba skala kecil dengan persentase nilai 91% valid dengan revisi dan uji coba skala besar mendapat persentase nilai 93% valid tanpa revisi yang masuk dalam kategori baik/layak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pengembangan model alat latihan kecepatan reaksi atlet sitting volleyball NPC Kabupaten Lahat dapat layak digunakan untuk meningkatkan kecepatan reaksi atlet sitting volleyball. Keterbaruan dari model pengembangan ini ialah dengan memanfaatkan media alat dan didukung dengan susunan model latihan yang tentunya sesuai dengan karakteristik atlet bola voli duduk tanpa menghilangkan tujuan dari latihan kecepatan reaksi.

Kata kunci: pengembangan alat, model latihan, kecepatan reaksi, sitting volleyball.

**PENGEMBANGAN MODEL ALAT LATIHAN KECEPATAN REAKSI
ATLET SITTING VOLLYBALL NPC KABUPATEN LAHAT**

Mohd Yoga Saputra

191330008

Abstract

The purpose of this study was to develop a model of a reaction speed training tool for NPC Sitting Volleyball athletes in Lahat Regency. This type of development research uses the Research & Development development model approach developed by Borg & Gall. The research subjects were 24 male and female sitting volleyball athletes at NPC Lahat Regency. The data collection instrument uses a questionnaire, observation and skill test model training tools. Data analysis techniques use the percentage %. The results of the study were based on validation experts who were assessed by two experts, namely volleyball learning experts and coach practitioner experts. The results of the small group trial were carried out on sitting volleyball athletes from NPC in Lahat Regency with a total of 12 athletes. The results of the small scale trial with a percentage score of 91% valid with revisions and the large scale trial obtained a percentage score of 93% valid without revisions which is in the good/decent category. Thus, it can be concluded that the development of a reaction speed training tool model for sitting volleyball athletes at NPC Lahat Regency can be used to increase the reaction speed of sitting volleyball athletes. The novelty of this development model is that it utilizes media tools and is supported by an arrangement of training models which are of course in accordance with the characteristics of sitting volleyball athletes without losing the aim of reaction speed training.

Keywords: tool development, exercise model, reaction speed, sitting volleyball.

RIWAYAT HIDUP



Biodata

Nama : Mohd. Yoga Saputra
Jenis Kelamin : Laki-laki
TTL : Palembang, 03 Mei 2001
Umur : 22 tahun
Alamat : Jl. Kelapa Sawit 3 Blok 6
Email : mohdyogasaputra05@gmail.com
Agama : Islam
Anak : Pertama
Tinggi Badan-Berat Badan : 170 cm – 85 kg
Status : Belum Menikah
Universitas Bina Darma Palembang, Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Sosial Humaniora.
IPK terakhir : 3.56

Pendidikan Formal

- SD Islam Siti Fatimah (2007-2013)
- SMPN 52 Palembang (2013-2016)
- SMAN 22 Palembang (2016-2019)

KATA PENGANTAR

Assalamu 'alaikum warohmatullahi wabarokatuh

Alhamdulillah, puji dan syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat, hidayah, dan petunjuknya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini untuk memenuhi syarat skripsi program strata satu (S1), dengan judul “Pengaruh Model Alat Latihan Kecepatan Reaksi Atlit Sitting Volleyball NPC Kabupaten Lahat”. Skripsi ini diajukan untuk melengkapi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) di Program Studi Pendidikan Olahraga; Fakultas Sosial dan Humaniora; Universitas Bina Darma Palembang.

Penulisan skripsi ini terwujud atas bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. ALLAH SWT yang telah senantiasa memberikan rahmat dan karunia-Nya yang selalu memberikan kemudahan dan kelancaran hingga akhirnya laporan praktek kerja lapangan ini terselesaikan dengan baik.
2. Ibu Dr. Sunda Ariana, M.Pd.,M.M Rektor Universitas Bina Darma Palembang.
3. Bapak Nuzsep Almigo, S.Pd.,M.Si,P,h.D. Dekan Fakultas Sosial Humaniora Universitas Bina Darma Palembang.
4. Ibu Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd. sebagai Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga, Universitas Bina Darma.
5. Bapak Dr. Muslimin, M.Pd. sebagai Pembimbing yang telah membimbing penulis dengan tulus dan sabar serta memberikan arahan sehingga penulisan skripsi ini dapat diselesaikan.

6. Terima kasih kepada Dosen Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Bina Darma atas bimbingan dan pengajarannya.
7. Almamater: Program Studi Pendidikan Olahraga, Sosial dan Humaniora, Universitas Bina Darma Palembang, atas kesempatan yang di berikan untuk membina ilmu di lembaga ini.

Penulis sangat menyadari dalam penulisan proposal skripsi ini mungkin masih banyak kekurangan yang harus diperbaiki, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan dalam proses penyempurnaan.

Wassalamu'alaikum warohmatullahi wabarokatuh.

Palembang, Mei 2023

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT.....	vii
RIWAYAT HIDUP	viii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Spesifik Produk yang Dikembangkan.....	5
E. Manfaat Penelitian	5
F. Asumsi Pengembangan	6
BAB II KAJIAN TEORI	7
A. Kajian Teori.....	7
1. National Paralympic Commite (NPC).....	7
2. Pengertian Sitting Volleyball.....	8
3. Perbedaan antara Sitting Volleyball dan Bola Voli Konvensional.....	9
4. Sarana dan prasarana sitting volleyball	10
a. Ukuran Lapangan.....	10
b. Bola Voli.....	11
c. Jaring Net	12
5. Peraturan Sitting Volleyball	12
A. Komposisi Tim	12

1. Tim.....	12
a. Komposisi Tim	12
b. Lokasi Tim.....	13
c. Perlengkapan Tim	13
2. Benda-Benda Terlarang	14
3. Kapten Tim	14
4. Pelatih	14
5. Asisten Pelatih	14
B. Format Permainan	15
1. Mencetak Point Untuk Memenangkan Pertandingan	15
a. Mencetak Point	15
b. Pelanggaran/ <i>Fault</i>	15
c. Reli/ <i>Rally</i>	15
d. Memenangkan Satu Set	15
e. Memenangkan Pertandingan.....	16
C. Struktur Permainan	16
1. Lemparan Bola.....	16
2. Sesi Pemanasan.....	16
3. Susunan Pemain.....	17
4. Posisi.....	17
5. Rotasi	18
D. Memainkan Bola.....	18
1. Pukulan	18
2. Kesalahan Dalam Memainkan Bola	19
E. Servis.....	19
1. Pelaksanaan Servis	19
F. Blocking	20
G. <i>Time-Outs</i>	20
H. Pergantian Pemain	20
I. Interval dan Pergantian Permainan.....	21
J. Pemain Libero	21
6. Pengembangan.....	22
7. Latihan	23
a. Pengertian Latihan	23
b. Prinsip Latihan.....	24
B. Kajian Penelitian Relevan.....	24
C. Kerangka Berfikir	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	27
A. Model Pengembangan	27
B. Prosedur Pengembangn	28
1. Potensi Dan Masalah	28
2. Pengumpulan Data.....	29
3. Desain Produk.....	29

4. Validasi Produk	30
5. Revisi Desain	31
6. Uji Coba Produk	31
7. Revisi Skala Kecil.....	32
8. Uji Coba Skala Besar.....	32
9. Revisi Skala Besar	32
10. Produk Akhir	32
C. Desain Uji Coba Produk	33
1. Desain Uji Coba.....	33
2. Subjek Uji Coba.....	33
3. Jenis Data.....	33
D. Tehnik Pengumpulan Data	34
1. Daftar Pertanyaan Analisis Kebutuhan.....	34
2. Angket Variabel.....	34
3. Angket Respon Atlet.....	35
4. Alat Dokumentasi	35
E. Tehnik Analisis Data	35
1. Analisis Deskriptif Kualitatif	35
2. Analisis Deskriptif Kuantitatif.....	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN	38
A. Hasil Pengembangan Produk Awal	38
1. Potensi dan Masalah	38
2. Pengumpulan Data.....	38
3. Desain Produk.....	38
a. Alat	39
b. Model Latihan.....	39
4. Validasi Desain.....	68
5. Revisi Desain	73
6. Uji Coba Skala Kecil	80
7. Revisi Uji Coba Skala Kecil	83
8. Uji Coba Skala Besar.....	83
9. Revisi Skala Besar	86
10. Produk Akhir	86
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	91
DAFTAR PUSTAKA	92
LAMPIRAN.....	94

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Subjek Uji Coba Validator	31
Tabel 2 Penilaian Skala Likert	36
Tabel 3 Klarifikasi Persentase	37
Tabel 4 Penilaian Produk Oleh Ahli Pembelajaran Bola Voli.....	69
Tabel 5 Penilaian Produk Oleh Praktisi Pelatih	71
Tabel 6 Hasil Uji Coba Skala Kecil	82
Tabel 7 Hasil Uji Coba Skala Besar	85

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Lapangan Voli Duduk	11
Gambar 2 Bola Voli	12
Gambar 3 Jaring Net	12
Gambar 4 Skema Kerangka Berfikir	26
Gambar 5 Langkah – Langkah R&D	28
Gambar 6 Desain Produk.....	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Halaman Pengesahan	ii
Lampiran 2 Halaman Persetujuan Komisi Penguji.....	iii
Lampiran 3 Surat Pernyataan	iv
Lampiran 4 Artikel Jurnal.....	95
Lampiran 5 Lembar Konsultasi	97
Lampiran 6 SK Pembimbing	98
Lampiran 7 Perbaikan Penguji	99

Universitas Bina
Dharma

