



PENGEMBANGAN MODEL PROGRAM LATIHAN KELINCAHAN PEMAIN BOLA VOLI UNIVERSITAS NEGERI PADANG

Mega Wahyuni¹, Nuridin Widya Pranoto², Muhamad Sazeli Rifki³, Alimuddin⁴

¹Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

²Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

³Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

⁴Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

Email : wahyunimega565@gmail.com

Received: artikel dikirim 11 Agustus 2025; Revised: artikel revisi 19 Agustus 2025; Accepted: artikel diterima 19 Agustus 2025

Mega Wahyuni. 2025. *Development of a Volleyball Player Agility Training Program Model at Padang State University*

Development of a Volleyball Player Agility Training Program Model

Abstract: *The problem in this research is that the agility training conducted is still general and not based on a training model designed systematically to meet the needs of volleyball players. The lack of variation in agility training results in a lack of motivation and player boredom, which impacts training effectiveness. The purpose of this research is to develop a model for an agility training program for volleyball players at Padang State University. This research type is Research and Development (R&D). The model used is the ADDIE development model (Analysis, Design, Development, Implementation, and Evaluation). The location and time of the research were conducted at the FIK Sports Hall, Padang State University in June-July 2025. The population was 32 people and the sample was 15 people. The assessment sheet instrument was given to three validation participants to assess the results of the developed training program product. The results of the agility training program product with an Aiken's V analysis value for a small-scale trial of 0.393 are included in the "moderate" Aiken's V validity score category, and the results of the Aiken's V analysis for a small-scale trial of 0.652 are included in the "high" Aiken's V validity score category. This is indicated by the Aiken's V value which is close to 1, indicating that each question item or agility training program developed is considered relevant and appropriate by experts.*

Keywords: *Training Program Model, Agility, Volleyball, Aiken's V*

Abstrak: Permasalahan pada penelitian ini yakni latihan kelincahan yang dilakukan masih bersifat umum dan belum berbasis model latihan yang dirancang secara sistematis sesuai kebutuhan pemain bola voli. Miminimnya variasi dalam latihan kelincahan menyebabkan kurangnya motivasi dan kejenuhan pemain yang berdampak pada efektivitas latihan. Tujuan penelitian yakni untuk mengembangkan model program latihan kelincahan pemain bola voli Universitas Negeri Padang. Jenis penelitian ini yakni *Research and Development (R&D)*. Model yang digunakan yakni model pengembangan ADDIE (*Analysis, Design, Development, Implementation, dan Evaluation*). Tempat dan waktu penelitian dilakukan di GOR FIK Universitas Negeri Padang pada juni- juli 2025.

How to Cite: Mega Wahyuni, Nuridin Widya Pranoto, Muhammad Sazeli Rifki, Alimuddin. (2025). Pengembangan Model Program Latihan Kelincahan Pemain Bola Voli Universitas Negeri Padang. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 3(4), 47-54. doi:<https://doi.org/10.21831/jk.vXiY.00001>



Populasinya sebanyak 32 orang dan sampelnya sebanyak 15 orang. Instrumen lembar penilaian yang diberikan kepada 3 orang validasi untuk menilai hasil dari produk program latihan yang dikembangkan. Hasil produk program latihan kelincahan dengan nilai analisis Aiken's V untuk uji coba skala kecil adalah 0,393 termasuk dalam kategori skor validitas Aiken's V yang "sedang", dan hasil analisis Aiken's V untuk uji coba skala kecil adalah 0.652 termasuk dalam kategori skor validitas Aiken's V yang "tinggi". Hal ini ditunjukkan oleh nilai Aiken's V yang mendekati angka 1, menunjukkan bahwa setiap butir pertanyaan atau program latihan kelincahan yang dikembangkan dinilai relevan dan sesuai oleh para ahli.

Kata Kunci: *Model Program Latihan, Kelincahan, Bola Voli, Aiken's V*

PENDAHULUAN

Bola voli ialah sesuatu game yang dimainkan dalam wujud team work ataupun kerjasama regu dengan jumlah pemeran 6 orang (Suhardi, 2022). Bola voli selaku regu berolahraga menginginkan kerjasama, komunikasi, serta strategi yang bagus dampingi pemeran. Bagi Suarsana dalam (Naser, 2017) "Game Bola voli merupakan berolahraga yang dimainkan oleh 6 orang masing- masing golongan yang mana terdiri dari 2 golongan, game hendak berjalan bagus bila masing- masing pemeran memahami metode bawah dalam main Bola voli".

Game bola voli ini salah satu agen berolahraga yang terdapat terkenal di golongan warga, bagus di Indonesia ataupun di negeri lain negeri di semua bumi (Mulya, 2019). Berolahraga bolavoli jadi salah satu agen berolahraga yang lumayan banyak disukai di Indonesia serta menaiki antrean ketiga setelah sepak bola serta bulutangkis, dengan persentase 47, 6% buat sepakbola, 18, 8% buat bulutangkis serta 12, 4% buat bolavoli.

Bola voli ialah salah satu agen berolahraga beregu yang terkenal serta disukai oleh bermacam golongan, mulai dari siswa sampai mahasiswa. Bola voli membagikan khasiat yang positif untuk kesehatan serta sudah jadi opsi terkenal dalam melindungi kesegaran serta kebugaran badan (Monalisa, 2020).

Game bola voli menginginkan kombinasi keahlian raga, metode, siasat, dan psikologis yang kokoh. Bagi (Sin, 2016) "Psikologis berfungsi selaku otak benak serta badan menjajaki". Di antara bermacam bagian keahlian raga yang dibutuhkan, kecekatan (agility) ialah salah satu pandangan berarti yang amat memastikan penampilan pemeran di alun- alun.

Bagi (Wahyuni, 2020) "Kecekatan merupakan keahlian seorang dalam mengubah arah serta posisi badannya dengan kilat serta pas pada durasi yang beranjak, cocok dengan suasana serta situasi yang dialami oleh seorang dilapangan khusus tanpa kehabisan penyeimbang badannya".

Dalam kondisi bola voli, kecekatan dibutuhkan dalam bermacam pandangan game, yang mencakup jawaban kilat kepada bola, pergantian posisi serta arah yang kilat, pergerakan dilapangan, gulungan atau pertahanan efisien, serbuan yang efisien, penyeimbang serta koordinasi, dan penangkalan luka.

Kecekatan salah satu bagian raga yang amat berarti dalam berolahraga bola voli. Bagi (Mirfan, 2020) "Kecekatan yang bagus bisa memudahkan kemampuan metode main, efisien serta efisien di dalam kemampuan daya". Tanpa terdapatnya kemampuan metode yang bagus seorang pemeran tidak bisa menciptakan prestasinya.

Tetapi, dikala ini sedang amat sedikitnya program bimbingan yang terdapat belum membagikan atensi spesial pada pengembangan kecekatan pada pemeran bola voli Universitas Negara Padang, alhasil keahlian responsif olahragawan di alun- alun jadi kurang maksimal. Tanpa program bimbingan kecekatan yang tertata, pemeran beresiko hadapi keterbatasan dalam beranjak dengan cara efisien, apalagi tingkatkan mungkin luka dampak minimnya menyesuaikan diri badan kepada aksi energik.

Oleh sebab itu, kecekatan wajib jadi fokus berarti dalam program bimbingan untuk pemeran bola voli Universitas Negara Padang. Salah satu berolahraga yang telah diketahui dengan cara besar warga merupakan bola voli (Mustafa, 2016). Bola voli salah satu agen berolahraga yang banyak digemari atau disukai oleh warga di Indonesia sebab bisa dicoba oleh anak- anak sampai hingga orang berusia, bagus laki- laki ataupun wanita, dan bisa dimainkan di alun- alun terbuka ataupun tertutup.

Game bolavoli telah diketahui semenjak era medio, ialah di negara- negara Eropa. Di Italia diketahui game "Faustball", ialah game memainkan bola dengan metode memantul- mantulkan bola di hawa tanpa batasan gesekan serta diperbolehkan memegang rantai sebesar 2 kali (Wahyudi, 2017). Situasi raga ialah cerminan mengenai kondisi yang ada untuk seseorang olahragawan yang amat dibutuhkan tiap upaya kenaikan hasil.

Menurut Syafruddin dalam (Ever Sovensi, 2019) “ situasi raga ialah salah satu aspek determinan kesuksesan aplikasi rancangan siasat.” Dalam berolahraga, situasi raga seorang lumayan pengaruhi apalagi memastikan bagus ataupun jeleknya performa dikala dilapangan, spesialnya pada agen berolahraga bola voli.

Bagi Syafruddin dalam (Muchlis, 2021) melaporkan kalau “ situasi raga (Physical Condition) dengan cara biasa bisa dimaksud dengan kondisi ataupun keahlian raga”. Artinya, situasi raga merupakan keahlian raga ataupun kemampuan raga seorang dalam bertugas ataupun olahraga. Tidak hanya itu, kecekatan respon serta refleks yang runcing amat dibutuhkan buat merespons dengan kilat kepada serbuan serta pergantian arah bola. Pemeran pula wajib mempunyai elastisitas yang bagus buat melaksanakan bermacam aksi energik semacam diving serta rolling dikala melindungi bola dari zona pertahanan.

Tujuan dari kecekatan merupakan buat mengkoordinasikan sebagian aksi ataupun dorongan, mempermudah kemampuan metode besar, gerakan- gerakan dengan cara berdaya guna, efisien, serta murah dan mempermudah arah kepada rival serta area. Kecekatan dikira selaku bagian berarti dalam kesuksesan di bermacam game yang mengaitkan siasat, spesialnya selaku pandangan amat berarti dari daya guna dalam berolahraga regu semacam bola voli.

Program bimbingan wajib disusun cocok prinsip khusus, ialah: (1) Prinsip Kesiapan (Readiness), (2) Prinsip Perseorangan, (3) Prinsip Menyesuaikan diri, (4) Prinsip Bobot Berlebih, (5) Prinsip Liberal, (6) Prinsip Khusus, (7) Prinsip Alterasi, (8) Prinsip Pemanasan serta Pendinginan (Warm- Up and CoolDown), (9) Prinsip Bimbingan Waktu Jauh (Long Term Training), (10) Prinsip Kebalikan (Reservibility), (11) Prinsip Tidak Kelewatan (Berimbang), (12) Prinsip Sistematis.

Ada pula metode tingkatkan bobot bimbingan yakni dengan tingkatkan bobot bimbingan bisa dengan metode diperbanyak, diperberat, dipercepat apalagi diperlama durasi latihannya. Buat itu, tingkatkan akumulasi bobot bimbingan kaitannya dengan sebagian aspek antara lain: gelombang, keseriusan serta lama. Akumulasi gelombang bisa dicoba dengan menaikkan tahap bimbingan. Buat keseriusan bisa dicoba dengan tingkatkan ataupun menaikkan mutu pembebanannya (Nugraha, 2020).

Dalam mempraktikkan prinsip bobot lebih wajib dicoba dengan berangsur- angsur, teliti continue serta pas. Maksudnya tiap tujuan dari bimbingan mempunyai waktu durasi khusus buat bisa diadaptasi oleh alat badan atlet (Nurhayati, 2022).

Sehabis waktu durasi berhasil, hingga bobot bimbingan wajib ditingkatkan. Apabila bobot bimbingan ditingkatkan dengan cara tiba- tiba, hingga badan tidak hendak sanggup mengadaptasinya apalagi hendak mengganggu serta menyebabkan luka serta rasa sakit. Cara liberal wajib mencermati gelombang, keseriusan serta lama bagus pada tiap program bimbingan setiap hari, mingguan, bulanan apalagi tahunan (Prasetyo, 2022).

Wujud bimbingan power pada rentang waktu perencanaan kedua hendak berlainan dengan wujud bimbingan power rentang waktu pertandingan. Prinsip detail tidak cuma melatih otot yang dipakai dalam melaksanakan aksi saja, namun pula otot antagonisnya ataupun yang bersebelahan juga wajib dilatih. Perihal ini bermaksud buat menjauhi ketidakseimbangan keahlian otot yang menanggung bobot sepanjang kegiatan (bimbingan) berjalan. Sebab ketidakseimbangan itu bisa menyebabkan luka otot. Melatih otot yang bersebelahan serta yang antagonis hendak menolong apabila otot pelopor penting hadapi keletihan.

Dalam satu bagian bimbingan ataupun satu kali pertemuan bimbingan senantiasa terdiri dari: (1) pengantar atau advis (2) pemanasan (3) bimbingan inti (4) bimbingan komplemen buat kesegaran otot serta kesegaran tenaga, dan (5) cooling down ataupun pendinginan serta penutup. Pemanasan bermaksud buat menyiapkan raga serta kejiwaan atlet merambah bimbingan inti. Tidak hanya itu dengan dimulai pemanasan, diharapkan atlet dalam merambah bimbingan inti bisa bebas dari mungkin terbentuknya luka serta rasa sakit.

Atlet yang tidak bimbingan serta istirahat keseluruhan tanpa terdapat aktivitas ataupun kegiatan lain, tingkatkan kebugarannya hendak hadapi penyusutan pada umumnya 10% tiap minggunya. Sebaliknya pada bagian biometrik daya (strength) hendak hadapi penyusutan dengan cara lama- lama yang dimulai dengan cara atrofi (pengecilan) pada otot.

Kesuksesan bimbingan waktu jauh amat didetetapkan oleh pembebanan yang tidak kelewatan. Yang maksudnya pembebanan wajib dicocokkan dengan tingkatkan keahlian, perkembangan serta kemajuan atlet, alhasil bobot bimbingan yang diserahkan betul- betul pas (tidak sangat berat dan tidak terlalu ringan) (Saputra, 2020). Sebab apabila bobot sangat enteng tidak hendak memiliki akibat kepada kenaikan mutu keahlian raga, kejiwaan serta keahlian.

Pemograman pengembangan bentuk program bimbingan kecekatan bermaksud buat tingkatkan keahlian aksi pemeran lewat tata cara bimbingan yang analitis serta terukur. Program ini didesain dengan memikirkan prinsip- prinsip fisiologis supaya cocok dengan keinginan khusus pemeran. Dengan

pemograman yang matang, program ini diharapkan bisa jadi referensi dalam pembinaan pemeran bola voli Universitas Negara Padang supaya lebih bersaing di tingkatan nasional.

METODE

Tipe riset ini merupakan dengan tata cara riset pengembangan ataupun Research and Development (R&D). Metode riset research and development bentuk ADDIE terdiri dari 5 tahap selaku selanjutnya: Analysis(Analisa), Design(Penyusunan), Development(Pengembangan), Implementation(Aplikasi) serta Evaluation(Penilaian). Populasi ialah semua pemeran bola voli di UNP yang berjumlah 32 pemeran. Sedangkan itu, ilustrasi pada riset ini berjumlah 30 orang pemeran.

Tempat serta durasi riset dicoba di GOR FIK Universitas Negara Padang pada juni- juli 2025. Pada lembar pengesahan ini terdiri dari 15 item persoalan terpaat dengan produk bentuk program bimbingan kecekatan. Lembar pengesahan ini tertuju pada pakar bola voli ialah Profesor. Dokter. Muhamad Sazeli Rifki, S. Sang., Meter. Pd. selaku pakar modul, Ariando Ariston, S. Sang., Meter. Pd selaku pakar instruktur, serta Dokter. Ajaran, S. Sang., Meter. Or selaku pakar situasi raga.

Metode analisa informasi memakai analisa deskriptif kuantitatif pake tabulasi informasi serta pendekatan aiken' s V. Program bimbingan kecekatan pemeran bolavoli antara lain Zig- Zag L- Run, Boomerang Run, Mirror Agility Drill(Bimbingan Kaca), Hexagon Run, T Agility, Arrowhead Agility, Pentagon Run, Ladder Drill, Box Drill, Luar biasa Shuttle, serta Star Drill.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Riset ini memakai pendekatan R&D(Research and Development) dengan memakai bentuk ADDIE. Bentuk ADDIE merupakan penentuan bentuk pengembangan bentuk program bimbingan kecekatan pemeran bola voli, bagus jadi salah satu aspek buat menciptakan bentuk program bimbingan kecekatan yang bisa dipakai ataupun diterapkan dengan gampang dengan memakai pendekatan Aiken' s V, selaku tata cara buat menganalisa hasil dari instrument keabsahan isi yang ditaksir oleh para pakar(expert judgment).

1. Analisis

Program bimbingan kecekatan yang dibesarkan mempunyai keunggulan dalam latihannya, terdiri dari awal yang disusun dengan cara analitis, setelah itu dalam bimbingan inti ada bimbingan yang mensupport keahlian keahlian terdiri dari 11 bimbingan, serta pemanasan yang sudah disusun dengan cara analitis dan bermacam- macam.

2. Design

Design pada pengembangan program bimbingan kecekatan pemeran bola voli ini terdiri dari awal, bimbingan inti, serta penutup.

3. Development

Langkah pengembangan ataupun development bermaksud buat memvalidasi program bimbingan kecekatan yang sudah dibesarkan. Validator ataupun pakar berolahraga bola voli buat memperhitungkan program bimbingan kecekatan pemeran bola voli yang dibesarkan ialah ayah Profesor. Dokter. Muhammad Sazeli Rifki, S. Sang., Meter. Pd.

4. Implementation

Aplikasi itu ialah percobaan coba rasio kecil serta percobaan coba rasio besar, dan memohon evaluasi yang diisi lewat lembar pengesahan pakar yang terdiri dari 3 pengesahan pakar. Sehabis memperoleh informasi setelah itu periset melaksanakan analisa dengan pendekatan Aiken' s V buat membagi hasil keabsahan evaluasi pakar.

a. Tabulasi Data

1) Uji Coba Skala Kecil

Pada percobaan coba rasio kecil yang sudah dicoba serta sehabis dicoba evaluasi oleh 1 pakar modul, 1 pakar instruktur, serta 1 pakar situasi raga yang berawal dari dosen dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negara Padang

2) Uji Coba Skala Skala Besar

Pada percobaan coba rasio besar yang sudah dicoba serta sehabis dicoba evaluasi oleh 3 orang validator yang terdiri dari 1 pakar modul, serta 1 pakar instruktur serta 1 pakar situasi raga ialah dosen dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negara Padang.

5. Evaluasi

Koreksi pada pengembangan program bimbingan kecekatan lewat masukan serta anjuran yang diserahkan oleh validator ataupun pengesahan pakar bermaksud buat keutuhan pengembangan program bimbingan kecekatan untuk pemeran bola voli dan menganalisa hasil dari kepingan keabsahan isi yang ditaksir oleh 3 pengesahan pakar.

a. Analisis Aiken's V

1) Analisis Aiken's V Skala Kecil

Buat membenarkan keabsahan riset, dicoba analisa memakai tata cara Aikens V, yang mengaitkan evaluasi dari 9 ahli kepada 5 simpati biji persoalan. Keseluruhan evaluasi yang terkumpul merupakan 128, dengan pada umumnya evaluasi sebesar 8, 53.

Tabel 1. Aiken's V Skala Kecil

Pakar (N)	Butir	\sum Penilaian	\bar{x} Penilaian	$\sum s$	$\bar{x} s$	V	Kategori
3	1-15	128	8,53	83	27,67	0,393	Sedang

Jenis keabsahan "Lagi" membawa alamat kalau instrumen riset lumayan pas dalam mengukur pandangan yang di idamkan. Perihal ini berarti buat membenarkan kalau informasi yang digabungkan betul- betul memantulkan elastis yang diawasi, menolong menjauhi kekeliruan pemahaman informasi serta menciptakan hasil yang cermat dan bisa diharapkan.

2) Analisis Aiken's V Skala Besar

Buat membenarkan keabsahan instrumen riset yang dipakai, analisa dicoba dengan memakai tata cara Aikens V. Tata cara ini efisien dalam menilai keabsahan isi dari instrumen riset bersumber pada evaluasi pakar. Evaluasi keabsahan instrumen ialah tahap berarti dalam riset buat membenarkan kalau instrumen yang dipakai bisa mengukur elastis yang diawasi dengan cara cermat serta reliable.

Tabel 2. Aiken's V Skala Besar

Pakar (N)	Butir	\sum Penilaian	\bar{x} Penilaian	$\sum s$	$\bar{x} s$	V	Kategori
3	1-15	163	10,87	118	39,33	0.652	Tinggi

Angka Aikens V yang didapat merupakan 0. 652, yang masuk dalam jenis " Besar". Bersumber pada prinsip biasa dalam evaluasi keabsahan memakai Aikens V, angka ini membuktikan kalau instrumen yang dipakai mempunyai keabsahan isi yang besar. Ini berarti kalau bentuk program bimbingan kecekatan itu ditaksir sesuai serta pantas buat diimplementasikan pada pemeran bolavoli

PEMBAHASAN

1. Analysis

a. Minimnya Program Latihan Kelincahan Yang Khusus Ditujukan Bagi Pemain Bola Voli

Sedikitnya program bimbingan kecekatan yang dengan cara spesial tertuju untuk pemeran bola voli jadi salah satu hambatan dalam kenaikan penampilan olahragawan dengan cara maksimal. Kecekatan ialah bagian berarti dalam game bola voli sebab pemeran wajib sanggup beranjak kilat serta responsif kepada arah bola yang berubah- ubah dengan cara seketika, bagus dalam posisi bertahan ataupun melanda.

Akhirnya, keahlian pemeran dalam melaksanakan pergerakan kilat serta berdaya guna dikala perlombaan jadi kurang maksimum, apalagi beresiko memunculkan luka sebab minimnya kesiapan otot serta koordinasi badan dalam suasana game yang energik.

b. Program Latihan kelicahan yang Digunakan Masih Bersifat Umum

Analisa kepada program bimbingan kecekatan yang sedang bertabiat biasa membuktikan kalau program pembinaan belum mengadaptasi bimbingan bersumber pada keinginan khusus agen berolahraga, tercantum bola voli.

Walaupun bimbingan kecekatan semacam shuttle run, ladder drill, ataupun cone drill bisa tingkatkan keahlian bawah beranjak kilat serta mengganti arah, tetapi gerakan- gerakan itu belum seluruhnya memantulkan pola pergerakan khas dalam game bola voli yang menuntut jawaban kilat kepada bola, pergerakan lateral yang eksplosif, dan koordinasi regu yang lingkungan.

Hingga dari itu, diperlukan pengembangan program bimbingan kecekatan yang lebih khusus serta aplikatif kepada kondisi game bola voli supaya hasil bimbingan berakibat langsung kepada kenaikan penampilan di alun- alun.

c. **Belum Banyaknya Variasi Kelincahan Pada Pemain Bolavoli**

Bimbingan kecekatan yang konstan serta terbatas cuma pada satu ataupun 2 tata cara bimbingan menimbulkan pemeran kurang terstimulasi buat meningkatkan kecekatan, koordinasi, serta reaksi aksi yang maksimal. Sementara itu, kecekatan ialah keahlian berarti dalam bola voli yang melingkupi perpindahan posisi dengan cara kilat serta pas, pergantian arah yang gesit, dan respon yang kilat kepada bola.

2. Design (Perancangan)

Sehabis periset melaksanakan analisa itu, periset membuat program dini dari bimbingan kecekatan untuk olahragawan bolavoli itu. Program itu terdiri dari:

a. **Latihan Pembukaan**

Bimbingan awal yang periset rancang yang diawali dari berkah, advis, jogging warming up, stretching statis serta energik.

b. **Latihan Inti**

Bimbingan inti ini periset meningkatkan bimbingan kecekatan jadi 11 berbagai bimbingan. Pada aksi itu ada zig- zag l- run, boomerang run, mirror agility drill(bimbingan kaca), kabur bidang 6(hexagon run), kabur wujud T(T run), kabur wujud anak panah(arrowhead run), larri bidang 5(pentagn run), ladder drill, box drill, luar biasa shuttle serta star drill.

c. **Latihan Pendinginan**

Bimbingan pendinginan yang periset rancang yairu pendinginan serta penilaian.

3. Validasi Ahli Voli

Pada jenjang ini bermaksud buat memandang keberhasilan program bimbingan kecekatan bolavoli yang didesain buat ditaksir terlebih dulu saat sebelum meneruskan ke langkah berikutnya ialah langkah aplikasi ataupun aplikasi.

4. Penilaian validasi yang digunakan dapat menilai kelayakan dari latihan kelincahan yang dikembangkan.

Lembar pengesahan yang terdiri dari 15 item persoalan buat memperhitungkan keberhasilan bimbingan yang dibesarkan sudah cocok dengan evaluasi isi dari bimbingan kecekatan bolavoli yang dibesarkan.

5. Uji coba skala kecil

Aplikasi awal ialah percobaan coba rasio kecil. Pada langkah dini ini periset memilah tempat buat melaksanakan aplikasi bola voli di gor(alun- alun) bolavoli FIK yang berada di Universitas Negara Padang(UNP).

Populasi itu berjumlah 30 pemeran bolavoli serta ilustrasi buat riset berjumlah 15 pemeran. Alibi memilah tempat ini sebab memiliki zona yang lumayan besar buat melaksanakan berolahraga, setelah itu alibi penentuan jumlah ilustrasi pada percobaan coba rasio kecil ini disebabkan keseluruhan populasi yang cuma berjumlah 30 pemeran dalam satu klub ini serta cuma muncul 15 olahragawan disebabkan terdapat karna lain perihal.

6. Revisi

Ada sebagian set yang wajib ditingkatkan pada program bimbingan kecekatan pemeran bola voli Universitas Negara Padang.

7. Uji Coba Skala Besar

Aplikasi berikutnya ialah percobaan coba rasio besar. Langkah ini periset melaksanakan aplikasi sehabis melaksanakan pengesahan balik kepada percobaan coba rasio kecil. Alibi penentuan tempat ini buat melaksanakan berolahraga bola voli, setelah itu alibi cuma sebagian ilustrasi yang diseleksi disebabkan kanak-kanak yang jadi populasi pada riset ini tidak bisa muncul, setelah itu sebagian anak diseleksi dari yang dapat muncul pada hari itu saja.

8. Revisi

Sehabis melaksanakan percobaan coba rasio besar pula terdapat sebagian pengesahan dari percobaan coba rasio kecil ialah penurunan lama pada bimbingan inti karna sangat pemeran dikala melaksanakan program terdapat yang durasinya kilat serta terdapat yang lelet.

9. Evaluasi

Sehabis periset melaksanakan jenjang aplikasi ialah percobaan coba rasio kecil dan percobaan coba rasio besar pada pemain bola voli Universitas Negara Padang, berikutnya periset melaksanakan langkah kelima dari bentuk ADDIE langkah penilaian, yang dimana pada langkah ini periset melaksanakan melengkapi produk bersumber pada dari hasil pengesahan pengembangan program bimbingan yang sudah diimplementasikan dan observasi lewat masukan ataupun saran-saran dari validator yang bermaksud buat memperoleh produk akhir yang dibesarkan jadi sempurna buat diaplikasikan pada olahragawan bola voli.

SIMPULAN

Simpulan produk merupakan inti yang ada pada produk. Pada penelitian pengembangan model program latihan kelincahan pemain bola voli Universitas Negeri Padang ini terdapat beberapa kesimpulan. Berikut kesimpulan sebagai berikut:

1. Model program latihan kelincahan dapat mendukung perkembangan model latihan pemain bola voli Universitas Negeri Padang. Seperti latihan zig zag L-run, boomerang run, mirror agility drill (latihan cermin), lari segi enam (hexagon run), lari bentuk T (T run), lari bentuk anak panah (arrowhead run), lar segi lima (pentagon run), ladder drill, box drill, super shuttle dan star drill.
2. Pengembangan model program latihan kelincahan bola voli melalui pendekatan model Research and Development (R&D) menghasilkan model program program latihan kelincahan bola voli yang terdiri dari latihan pembuka, latihan inti dan latihan penutup.
3. Berdasarkan lembar validitas dengan analisis pendekatan Aiken's V tersebut yakni pada uji coba skala keci nilai Aiken's V yang diperoleh adalah 0393, yang menunjukkan validitas isi instrumen yang "sedang". Dan pada uji coba skala besar nilai Aiken's V yang diperoleh adalah 0.652, yang masuk dalam kategori "Tinggi"

DAFTAR PUSTAKA

- Ever Sovensi, d. (2019). Kondisi Fisik Pemain Bola Voli Klub di Kota Lubuklinggau. *Jurnal Patriot*, 14-22.
- Mirfan, F. F. (2020). Shuttle Run dan Zig-zag Run Berkontribusi Terhadap Kemampuan Footwork Atlet Bulutangkis. *Jurnal Patriot*, 928-939.
- Monalisa, M. (2020). Pengaruh Latihan Fariasi Mengukur Bola Gantung Terhadap Ketepatan smash Dalam Permainan Bola Voly. *Sport end Development Journal*, 1-3.
- Muchlis, A. F. (2021). Pendampingan Program Latihan Dan Gizi Atlet Klub Bolavoli Activa Dan Klub Philipos. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Olahraga Dan Kesehatan (Jaso)*, 34-43.
- Mulya, U. (2019). Studi tentang tingkat kemampuan teknik dasar pemain bolavoli putri. *Jurnal Patriot*, 951-962.

- Mustafa, P. S. (2016). Pengembangan Variasi Latihan Service Atas untuk Peserta Ekstrakurikuler Bola voli di SMK Negeri 4 Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26 - 37.
- Naser, N. A. (2017). Physical and physiological demands of futsal. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 76–80.
- Nugraha, T. Y. (2020). Pengaruh latihan skipping rope dan boomerang run terhadap peningkatan kelincahan pemain sepak bola. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 21-29.
- Nurhayati, S. &. (2022). Pengembangan model latihan kelincahan dalam permainan sepak bola untuk siswa SMP. *Jurnal Keolahragaan*, 45–52.
- Prasetyo, B. T. (2022). Pengembangan variasi weight training upper body untuk atlet putra tim bolavoli Universitas Negeri Malang yang dikemas dalam video. *Sport Science and Health Journal*, 680-692.
- Saputra, N. &. (2020). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putra Sma 2 Pariaman. *Jurnal Performa Olahraga*, 32-38.
- Sin, T. H. (2016). PERSIAPAN MENTAL TRAINING ATLET DALAM MENGHADAPI PERTANDINGAN. *Jurnal Patriot*, 61–73.
- Suhardi, I. (2022). Perangkat Instrumen Pengembangan Paket Soal Jenis Pilihan Ganda Menggunakan Pengukuran Validitas Konten Formula Aiken's V. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4158-4170.
- Wahyudi, A. (2017). *Permainan Bolavoli*. Semarang: Lensa Media Pustaka.
- Wahyuni, S. (2020). Vo2max, Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan dan Kelentukan untuk Kebutuhan Kondisi Fisik Atlet Taekwondo. *Jurnal Patriot*, 640-653.