

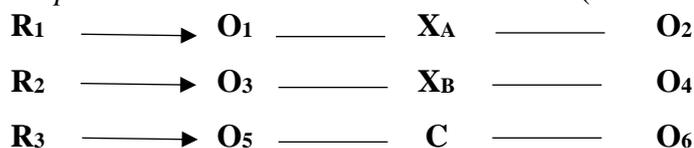
## BAB III METODE PENELITIAN

### 3.1 Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Multiple Treatment and Control with Pretetst* (Shadish et al., 2002). Desain penelitian ini melibatkan kelompok kontrol dan beberapa kelompok perlakuan. Peserta penelitian secara acak ditugaskan ke kelompok kontrol atau salah satu kelompok perlakuan (Shadish et al., 2002). Dalam desain ini, peserta penelitian secara acak ditugaskan ke salah satu dari dua kelompok ini. Kelompok kontrol merupakan kelompok yang tidak menerima perlakuan atau intervensi yang sedang diteliti, sedangkan kelompok perlakuan merupakan kelompok yang menerima satu atau lebih perlakuan atau intervensi yang sedang diteliti. Tujuan dari penggunaan kelompok kontrol adalah untuk membandingkan perubahan atau efek perlakuan dengan kelompok yang tidak menerima perlakuan. Dengan demikian, desain ini memungkinkan peneliti untuk mengevaluasi efektivitas atau dampak dari perlakuan atau intervensi yang diberikan dengan membandingkan hasil antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Dengan menggunakan pengacakan untuk menentukan penempatan peserta ke kelompok kontrol atau kelompok perlakuan, desain ini membantu mengurangi bias penempatan yang mungkin mempengaruhi hasil penelitian. Dengan demikian, desain penelitian ini memberikan dasar yang kuat untuk menarik kesimpulan tentang efek perlakuan atau intervensi yang diteliti.

Berikut ini adalah representasi grafis dari desain penelitian yang digunakan:

Tabel 3. 1 *Multiple Treatment and Control with Pretetst* (Shadish et al., 2002)



Keterangan :

R <sub>1</sub>	=	Randomiz pelatihan bola voli dengan penerapan nilai-nilai universal olahraga di transfer ke dalam kehidupan sehari-hari.
R <sub>2</sub>	=	Randomiz pelatihan bola voli dengan penerapan nilai-nilai universal olahraga non-transfer ke dalam kehidupan sehari-hari
R <sub>3</sub>	=	Randomiz kontrol yang hanya menerima pelatihan bola voli tanpa intervensi nilai-nilai universal olahraga
O <sub>1</sub> /O <sub>3</sub> / O <sub>5</sub>	=	<i>Prettest</i>

Tabel 3. 2 Multiple Treatment and Control with Pretetst (Lanjutan)

$X_A$	=	Intervensi nilai-nilai universal olahraga di transfer ke dalam kehidupan sehari-hari
$X_B$	=	Intervensi nilai-nilai universal olahraga non-transfer ke dalam kehidupan sehari-hari
C	=	Pelatihan bola voli tanpa intervensi nilai-nilai universal olahraga
$O_2/O_4/ O_6$	=	<i>Posttest</i>

Pada tabel 3.1, terdapat tiga kelompok yang terlibat dalam desain penelitian *Multiple Treatment and Control with Pretest*. Kelompok  $R_1$  merupakan kelompok yang menerima pelatihan bola voli dengan penerapan nilai-nilai universal olahraga yang kemudian ditransfer ke dalam kehidupan sehari-hari. Kelompok  $R_2$  juga menerima pelatihan bola voli dengan penerapan nilai-nilai universal olahraga, namun tanpa fokus pada transfer ke dalam kehidupan sehari-hari. Sementara itu, kelompok  $R_3$  merupakan kelompok kontrol yang hanya menerima pelatihan bola voli tanpa intervensi nilai-nilai universal olahraga.

Pada tahap *pretest* ( $O_1$ ), semua kelompok diukur pada variabel yang akan diuji sebelum pemberian perlakuan. Selanjutnya, pada tahap intervensi, kelompok  $R_1$  menerima intervensi nilai-nilai universal olahraga dengan fokus pada transfer ke dalam kehidupan sehari-hari ( $X_A$ ), sementara kelompok  $R_2$  menerima intervensi nilai-nilai universal olahraga tanpa fokus pada transfer ( $X_B$ ). Kelompok  $R_3$  (C) tidak menerima intervensi nilai-nilai universal olahraga.

Setelah perlakuan selesai, dilakukan pengukuran *posttest* ( $O_2$ ) pada semua kelompok untuk melihat perubahan variabel yang diukur. Dengan menggunakan desain ini, peneliti dapat membandingkan perbedaan dalam perubahan variabel hasil antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan dengan dan tanpa transfer nilai-nilai universal olahraga.

Dengan demikian, desain penelitian ini memungkinkan peneliti untuk mengevaluasi efek dari perlakuan yang berbeda pada kelompok-kelompok tersebut dan melihat apakah intervensi nilai-nilai universal olahraga dengan atau tanpa transfer dapat memberikan dampak yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol.

### 3.2 Metode Penelitian

Metode penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, yang dipilih berdasarkan tujuan utama penelitian untuk menguji

hipotesis penelitian yang berfokus pada pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Metode eksperimen melibatkan penyelidikan terhadap pengaruh setidaknya satu variabel bebas terhadap satu atau lebih variabel terikat.

Menurut Fraenkel et al. (2012), dalam penelitian *eksperimental*, peneliti menyelidiki pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Eksperimen formal didasarkan pada dua kondisi, yaitu adanya dua kondisi atau lebih yang dibandingkan sebagai perlakuan atau variabel bebas, dan variabel bebas yang dimanipulasi oleh peneliti. Perubahan dalam variabel bebas sengaja dimanipulasi untuk mempelajari efeknya terhadap satu atau lebih variabel terikat.

Pemilihan metode eksperimen juga didasarkan pada tiga unsur yang akan diterapkan dalam penelitian ini. Pertama, diciptakannya kondisi atau pemberian perlakuan yang sengaja dilakukan. Kedua, penentuan kondisi atau variabel bebas yang dapat mempengaruhi munculnya peristiwa atau variabel terikat yang akan diamati secara kausal, yang dikenal sebagai manipulasi variabel. Ketiga, adanya kontrol terhadap variabel ekstra yang bukan penyebab munculnya peristiwa.

Dengan demikian, metode eksperimen dipilih berdasarkan tujuan penelitian untuk menguji hubungan sebab-akibat antara variabel bebas dan variabel terikat. Metode ini melibatkan manipulasi variabel bebas, pemberian perlakuan, dan kontrol terhadap variabel lainnya, sesuai dengan asumsi dasar dalam penelitian eksperimen.

Berdasarkan penjelasan di atas, penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan fokus pada pemberian perlakuan (*treatment*). Variabel-variabel yang terlibat dalam penelitian ini mencakup variabel bebas, yaitu pelatihan bola voli dengan penerapan nilai-nilai universal olahraga di transfer ke dalam kehidupan sehari-hari, pelatihan bola voli dengan penerapan nilai-nilai universal olahraga non-transfer ke dalam kehidupan sehari-hari. Sementara itu, variabel terikat dalam penelitian ini adalah nilai-nilai universal olahraga.

### **3.3 Definisi Operasional**

Penelitian ini melibatkan dua variabel, yaitu model pelatihan bola voli berbasis nilai-nilai universal olahraga dan nilai-nilai universal olahraga. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah model pelatihan bola voli sedangkan variabel terikatnya adalah nilai-nilai universal olahraga. Untuk menghindari kesalahan atau

penafsiran yang salah, perlu diberikan definisi yang jelas untuk kedua variabel dalam penelitian ini.

Definisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 3.3.1 Latihan bola voli berbasis nilai-nilai universal olahraga (Variabel bebas), dalam penelitian ini latihan bola voli berbasis nilai-nilai universal olahraga merujuk pada pendekatan latihan yang mengintegrasikan prinsip-prinsip etika, *fair play*, *sportsmanship*, disiplin, kerjasama, dan nilai-nilai positif lainnya dalam pelaksanaannya (Xu & Yuan, 2018). Dalam konteks ini, latihan bola voli tidak hanya bertujuan untuk pengembangan keterampilan teknis dan taktis, tetapi juga untuk membentuk karakter dan nilai-nilai positif dalam diri para pemain. Melalui pengenalan dan penerapan nilai-nilai universal olahraga dalam latihan bola voli, para pemain diharapkan dapat memperoleh manfaat yang lebih luas, termasuk pengembangan sikap sportif, kepemimpinan, tanggung jawab, dan integritas (Kerr & Stirling, 2019). Dengan demikian, latihan bola voli berbasis nilai-nilai universal olahraga memberikan pendekatan holistik dalam pembinaan atlet dan mempromosikan keberhasilan dalam dan di luar lapangan.
- 3.3.2 Nilai-nilai universal olahraga (Variabel terikat), dalam penelitian ini nilai-nilai universal olahraga menurut United Nations (2004), nilai-nilai universal olahraga merujuk pada seperangkat prinsip dan norma-norma yang mencerminkan esensi olahraga dan dapat diterapkan di semua level dan jenis olahraga. Nilai-nilai universal olahraga merupakan seperangkat prinsip dan norma-norma yang mencerminkan inti dari olahraga dan dapat diterapkan secara luas di berbagai level dan jenis olahraga. Prinsip dan norma-norma ini mengarah pada aspek-aspek seperti keadilan, solidaritas, semangat olahraga, toleransi, pembangunan kepribadian, pendidikan, dan kesehatan. Nilai-nilai ini bertujuan untuk mempromosikan persamaan, sportivitas, kerjasama, penghargaan terhadap perbedaan, pengembangan pribadi, pendidikan, dan kesehatan melalui olahraga (Nation, 2004).

#### **3.4 Partisipan**

Penelitian ini melibatkan total 60 orang atlet bola voli dari Kabupaten Ciamis. Partisipan terdiri dari tiga kelompok yang berbeda, dengan masing-masing

kelompok terdiri dari 20 orang. Kelompok pertama adalah atlet dari Akademik Bola Voli Botabex Kawali, kelompok kedua adalah atlet dari Akademik Bola Voli Kota Impian Cisaga, dan kelompok ketiga adalah atlet dari Akademik Bola Voli *Volleyball* Galuh Taruna Ciamis. Rentang usia partisipan dalam penelitian ini adalah antara 15 hingga 19 tahun. Usia remaja adalah fase kritis dalam perkembangan manusia yang terjadi di antara masa anak-anak dan dewasa. Secara umum, periode usia remaja mencakup rentang usia dari sekitar 13 hingga 19 tahun (Steinberg, 2005). Dalam konteks penelitian ini, remaja yang menjadi subjek penelitian berada dalam rentang usia antara 13 hingga 19 tahun. Penelitian dilakukan di lapangan masing-masing Akademik Bola Voli yang terletak di Kabupaten Ciamis.

### **3.5 Populasi dan Sampel**

#### **3.5.1 Populasi**

Populasi dalam penelitian merujuk pada kelompok individu atau objek yang memiliki sifat-sifat umum yang menjadi fokus penelitian. Dalam konteks penelitian, populasi merupakan kelompok yang menarik minat peneliti dan yang ingin digeneralisasi hasil penelitiannya (Fraenkel et al., 2012). Populasi dapat dianggap sebagai kumpulan yang mencakup semua obyek atau subyek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan untuk menghasilkan kesimpulan (Fraenkel et al., 2012). Dalam penelitian, populasi tidak hanya berkaitan dengan jumlah individu atau objek yang menjadi fokus penelitian, tetapi juga melibatkan seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek tersebut (Fraenkel et al., 2012).

Populasi dalam penelitian ini terdiri dari atlet bola voli yang berasal dari Kabupaten Ciamis dengan rentang usia antara 15 hingga 19 tahun. Usia remaja adalah fase kritis dalam perkembangan manusia yang terjadi di antara masa anak-anak dan dewasa. Secara umum, periode usia remaja mencakup rentang usia dari sekitar 13 hingga 19 tahun (Steinberg, 2005). Jumlah total populasi adalah 93 orang yang terbagi dalam tiga akademik bola voli, yaitu Akademik Bola Voli Botabex Kawali, Akademik Bola Voli Kota Impian Cisaga, dan Akademik Bola Voli *Volleyball* Galuh Taruna. Dalam penelitian ini, populasi merupakan kelompok atlet bola voli yang memiliki karakteristik tersebut dan menjadi fokus penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian yang diajukan. Peneliti akan mengambil sejumlah

data dari populasi ini untuk analisis dan kesimpulan penelitian. Dengan demikian, populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh atlet bola voli dari Kabupaten Ciamis dengan rentang usia 15-19 tahun, dengan jumlah total 93 orang, yang terbagi dalam tiga akademik bola voli. Berikut adalah rinciannya dari populasi penelitian:

Tabel 3.3 Populasi Penelitian

<b>Akademik Bola Voli</b>	<b>Jumlah</b>
Akademik Bola Voli Botabex Kawali	29
Akademik Bola Voli Kota Impian Cisaga	34
Akademik Bola Voli <i>Volleyball</i> Galuh Taruna Ciamis	30
Total	93

### 3.5.2 Sampel

Menurut Fraenkel, Wallen, dan Hyun (2012), sampel dalam penelitian adalah sekelompok individu atau objek yang dipilih dengan sengaja untuk menjadi sumber data dan informasi. Pemilihan sampel dilakukan secara hati-hati dan representatif dari populasi yang lebih besar. Tujuan utama dalam pemilihan sampel adalah agar dapat merefleksikan karakteristik dan variasi yang ada dalam populasi secara menyeluruh. Dengan menggunakan sampel yang tepat, peneliti dapat mengumpulkan data yang mewakili populasi, sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasi ke populasi tersebut. Dalam penelitian ini, menggunakan teknik random sampling dengan pengambilan sampel per kelompok sebanyak 20 orang. Teknik ini memungkinkan pemilihan secara acak dari setiap kelompok dalam populasi yang ingin diteliti (Creswell, 2018). Populasi penelitian terdiri dari atlet bola voli Kabupaten Ciamis dengan rentang usia 15-19 tahun yang terbagi dalam 3 akademik bola voli.

Langkah-langkah pengambilan sampel yang dilakukan adalah sebagai berikut (Penulis, tahun):

1. Identifikasi populasi: Populasi penelitian terdiri dari atlet bola voli Kabupaten Ciamis dengan rentang usia 15-19 tahun dan terbagi dalam 3 akademik bola voli, yaitu Akademik Bola Voli Botabex Kawali, Akademik Bola Voli Kota Impian Cisaga, dan Akademik Bola Voli *Volleyball* Galuh Taruna.
2. Penentuan ukuran sampel per kelompok: Setiap kelompok akan diambil sampel sebanyak 20 orang.

3. Pembuatan daftar populasi: Buat daftar populasi yang mencakup seluruh atlet bola voli dalam setiap kelompok akademik.
4. Prosedur random sampling per kelompok: Dari setiap kelompok akademik, ambil sampel secara acak sebanyak 20 orang menggunakan metode simple random sampling. Dalam metode ini, anggota kelompok dipilih secara acak untuk menjadi bagian dari sampel dengan menggunakan *algoritma computer*.

Dengan menggunakan pengambilan sampel per kelompok sebanyak 20 orang, memastikan bahwa setiap kelompok akademik diwakili dalam sampel dengan jumlah yang sama, sehingga mengurangi bias dan memungkinkan generalisasi yang lebih baik terhadap populasi yang lebih luas (Creswell, 2018).

Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 60 atlet, yang terdiri dari rincian sebagai berikut:

Tabel 3.4 Sampel Penelitian

<b>Akademik Bola Voli</b>	<b>Jumlah</b>
Akademik Bola Voli Botabex Kawali	20
Akademik Bola Voli Kota Impian Cisaga	20
Akademik Bola Voli <i>Volleyball</i> Galuh Taruna Ciamis	20
Total	60

### 3.6 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner, yaitu serangkaian pertanyaan yang dirancang secara sistematis untuk mengumpulkan informasi tentang pemahaman dan penerapan nilai-nilai universal olahraga dalam latihan bola voli. Kuesioner ini didasarkan pada panduan dari Fraenkel, Wallen, dan Hyun (2012), yang memberikan pedoman tentang desain dan pengembangan kuesioner yang efektif.

Dalam proses pengembangan instrumen kuesioner, peneliti melakukan tinjauan literatur dan studi sebelumnya mengenai nilai-nilai universal olahraga dalam konteks olahraga. Selanjutnya, peneliti mengidentifikasi aspek-aspek nilai-nilai universal olahraga yang ingin diukur dan merumuskan pertanyaan yang relevan. Proses ini dilakukan secara sistematis untuk memastikan bahwa kuesioner dapat mengukur konsep yang dituju. Untuk memvalidasi instrumen kuesioner, peneliti melakukan uji validitas dan reliabilitas. Validitas instrumen mengukur

sejauh mana pertanyaan dalam kuesioner mampu mengukur konsep yang ingin diteliti. Sementara itu, reliabilitas instrumen mengukur tingkat konsistensi dan stabilitas respons dari responden terhadap pertanyaan yang diajukan.

Dengan menggunakan instrumen kuesioner yang telah dikonstruksi secara sistematis dan telah melewati uji validitas serta reliabilitas, peneliti dapat mengumpulkan data yang berkaitan dengan pemahaman dan penerapan nilai-nilai universal olahraga dalam latihan bola voli dari responden. Data yang terkumpul kemudian akan dianalisis guna menjawab pertanyaan penelitian dan mencapai tujuan penelitian yang telah ditetapkan. Tanggapan diberi kode pada skala Likert 5 poin mulai dari 1-5, masing-masing menunjukkan sangat setuju (5), setuju (4), Netral (3), tidak setuju (2), sangat tidak setuju (1).

Tabel 3. 5 Penilaian Item Favorabel dan Item Unfavorabel

<b>Pernyataan</b>	<b>Favorabel</b>	<b>Unfavorabel</b>
Sangat Setuju	5	1
Setuju	4	2
Netral	3	3
Tidak Setuju	2	4
Sangat Tidak Setuju	1	5

Instrumen ini dirancang untuk mengumpulkan data melalui 118 pernyataan yang terbagi dalam 6 komponen dan 20 indikator yang relevan. Tujuannya adalah mendapatkan informasi komprehensif dan terperinci tentang aspek-aspek yang diteliti melalui pernyataan-pernyataan yang disusun secara sistematis. Dengan menggunakan instrumen ini, diharapkan dapat diperoleh data yang objektif dan memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang fenomena yang sedang diteliti. Berikut adalah blueprint Instrumen penelitian ini.

Tabel 3. 6 Blueprint nilai-nilai universal dalam olahraga bola voli

No	Komponen Nilai-Nilai Universal Olahraga	DEFINISI	INDIKATOR	ITEM		TOTAL
				FAVORABEL	UNFAVORABEL	
1	<i>Fair play</i> (bertindak/berprilaku sebagaimana seharusnya/ semestinya lurus)	Etika yang dipatuhi oleh olahragawan, seperti prinsip kejujuran dan sportivitas, merujuk pada perilaku dan sikap yang diharapkan dari mereka dalam berbagai situasi yang muncul dalam olahraga. Prinsip kejujuran mengharuskan para atlet untuk tidak menggunakan tindakan yang tidak jujur atau tidak benar untuk meraih keuntungan, sementara prinsip sportivitas menuntut para atlet untuk memperlakukan lawan mereka dengan rasa hormat, menghargai, dan mengikuti aturan yang berlaku. (Ma'mun, 2020).	1. Memahami dan menerapkan etika kejujuran dalam olahraga	1,31,61,91	6,66	18
			2. Menerapkan sportivitas	17,37,77,97	54,114	
			3. Menghormati peraturan dan aturan yang berlaku.	47,25,107,85	42,102	

No	Komponen Nilai-Nilai Universal Olahraga	DEFINISI	INDIKATOR	ITEM		TOTAL
				FAVORABEL	UNFAVORABEL	
2	<i>Problem Solving</i> (pemecahan Masalah)	Bahwa olahraga membutuhkan pemecahan masalah dan melatih individu untuk berpikir kritis pada tingkat tinggi. Dalam konteks ini, dapat diasumsikan bahwa setiap kegiatan olahraga menantang individu untuk memecahkan masalah, seperti mencari strategi yang tepat untuk memenangkan pertandingan atau menyelesaikan masalah yang rumit. Oleh karena itu, individu yang terlibat dalam olahraga harus dapat berpikir kritis dan kreatif untuk mengatasi tantangan yang ada. Pemecahan masalah dan berpikir kritis pada tingkat tinggi dapat menjadi keterampilan yang sangat berharga dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam konteks akademik, profesional, maupun pribadi (Ma'mun, 2020)	1. Inisiatif mencari solusi untuk pemecahan masalah	44,7,104,67	18,78	24
			2. Berpikir cepat	32,10,92,70	51,111	
			3. berpikir kritis	23,57,83,117,86	26	
			4. merancang strategi yang efektif dalam mengatasi masalah	38,2,98,62	15,75	

No	Komponen Nilai-Nilai Universal Olahraga	DEFINISI	INDIKATOR	ITEM		TOTAL
				FAVORABEL	UNFAVORABEL	
3	<i>Communication</i> (komunikasi, olahraga instrumen komunikasi, menumbuhkembangkan komunikasi sosial)	bahwa kegiatan olahraga dapat membantu dalam pembinaan komunikasi, baik yang bersifat pribadi maupun kelompok. Dalam konteks ini, olahraga dipandang sebagai wadah yang memungkinkan individu untuk berinteraksi dengan orang lain dan melatih keterampilan komunikasi mereka, sambil memenuhi kebutuhan fisik kegiatan untuk mencapai tujuan kelompok (Ma'mun, 2020)	1. keterampilan komunikasi yang efektif	19,53,79,113	33,93	18
			2. Menghargai perbedaan	40,58,100,118	3,63	
			3. mengembangkan sikap saling menghargai antara anggota tim	50,11,110,71	27,87	

No	Komponen Nilai- Nilai Universal Olahraga	DEFINISI	INDIKATOR	ITEM		TOTAL
				FAVORABEL	UNFAVORABEL	
4	<i>Teamwork</i> (kerja tim menuju tujuan yang dicita-citakan)	Bahwa olahraga mengandung unsur kerjasama dan nilai-nilai tersebut dapat dibudayakan untuk membentuk nilai-nilai kebangsaan. Dalam konteks ini, setiap kegiatan olahraga, baik individu maupun tim, memerlukan kerjasama antara pemain, pelatih, ofisial, dan lain sebagainya untuk mencapai tujuan bersama. Selain itu, olahraga juga mengajarkan nilai-nilai seperti rasa saling menghargai, toleransi, solidaritas, dan kebersamaan yang dapat membentuk nilai-nilai kebangsaan yang kuat. Dengan demikian, olahraga dapat menjadi sarana untuk memperkuat persatuan dan kesatuan bangsa, serta membentuk karakter individu yang berkualitas (Ma'mun, 2020)	1. kerjasama antara pemain, pelatih, ofisial	4,52,64,112	12,72	18
			2. mengajarkan nilai-nilai seperti rasa saling menghargai, toleransi, solidaritas, dan kebersamaan	59,20,80	48,108	
			3. memperhatikan kepentingan bersama di atas kepentingan pribadi	34,28,94,88	39,99	

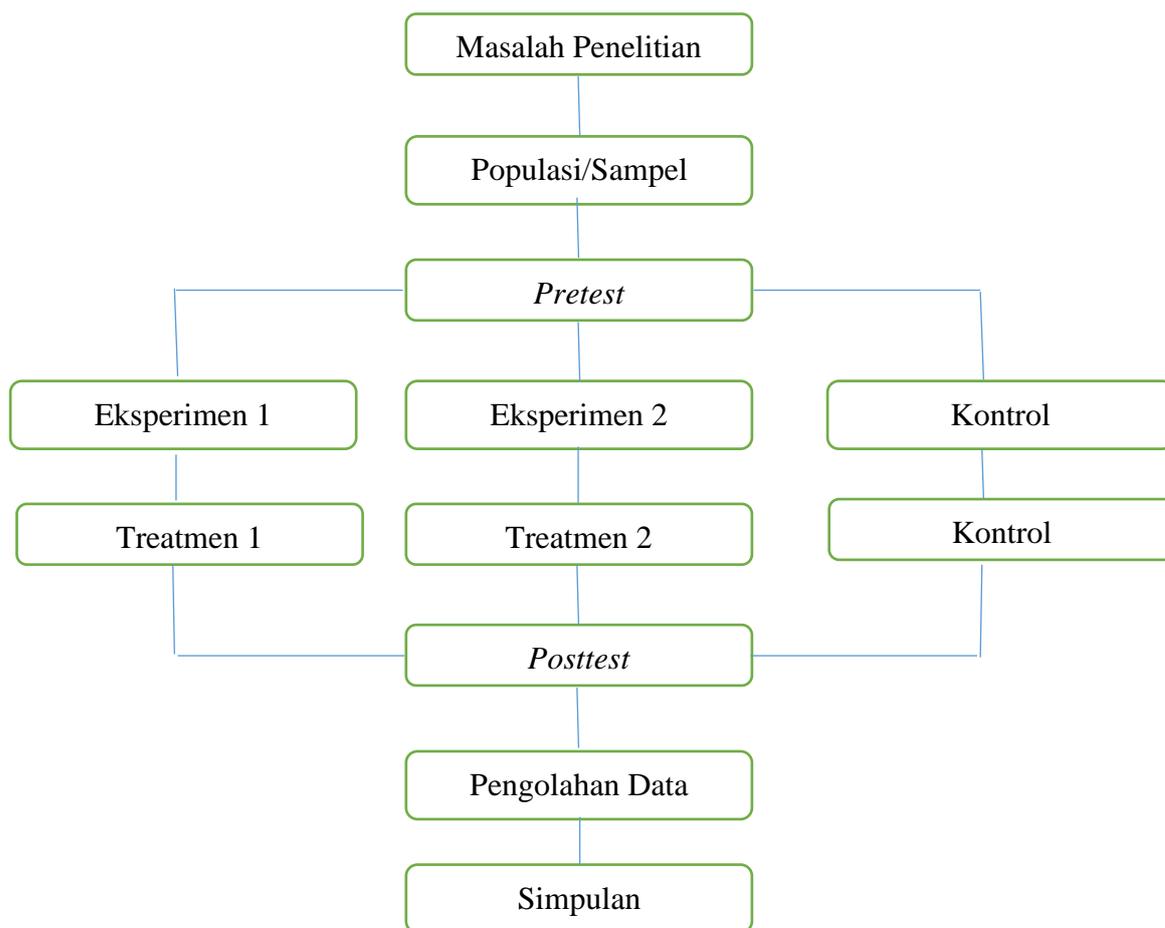
No	Komponen Nilai- Nilai Universal Olahraga	DEFINISI	INDIKATOR	ITEM		TOTAL
				FAVORABEL	UNFAVORABEL	
5	<i>Discipline</i> (Kedisiplinan terhadap waktu, jadwal, dan komitmen terhadap tujuan bersama)	Bahwa kegiatan olahraga mengandung unsur kedisiplinan dan disiplin merupakan ciri penting olahragawan. Dalam konteks ini, olahraga mengajarkan pentingnya kedisiplinan dalam mencapai tujuan, baik dalam olahraga kompetitif maupun dalam kehidupan sehari-hari. Dalam olahraga kompetitif, atlet perlu berlatih dengan disiplin yang tinggi agar dapat mencapai performa terbaik dan memenangkan pertandingan. Selain itu, disiplin juga merupakan ciri khas dari prajurit di dunia kemiliteran, di mana aktivitas fisik menjadi sarana untuk membentuk disiplin prajurit. Dengan memahami dan menerapkan nilai-nilai kedisiplinan yang diperoleh dari olahraga, individu dapat memperoleh manfaat dalam menghadapi tantangan dan mencapai tujuan dalam kehidupan sehari-hari. (Ma'mun, 2020)	1. disiplin dalam mencapai tujuan	5,41,65,101	21,81	18
			2. Berperforma terbaik dan memenangkan pertandingan	13,35,73,95	45,105	
			3. membantu individu yang lain menghadapi tantangan dan mencapai tujuan	29,49,89,109	60	

No	Komponen Nilai- Nilai Universal Olahraga	DEFINISI	INDIKATOR	ITEM		TOTAL
				FAVORABEL	UNFAVORABEL	
6	Leadership (kepemimpinan)	Kegiatan olahraga dapat mengembangkan kompetensi kepemimpinan dan kesiapan menjadi pemimpin, baik sebagai anggota tim maupun sebagai pemimpin kelompok atau keseluruhan. Melalui pengembangan kompetensi kepemimpinan dalam olahraga, individu dapat mengembangkan nilai-nilai kebangsaan seperti keberanian, kepercayaan diri, integritas, dan rasa tanggung jawab yang dapat bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, kegiatan olahraga dapat menjadi sarana untuk membentuk karakter pemimpin yang berkualitas dan memperkuat persatuan dan kesatuan bangsa. (Ma'mun, 2020)	1. Mengembangkan keterampilan kepemimpinan, seperti memimpin, memotivasi, mengarahkan, dan mengambil keputusan	22,56,82,116	9,69	24
			2. Kesiapan menjadi pemimpin dan memimpin anggota	16,46,76,106	30,90	
			3. Mengembangkan nilai-nilai kebangsaan, seperti keberanian, kepercayaan diri, integritas, dan rasa tanggung jawab	43,8,103,68	36,96	
			4. Membentuk karakter pemimpin yang berkualitas	55,14,115,74	24,84	

### 3.7 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian adalah serangkaian langkah atau tahapan yang dilakukan oleh peneliti untuk merancang, mengumpulkan, menganalisis, dan menginterpretasikan data dalam rangka menjawab pertanyaan penelitian serta mencapai tujuan penelitian yang telah ditetapkan.

Prosedur penelitian dimulai dengan analisis masalah penelitian, penentuan partisipan, metode dan desain penelitian, serta melakukan pretest untuk menguji instrumen penelitian. Setelah itu, dilakukan *treatment* kepada partisipan, diikuti oleh *posttest* untuk mengumpulkan data. Data yang terkumpul kemudian diolah dan dianalisis menggunakan metode statistik yang relevan. Hasil penelitian disimpulkan dengan mengaitkannya kembali dengan pertanyaan penelitian yang diajukan. Penelitian ini memberikan pemahaman mendalam tentang fenomena yang diteliti dan memberikan kontribusi ilmiah dalam bidang yang bersangkutan.



Gambar 3. 1 Prosedur Penelitian

### 3.8 Program Penelitian

Metode pengajaran yang diadopsi dalam program pengajaran nilai-nilai universal olahraga pada olahraga bola voli remaja didasarkan pada prinsip yang dikembangkan oleh Kendellen et al. (2017). Prinsip-prinsip tersebut meliputi: (a) Fokus pada satu komponen per pelajaran: Dalam metode ini, setiap pelajaran fokus pada pengajaran satu komponen nilai universal olahraga. Misalnya, dalam satu pelajaran mungkin difokuskan pada nilai-nilai seperti kerjasama atau kejujuran. Dengan memfokuskan satu komponen per pelajaran, peserta didik dapat lebih mudah memahami dan menerapkan nilai tersebut dalam konteks olahraga. (b) Memperkenalkan komponen di awal pelajaran: Setiap pelajaran dimulai dengan memperkenalkan komponen nilai universal olahraga yang akan dipelajari. Pemahaman tentang nilai-nilai tersebut diberikan kepada peserta didik sehingga mereka memiliki gambaran yang jelas tentang apa yang akan dipelajari dan mengapa nilai-nilai tersebut penting dalam konteks olahraga bola voli. (c) Menerapkan strategi untuk mengajarkan sepanjang pelajaran: Selama pelajaran, strategi pengajaran yang relevan dengan komponen nilai universal olahraga digunakan. Misalnya, jika nilai yang sedang diajarkan adalah kerjasama, maka aktivitas atau latihan yang mendorong kolaborasi dan kerjasama antar peserta didik akan diterapkan. Tujuan dari strategi ini adalah untuk membantu peserta didik memahami dan menginternalisasi nilai-nilai tersebut melalui pengalaman langsung. (d) Memberikan penjelasan di akhir pelajaran: Setelah pelajaran selesai, penjelasan tentang pentingnya nilai-nilai yang diajarkan diberikan kepada peserta didik. Hal ini memungkinkan peserta didik untuk merefleksikan apa yang telah mereka pelajari dan menghubungkannya dengan kehidupan sehari-hari di luar konteks olahraga. Penjelasan ini juga dapat menguatkan pemahaman dan pengaplikasian nilai-nilai universal olahraga dalam kehidupan sehari-hari peserta didik.

### 3.8.1 Program kegiatan latihan bola voli terintegrasi nilai-nilai universal olahraga di transfer dalam kehidupan sehari-hari (Kelompok Eksperimen 1)

Tabel 3. 7 Program kegiatan latihan bola voli terintegrasi nilai-nilai universal olahraga di transfer dalam kehidupan sehari-hari

Materi Latihan	Uraian Kegiatan	Sasaran	Komponen Tujuan
1. <i>Drill</i> kombinasi <i>Passing</i> dan servis	Doa Pengantar Materi Latihan Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Statis <i>stretching</i></li> <li>➤ Lari keliling lapangan 2 x 300m</li> <li>➤ Senam / Dinamis <i>strecthing</i></li> </ul> <b>SESI 1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Lari <i>sprint</i>, <i>stretching</i>, dan latihan koordinasi</li> </ul> <b>SESI 2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Latihan <i>Passing</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>Drill Passing</i> individu dengan bola yang dilempar oleh pelatih atau partner</li> <li>○ <i>Drill Passing</i> berpasangan dengan partner untuk meningkatkan kecepatan dan ketepatan <i>Passing</i></li> <li>○ <i>Drill Passing</i> grup dengan 3-4 orang untuk melatih koordinasi dalam <i>Passing</i></li> </ul> </li> </ul> ISTIRAHAT	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Atlet harus berlatih dengan jujur dan tidak memanipulasi hasil latihan. Selain itu, mereka juga harus menghormati waktu dan upaya rekan satu tim dan menghindari melakukan kecurangan seperti tidak memenuhi komitmen latihan atau menunda-nunda waktu latihan.</li> <li>➤ Atlet harus menunjukkan sikap yang ramah, sopan dan <i>fair play</i> serta berusaha untuk membantu rekan satu tim mereka agar mencapai hasil yang lebih baik. Mereka juga harus bermain dengan kemampuan terbaik mereka dan selalu menghargai upaya dan kemampuan rekan satu tim mereka.</li> </ul>	Mendiskusikan atau mengevaluasi hasil dari penerapan aspek nilai <i>fair play</i> dalam latihan serta <b>di transfer dalam kehidupan sehari-hari</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Atlet memahami dan menerapkan etika kejujuran dalam olahraga</li> <li>➤ Atlet menerapkan sportivitas</li> <li>➤ Atlet menghormati peraturan dan aturan yang berlaku.</li> </ul>

Materi Latihan	Uraian Kegiatan	Sasaran	Komponen Tujuan
	<p><b>SESI 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Latihan kombinasi <i>Passing</i> dan servis</li> <li>○ <i>Drill</i> kombinasi <i>Passing</i> dan servis dalam situasi game-like, seperti <i>Passing</i> dari penerimaan servis dan melanjutkan dengan serangan</li> <li>○ <i>Drill</i> kombinasi <i>Passing</i> dan servis dalam situasi rally, di mana pemain harus mengirimkan bola kembali setelah melakukan penerimaan servis</li> </ul> <p><i>Cooling down</i>, evaluasi, dan berdoa</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Atlet harus memahami aturan dan peraturan yang berlaku dalam olahraga dan selalu mematuhi. Mereka juga harus menghormati aturan dan peraturan yang telah ditetapkan oleh pelatih dan memahami tujuan dari aturan tersebut.</li> </ul>	
2. <i>Drill</i> smash dan <i>blocking</i>	<p>Doa Pengantar Materi Latihan Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Statis <i>stretching</i></li> <li>➤ Lari keliling lapangan 2 x 300m</li> <li>➤ Senam / Dinamis <i>stretching</i></li> </ul> <p><b>SESI 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Latihan <i>Plyometric</i></li> <li>○ Melakukan 3 set x 10-12 repetisi <i>squat jump</i> dan <i>box jump</i></li> </ul> <p>ISTIRAHAT</p> <p><b>SESI 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Latihan teknik smash</li> <li>○ Melakukan <i>Drill</i> smash di atas net sebanyak 50 kali, dengan fokus pada teknik pukulan yang tepat dan kuat.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Atlet harus berlatih dengan jujur dan tidak memanipulasi hasil latihan. Selain itu, mereka juga harus menghormati waktu dan upaya rekan satu tim dan menghindari melakukan kecurangan seperti tidak memenuhi komitmen latihan atau menunda-nunda waktu latihan.</li> </ul>	<p>Mendiskusikan atau mengevaluasi hasil dari penerapan aspek nilai <i>fair play</i> dalam latihan serta <b>di transfer dalam kehidupan sehari-hari</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Atlet memahami dan menerapkan etika kejujuran dalam olahraga</li> <li>➤ Atlet menerapkan sportivitas</li> <li>➤ Atlet menghormati peraturan dan aturan yang berlaku.</li> </ul>

Materi Latihan	Uraian Kegiatan	Sasaran	Komponen Tujuan
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Latihan teknik <i>blocking</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Melakukan <i>Drill blocking</i> di atas net sebanyak 50 kali, dengan fokus pada teknik blok yang tepat dan kuat.</li> </ul> </li> </ul> <p>ISTIRAHAT</p> <p><b>SESI 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Bertanding berhadapan antar tim. Pelatih memperhatikan.</li> </ul> <p><i>Cooling down</i>, evaluasi, dan berdoa</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Atlet harus menunjukkan sikap yang ramah, sopan dan <i>fair play</i> serta berusaha untuk membantu rekan satu tim mereka agar mencapai hasil yang lebih baik. Mereka juga harus bermain dengan kemampuan terbaik mereka dan selalu menghargai upaya dan kemampuan rekan satu tim mereka.</li> <li>➤ Atlet harus memahami aturan dan peraturan yang berlaku dalam olahraga dan selalu mematuhi. Mereka juga harus menghormati aturan dan peraturan yang telah ditetapkan oleh pelatih dan memahami tujuan dari aturan tersebut.</li> </ul>	
3. <i>Blocking</i> dan diikuti dengan melakukan smash dengan teknik yang tepat	<p>Doa</p> <p>Pengantar Materi Latihan</p> <p>Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Statis <i>stretching</i></li> <li>➤ Lari keliling lapangan 2 x 300m</li> </ul> <p>Senam / Dinamis <i>stretching</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Atlet mampu untuk mengidentifikasi masalah atau tantangan yang dihadapi, dan kemudian mengambil inisiatif untuk mencari solusi yang tepat. Mereka akan melakukan analisis situasi dan mempertimbangkan berbagai opsi untuk mengatasi masalah tersebut</li> </ul>	Mendiskusikan atau mengevaluasi hasil dari penerapan aspek nilai <i>Problem solving</i> dalam latihan serta <b>di transfer dalam kehidupan sehari-hari</b>

Materi Latihan	Uraian Kegiatan	Sasaran	Komonen Tujuan
	<p><b>SESI 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Drill</i> interval <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Berlari cepat selama 30 detik, istirahat selama 30 detik, dan diulangi selama 10 kali putaran.</li> </ul> </li> <li>➤ Latihan <i>agility</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Melakukan latihan kaki seperti zigzag, ladder <i>Drills</i>, dan <i>cone Drills</i> selama 15-20 menit</li> </ul> </li> </ul> <p>ISTIRAHAT</p> <p><b>SESI 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Drill pass, set, hit</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Melakukan <i>Passing</i>, <i>setting</i>, dan akhirnya melakukan smash (atau tip) dengan teknik yang tepat. Diulangi selama 10 kali putaran.</li> </ul> </li> <li>➤ <i>Drill block and attack</i> Melakukan <i>blocking</i> dan diikuti dengan melakukan smash dengan teknik yang tepat. Diulangi selama 10 kali putaran.</li> </ul> <p><i>Cooling down</i>, Melakukan latihan pernapasan dan relaksasi, evaluasi, dan berdoa</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Atlet mampu berpikir cepat ketika menghadapi situasi yang tidak terduga atau mendadak di dalam pertandingan. Kemampuan untuk merespons secara cepat dan tepat dapat menjadi perbedaan antara kemenangan dan kekalahan.</li> <li>➤ Atlet mampu berpikir kritis dalam menghadapi masalah atau tantangan. Ini melibatkan kemampuan untuk menganalisis situasi secara mendalam, mengevaluasi berbagai opsi, dan mempertimbangkan konsekuensi dari setiap tindakan yang diambil.</li> <li>➤ Atlet merancang strategi yang efektif untuk mengatasi masalah atau tantangan yang dihadapi. Ini melibatkan kemampuan untuk merencanakan dengan baik, mengevaluasi berbagai opsi, dan memilih tindakan yang paling efektif.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Atlet berinisiatif mencari solusi untuk pemecahan masalah</li> <li>➤ Atlet berpikir cepat</li> <li>➤ Atlet berpikir kritis</li> <li>➤ Atlet merancang strategi yang efektif dalam mengatasi masalah</li> </ul>

Materi Latihan	Uraian Kegiatan	Sasaran	Komonen Tujuan
4. Servis <i>jump float</i> , servis pendek, smash dari berbagai posisi lapangan	<p>Doa</p> <p>Pengantar Materi Latihan</p> <p>Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Statis <i>stretching</i></li> <li>➤ Lari keliling lapangan 2 x 300m</li> <li>➤ Senam / Dinamis <i>strecthing</i></li> </ul> <p><b>SESI 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Melakukan <i>Drill functional training</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>kettlebell swing, squat, lunges,</i> dan <i>burpee</i> selama 3 set dengan repetisi 10-15 kali setiap gerakan.</li> </ul> </li> </ul> <p>ISTIRAHAT</p> <p><b>SESI 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Melakukan <i>Drill</i> variasi servis dan smash dengan teknik tingkat lanjut</li> <li>○ servis <i>jump float</i>, servis pendek, smash dari berbagai posisi lapangan.</li> <li>○ Melakukan repetisi sebanyak 10 kali untuk setiap teknik dengan fokus pada teknik yang baik dan konsisten.</li> </ul> <p>ISTIRAHAT</p> <p><b>SESI 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Bermain bola voli selama 90 menit dengan fokus pada kecepatan dan daya tahan</li> </ul> <p><i>Cooling down</i>, evaluasi, dan berdoa</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Atlet mampu untuk mengidentifikasi masalah atau tantangan yang dihadapi, dan kemudian mengambil inisiatif untuk mencari solusi yang tepat. Mereka akan melakukan analisis situasi dan mempertimbangkan berbagai opsi untuk mengatasi masalah tersebut.</li> <li>➤ Atlet mampu berpikir cepat ketika menghadapi situasi yang tidak terduga atau mendadak di dalam pertandingan. Kemampuan untuk merespons secara cepat dan tepat dapat menjadi perbedaan antara kemenangan dan kekalahan.</li> <li>➤ Atlet mampu berpikir kritis dalam menghadapi masalah atau tantangan. Ini melibatkan kemampuan untuk menganalisis situasi secara mendalam, mengevaluasi berbagai opsi, dan mempertimbangkan konsekuensi dari setiap tindakan yang diambil.</li> </ul>	<p>Mendiskusikan atau mengevaluasi hasil dari penerapan aspek nilai <i>Problem solving</i> dalam latihan serta <b>di transfer dalam kehidupan sehari-hari</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Atlet berinisiatif mencari solusi untuk pemecahan masalah</li> <li>➤ Atlet berpikir cepat</li> <li>➤ Atlet berpikir kritis</li> <li>➤ Atlet merancang strategi yang efektif dalam mengatasi masalah</li> </ul>

Materi Latihan	Uraian Kegiatan	Sasaran	Komonen Tujuan
		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Atlet merancang strategi yang efektif untuk mengatasi masalah atau tantangan yang dihadapi. Ini melibatkan kemampuan untuk merencanakan dengan baik, mengevaluasi berbagai opsi, dan memilih tindakan yang paling efektif.</li> </ul>	
5. Latihan formasi 6-2 dengan <i>Drill</i> situasional	<p>Doa Pengantar Materi Latihan Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Statis <i>stretching</i></li> <li>➤ Lari keliling lapangan 2 x 300m</li> <li>➤ Senam / Dinamis <i>stretching</i></li> </ul> <p><b>SESI 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Drill sprint</i> (10x jarak pendek) dengan istirahat singkat antar set</li> <li>➤ <i>Drill Plyometric</i> (10x <i>squat jump</i>) dengan istirahat singkat antar set</li> <li>➤ Bermain bola voli selama 20 menit (10 menit servis dan 10 menit <i>Passing</i>)</li> </ul> <p>ISTIRAHAT</p> <p><b>SESI 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Latihan <i>blocking</i> dengan <i>Drill</i> tingkat lanjut (15 menit)</li> <li>➤ Latihan pertahanan dengan <i>Drill</i> tingkat lanjut (15 menit)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ atlet dapat mengembangkan keterampilan komunikasi yang efektif sehingga dapat menyampaikan gagasan dan tujuan saya dengan jelas dan mudah dipahami oleh anggota tim</li> <li>➤ Atlet dapat mengembangkan sikap saling menghargai dan menerima perbedaan dengan terbuka. atlet percaya bahwa keberagaman pendapat, kepercayaan, dan latar belakang budaya dalam tim dapat memperkaya pengalaman dan membantu mencapai tujuan dengan lebih baik.</li> </ul>	<p>Mendiskusikan atau mengevaluasi hasil dari penerapan aspek nilai <i>Communication</i> dalam latihan serta <b>di transfer dalam kehidupan sehari-hari</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Atlet memiliki keterampilan komunikasi yang efektif</li> <li>➤ Atlet mampu menerima serta menghargai perbedaan</li> </ul>

Materi Latihan	Uraian Kegiatan	Sasaran	Komonen Tujuan
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Latihan kombinasi <i>blocking</i> dan pertahanan dengan <i>Drill</i> tingkat lanjut (15 menit)</li> </ul> <p>ISTIRAHAT</p> <p><b>SESI 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Latihan formasi 6-2 dengan <i>Drill</i> situasional (10 menit)</li> <li>➤ Latihan taktik permainan dengan simulasi pertandingan (10 menit)</li> </ul> <p><i>Cooling down</i>, evaluasi, dan berdoa</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Atlet dapat menciptakan lingkungan kerja yang positif dan produktif dengan mengembangkan sikap saling menghargai antara anggota tim. Atlet percaya bahwa dengan menghargai satu sama lain, dapat menciptakan atmosfer yang kondusif untuk bekerja sama dan mencapai tujuan tim dengan lebih efektif</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Atlet mengembangkan sikap saling menghargai antara anggota tim</li> </ul>
6. <i>Blocking</i> and defense combination drill	<p>Doa</p> <p>Pengantar Materi Latihan</p> <p>Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Statis <i>stretching</i></li> <li>➤ Lari keliling lapangan 2 x 300m</li> <li>➤ Senam / Dinamis <i>stretching</i></li> </ul> <p><b>SESI 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Footwork <i>Drill</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Atlet melakukan latihan footwork dengan kombinasi gerakan maju-mundur, kiri-kanan, dan diagonal untuk meningkatkan koordinasi dan keseimbangan.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ atlet dapat mengembangkan keterampilan komunikasi yang efektif sehingga dapat menyampaikan gagasan dan tujuan saya dengan jelas dan mudah dipahami oleh anggota tim</li> </ul>	<p>Mendiskusikan atau mengevaluasi hasil dari penerapan aspek nilai <i>Communication</i> dalam latihan serta <b>di transfer dalam kehidupan sehari-hari</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Atlet memiliki keterampilan komunikasi yang efektif</li> </ul>

Materi Latihan	Uraian Kegiatan	Sasaran	Komonen Tujuan
	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ .</li> <li>ISTIRAHAT</li> <li><b>SESI 2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Blocking Drill</i></li> </ul> </li> <li>○ Atlet melakukan latihan <i>blocking</i> dengan tingkat kesulitan yang tinggi, seperti <i>blocking</i> atas dan <i>blocking</i> mengejar bola yang rendah.</li> <li>➤ <i>Defense Drill</i></li> <li>○ Atlet melakukan latihan <i>defense</i> dengan tingkat kesulitan yang tinggi, seperti melakukan <i>rolling dig</i>, <i>diving dig</i>, dan <i>srawl</i>.</li> <li>ISTIRAHAT</li> <li><b>SESI 3</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Blocking and defense combination Drill</i></li> </ul> </li> <li>○ Atlet melakukan latihan <i>blocking</i> dan <i>defense</i> secara bergantian dengan variasi pergerakan, seperti <i>blocking</i> dan langsung melakukan <i>defense</i>, dan sebaliknya.</li> <li>○ Atlet berlatih bermain sebagai tim dan saling berkolaborasi dalam mengembangkan taktik permainan yang efektif</li> </ul> <p><i>Cooling down</i>, evaluasi, dan berdoa</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Atlet dapat mengembangkan sikap saling menghargai dan menerima perbedaan dengan terbuka. atlet percaya bahwa keberagaman pendapat, kepercayaan, dan latar belakang budaya dalam tim dapat memperkaya pengalaman dan membantu mencapai tujuan dengan lebih baik.</li> <li>➤ Atlet dapat menciptakan lingkungan kerja yang positif dan produktif dengan mengembangkan sikap saling menghargai antara anggota tim. Atlet percaya bahwa dengan menghargai satu sama lain, dapat menciptakan atmosfer yang kondusif untuk bekerja sama dan mencapai tujuan tim dengan lebih efektif</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Atlet mampu menerima serta menghargai perbedaan</li> <li>➤ Atlet mengembangkan sikap saling menghargai antara anggota tim</li> </ul>

Materi Latihan	Uraian Kegiatan	Sasaran	Komonen Tujuan
7. Latihan kombinasi <i>Passing</i> dan smash dengan <i>Drill</i> tingkat lanjut, mulai dari kombinasi sederhana hingga lebih kompleks	Doa Pengantar Materi Latihan Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Statis <i>stretching</i></li> <li>➤ Lari keliling lapangan 2 x 300m</li> <li>➤ Senam / Dinamis <i>stretching</i></li> </ul> <b>SESI 1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Latihan <i>Passing</i> dengan teknik yang benar dan konsisten, menggunakan <i>Drill Passing</i> yang tingkat lanjut</li> <li>➤ Latihan smash dengan teknik yang benar dan konsisten, menggunakan <i>Drill</i> smash yang tingkat lanjut</li> <li>➤ Latihan kombinasi <i>Passing</i> dan smash dengan <i>Drill</i> tingkat lanjut, mulai dari kombinasi sederhana hingga lebih kompleks</li> </ul> ISTIRAHAT <b>SESI 2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Bermain mini game dengan fokus pada kombinasi <i>Passing</i> dan smash, menggunakan situasi game-like</li> </ul> <i>Cooling down</i> , evaluasi, dan berdoa	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Atlet mampu bekerjasama yang sinergis dan saling menghargai peran masing-masing sangat penting dalam mencapai tujuan tim, dan siap berkontribusi secara maksimal untuk keberhasilan tim.</li> <li>➤ Atlet mampu menerapkan nilai-nilai seperti saling menghargai, toleransi, solidaritas, dan kebersamaan agar tercipta lingkungan tim yang harmonis dan dapat mencapai tujuan bersama secara efektif.</li> <li>➤ Atlet mengutamakan kepentingan dan tujuan bersama, daripada hanya memikirkan keuntungan atau kepentingan individu saja. Atlet tidak hanya fokus pada pencapaian individu seperti mencetak banyak poin atau menonjol di antara anggota tim, tetapi juga berusaha untuk bekerja sama dengan tim untuk mencapai tujuan bersama.</li> </ul>	Mendiskusikan atau mengevaluasi hasil dari penerapan aspek nilai team work dalam latihan serta <b>di transfer dalam kehidupan sehari-hari</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Atlet mampu bekerja sama dengan pemain, pelatih, dan ofisial dalam mencapai tujuan bersama.</li> <li>➤ Atlet dapat mengajarkan dan menerapkan nilai-nilai seperti rasa saling menghargai, toleransi, solidaritas, dan kebersamaan.</li> <li>➤ Atlet dapat memperhatikan kepentingan bersama di atas kepentingan pribadi dalam tim.</li> </ul>

Materi Latihan	Uraian Kegiatan	Sasaran	Komonen Tujuan
8. Melakukan latihan kombinasi <i>Passing</i> dan smash dengan <i>Drill</i> seperti three-man weave, <i>Passing</i> with footwork	<p>Doa</p> <p>Pengantar Materi Latihan</p> <p>Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Statis <i>stretching</i></li> <li>➤ Lari keliling lapangan 2 x 300m</li> <li>➤ Senam / Dinamis <i>stretching</i></li> </ul> <p><b>SESI 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Latihan variasi defense dengan <i>Drill</i> tingkat lanjut selama 30 menit, seperti <i>Drill</i> shuffle dan jump, <i>Drill</i> dive, dan <i>Drill</i> dig.</li> <li>➤ Melakukan latihan kombinasi <i>Passing</i> dan smash selama 30 menit dengan <i>Drill</i> seperti three-man weave, <i>Passing</i> with footwork, dan hit and chase.</li> </ul> <p>ISTIRAHAT</p> <p><b>SESI 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Bermain bola voli selama 45 menit dengan durasi setiap game selama 10 menit dan istirahat selama 2 menit setiap game.</li> <li>➤ Fokus pada teknik dasar seperti <i>Passing</i>, servis, dan smash dalam setiap game untuk meningkatkan daya tahan dan power.</li> </ul> <p><i>Cooling down</i>, evaluasi, dan berdoa</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Atlet mampu bekerjasama yang sinergis dan saling menghargai peran masing-masing sangat penting dalam mencapai tujuan tim, dan siap berkontribusi secara maksimal untuk keberhasilan tim.</li> <li>➤ Atlet mampu menerapkan nilai-nilai seperti saling menghargai, toleransi, solidaritas, dan kebersamaan agar tercipta lingkungan tim yang harmonis dan dapat mencapai tujuan bersama secara efektif.</li> <li>➤ Atlet mengutamakan kepentingan dan tujuan bersama, daripada hanya memikirkan keuntungan atau kepentingan individu saja. Atlet tidak hanya fokus pada pencapaian individu seperti mencetak banyak poin atau menonjol di antara anggota tim, tetapi juga berusaha untuk bekerja sama dengan tim untuk mencapai tujuan bersama.</li> </ul>	<p>Mendiskusikan atau mengevaluasi hasil dari penerapan aspek nilai team work dalam latihan serta <b>di transfer dalam kehidupan sehari-hari</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Atlet mampu bekerja sama dengan pemain, pelatih, dan ofisial dalam mencapai tujuan bersama.</li> <li>➤ Atlet dapat mengajarkan dan menerapkan nilai-nilai seperti rasa saling menghargai, toleransi, solidaritas, dan kebersamaan.</li> <li>➤ Atlet dapat memperhatikan kepentingan bersama di atas kepentingan pribadi dalam tim.</li> </ul>

Materi Latihan	Uraian Kegiatan	Sasaran	Komonen Tujuan
9. Latihan formasi 5-1 dan taktik permainan	<p>Doa</p> <p>Pengantar Materi Latihan</p> <p>Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Statis <i>stretching</i></li> <li>➤ Lari keliling lapangan 2 x 300m</li> <li>➤ Senam / Dinamis <i>stretching</i></li> </ul> <p><b>SESI 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Latihan kekuatan dan daya tahan dengan <i>Drill</i> functional training selama 30-40 menit</li> <li>➤ Latihan kecepatan dengan <i>Drill</i> agility selama 20-30 menit</li> </ul> <p>ISTIRAHAT</p> <p><b>SESI 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Latihan kombinasi <i>blocking</i> dan pertahanan dengan <i>Drill</i> tingkat lanjut selama 30-40 menit</li> <li>➤ Contoh <i>Drill: blocking</i> dan bertahan di area dekat net, lalu melakukan transisi ke area belakang untuk bertahan dan mengembalikan bola</li> <li>➤ Latihan variasi servis dan smash dengan <i>Drill</i> tingkat lanjut selama 30-40 menit</li> <li>➤ Contoh <i>Drill: servis</i> dari berbagai sudut dan dengan teknik yang berbeda, lalu melakukan smash dari berbagai posisi dan arah bola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Atlet harus memiliki tujuan yang jelas dan spesifik, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang.</li> <li>➤ Atlet memahami pentingnya disiplin dalam berlatih untuk berperforma terbaik dan memenangkan pertandingan.</li> <li>➤ Atlet membantu individu lain dalam tim menghadapi tantangan dan mencapai tujuan mereka.</li> </ul>	<p>Mendiskusikan atau mengevaluasi hasil dari penerapan aspek nilai discipline dalam latihan serta <b>di transfer dalam kehidupan sehari-hari</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Atlet disiplin dalam mencapai tujuan</li> <li>➤ Atlet berperforma terbaik dan memenangkan pertandingan</li> <li>➤ Atlet membantu individu yang lain menghadapi tantangan dan mencapai tujuan</li> </ul>

Materi Latihan	Uraian Kegiatan	Sasaran	Komonen Tujuan
	ISTIRAHAT <b>SESI 3</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Latihan formasi 5-1 dan taktik permainan selama 30-40 menit Contoh latihan: mengatur posisi dan tugas pemain di formasi 5-1, lalu melakukan simulasi permainan dengan taktik yang berbeda untuk menemukan yang paling efektif</li> </ul> <i>Cooling down</i> , evaluasi, dan berdoa		
10. Latihan kombinasi smash dan <i>blocking</i> dengan partner	Doa Pengantar Materi Latihan Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Statis <i>stretching</i></li> <li>➤ Lari keliling lapangan 2 x 300m</li> <li>➤ Senam / Dinamis <i>stretching</i></li> </ul> <b>SESI 1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Functional Training:               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Squat dengan barbel (3 set x 12 repetisi)</li> <li>○ Deadlift dengan barbel (3 set x 12 repetisi)</li> <li>○ Push-up dengan kettlebell (3 set x 12 repetisi)</li> </ul> </li> </ul> ISTIRAHAT	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Atlet harus memiliki tujuan yang jelas dan spesifik, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang.</li> <li>➤ Atlet memahami pentingnya disiplin dalam berlatih untuk berperforma terbaik dan memenangkan pertandingan.</li> <li>➤ Atlet membantu individu lain dalam tim menghadapi tantangan dan mencapai tujuan mereka.</li> </ul>	Mendiskusikan atau mengevaluasi hasil dari penerapan aspek nilai discipline dalam latihan serta <b>di transfer dalam kehidupan sehari-hari</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Atlet disiplin dalam mencapai tujuan</li> <li>➤ Atlet berperforma terbaik dan memenangkan pertandingan</li> <li>➤ Atlet membantu individu yang lain menghadapi tantangan dan mencapai tujuan.</li> </ul>

Materi Latihan	Uraian Kegiatan	Sasaran	Komonen Tujuan
	<p><b>SESI 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kombinasi Smash dan <i>Blocking</i>:               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Latihan <i>blocking</i> dengan partner (3 set x 10 repetisi)</li> <li>○ Latihan smash dengan partner (3 set x 10 repetisi)</li> <li>○ Latihan kombinasi smash dan <i>blocking</i> dengan partner (3 set x 10 repetisi)</li> </ul> </li> </ul> <p>ISTIRAHAT</p> <p><b>SESI 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Bermain bola voli dengan durasi 20 menit untuk meningkatkan daya tahan</li> </ul> <p><i>Cooling down</i>, evaluasi, dan berdoa</p>		
11. Teknik penguasaan bola dan pengembangan kombinasi pertahanan dan serangan	<p>Doa</p> <p>Pengantar Materi Latihan</p> <p>Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Statis <i>stretching</i></li> <li>➤ Lari keliling lapangan 2 x 300m</li> <li>➤ Senam / Dinamis <i>stretching</i></li> </ul> <p><b>SESI 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Melakukan latihan koordinasi dan keseimbangan dengan <i>Drill footwork</i> dan <i>Plyometric</i></li> </ul> <p>ISTIRAHAT</p> <p><b>SESI 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Fokus pada teknik penguasaan bola dan pengembangan kombinasi pertahanan dan serangan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Atlet dapat mengembangkan keterampilan kepemimpinan dengan terlibat dalam tim olahraga atau menjadi kapten tim untuk memperoleh pengalaman dalam memimpin, mengarahkan, dan mengambil keputusan.</li> <li>➤ Atlet mempersiapkan diri untuk memimpin rekan satu tim dan memastikan bahwa setiap anggota memiliki peran yang jelas dalam mencapai tujuan bersama.</li> </ul>	<p>Mendiskusikan atau mengevaluasi hasil dari penerapan aspek nilai <i>Leadership</i> dalam latihan serta <b>di transfer dalam kehidupan sehari-hari</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Atlet mengembangkan keterampilan kepemimpinan, seperti memimpin, memotivasi, mengarahkan, dan mengambil keputusan</li> </ul>

Materi Latihan	Uraian Kegiatan	Sasaran	Komonen Tujuan
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Latihan variasi servis dan smash dengan <i>Drill</i> tingkat lanjut untuk meningkatkan kemampuan teknik servis dan smash</li> </ul> <p>ISTIRAHAT SESI 3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Taktik permainan Bermain simulasi pertandingan dengan fokus pada strategi permainan yang telah diterapkan</li> </ul> <p><i>Cooling down</i>, evaluasi, dan berdoa</p>	<p>Jangan takut untuk meminta masukan dan saran dari rekan satu tim dan memperhatikan kebutuhan serta kepentingan mereka.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Atlet mengembangkan nilai-nilai kebangsaan seperti keberanian, kepercayaan diri, integritas, dan rasa tanggung jawab melalui partisipasi dalam kegiatan yang membutuhkan ketegasan, keterampilan, keberanian, dan rasa tanggung jawab. Hal ini dapat dicapai melalui program pelatihan olahraga atau melalui kegiatan relawan yang terkait dengan lingkungan atau masyarakat.</li> <li>➤ Atlet memiliki kualitas seperti kepercayaan diri, kesabaran, kepemimpinan, dan empati. Atlet dapat membentuk karakter pemimpin yang berkualitas dengan terlibat dalam program pelatihan kepemimpinan atau mencari mentor yang dapat memberikan bimbingan dan saran untuk membentuk karakter pemimpin yang berkualitas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kesiapan atlet menjadi pemimpin dan memimpin anggota</li> <li>➤ Atlet mengembangkan nilai-nilai kebangsaan, seperti keberanian, kepercayaan diri, integritas, dan rasa tanggung jawab</li> <li>➤ Atlet membentuk karakter pemimpin yang berkualitas</li> </ul>

Materi Latihan	Uraian Kegiatan	Sasaran	Komonen Tujuan
<p>12. Taktik permainan yang telah dijalankan dan menyesuaikan taktik permainan secara efektif</p>	<p>Doa Pengantar Materi Latihan Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Statis <i>stretching</i></li> <li>➤ Lari keliling lapangan 2 x 300</li> <li>➤ Senam / Dinamis <i>stretching</i></li> </ul> <p><b>SESI 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Melakukan latihan koordinasi dan keseimbangan dengan <i>Drill</i> footwork dan <i>Plyometric</i></li> </ul> <p>ISTIRAHAT</p> <p><b>SESI 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Fokus pada teknik penguasaan bola dan pengembangan kombinasi pertahanan dan serangan</li> <li>➤ Latihan variasi servis dan smash dengan <i>Drill</i> tingkat lanjut untuk meningkatkan kemampuan teknik servis dan smash</li> </ul> <p>ISTIRAHAT</p> <p><b>SESI 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Evaluasi taktik permainan yang telah dijalankan dan menyesuaikan taktik permainan secara efektif</li> <li>➤ Bermain simulasi pertandingan dengan fokus pada strategi permainan yang telah diterapkan</li> </ul> <p><i>Cooling down</i>, evaluasi, dan berdoa</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Atlet dapat mengembangkan keterampilan kepemimpinan dengan terlibat dalam tim olahraga atau menjadi kapten tim untuk memperoleh pengalaman dalam memimpin, mengarahkan, dan mengambil keputusan.</li> <li>➤ Atlet mempersiapkan diri untuk memimpin rekan satu tim dan memastikan bahwa setiap anggota memiliki peran yang jelas dalam mencapai tujuan bersama. Jangan takut untuk meminta masukan dan saran dari rekan satu tim dan memperhatikan kebutuhan serta kepentingan mereka.</li> <li>➤ Atlet mengembangkan nilai-nilai kebangsaan seperti keberanian, kepercayaan diri, integritas, dan rasa tanggung jawab melalui partisipasi dalam kegiatan yang membutuhkan ketegasan, keterampilan, keberanian, dan rasa tanggung jawab.</li> </ul>	<p>Mendiskusikan atau mengevaluasi hasil dari penerapan aspek nilai <i>Leadership</i> dalam latihan serta <b>di transfer dalam kehidupan sehari-hari</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Atlet mengembangkan keterampilan kepemimpinan, seperti memimpin, memotivasi, mengarahkan, dan mengambil keputusan</li> <li>➤ Kesiapan atlet menjadi pemimpin dan memimpin anggota</li> <li>➤ Atlet mengembangkan nilai-nilai kebangsaan, seperti keberanian, kepercayaan diri, integritas, dan rasa tanggung jawab</li> </ul>

Materi Latihan	Uraian Kegiatan	Sasaran	Komponen Tujuan
		<p>Hal ini dapat dicapai melalui program pelatihan olahraga atau melalui kegiatan relawan yang terkait dengan lingkungan atau masyarakat.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Atlet memiliki kualitas seperti kepercayaan diri, kesabaran, kepemimpinan, dan empati. Atlet dapat membentuk karakter pemimpin yang berkualitas dengan terlibat dalam program pelatihan kepemimpinan atau mencari mentor yang dapat memberikan bimbingan dan saran untuk membentuk karakter pemimpin yang berkualitas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Atlet membentuk karakter pemimpin yang berkualitas</li> </ul>

### **Keterangan Program Eksperimen 1**

Program latihan pada eksperimen satu memiliki fokus tidak hanya pada pengembangan keterampilan teknis dalam bola voli. Tujuan utamanya adalah menerapkan nilai-nilai universal olahraga yang dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari para peserta latihan. Program ini bertujuan untuk membentuk karakter dan etika yang positif pada peserta latihan.

Salah satu nilai yang ditekankan dalam program ini adalah *fair play*, yaitu sikap bermain dengan jujur, menghormati lawan, dan menghargai peraturan. Peserta latihan diajarkan untuk memahami pentingnya kejujuran dalam olahraga dan untuk menghindari tindakan curang. Mereka juga belajar untuk menghadapi situasi kompetitif dengan integritas dan mempertahankan etika kejujuran dalam olahraga. Transfer nilai *fair play* ini dilakukan dengan harapan bahwa peserta latihan akan menerapkan etika kejujuran dalam berbagai aspek kehidupan sehari-hari, seperti dalam pekerjaan, hubungan pribadi, dan tanggung jawab sosial.

Selain itu, program ini juga mendorong pengembangan nilai problem solving, yang melibatkan kemampuan peserta latihan dalam mengatasi masalah dan menemukan solusi. Dalam latihan bola voli, peserta diajarkan untuk menghadapi tantangan, mengevaluasi situasi, dan mencari solusi yang efektif. Transfer nilai problem solving ini diharapkan dapat membantu peserta latihan dalam menghadapi masalah di kehidupan sehari-hari, baik dalam konteks pribadi maupun profesional.

Komunikasi juga menjadi fokus dalam program ini, di mana peserta latihan diajarkan untuk berkomunikasi dengan baik dan efektif dengan sesama rekan tim. Mereka belajar untuk mendengarkan dengan aktif, mengungkapkan pendapat dengan jelas, dan bekerja sama dalam mencapai tujuan bersama. Kemampuan komunikasi ini diharapkan dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam hubungan sosial, keluarga, maupun lingkungan kerja.

Selain itu, program ini juga memberi penekanan pada nilai teamwork atau kerjasama dalam tim. Peserta latihan diajarkan untuk bekerja sama, saling mendukung, dan menghargai kontribusi masing-masing anggota tim. Mereka belajar bahwa keberhasilan tim tidak hanya bergantung pada kemampuan individu, tetapi juga pada kerjasama yang solid dan saling percaya. Transfer nilai teamwork

ini diharapkan dapat memperkuat kolaborasi dan kerjasama dalam berbagai konteks kehidupan sehari-hari.

Aspek nilai discipline atau disiplin juga ditekankan dalam program ini. Peserta latihan diajarkan untuk memiliki pola pikir yang disiplin, mengikuti jadwal latihan, dan mematuhi aturan yang ditetapkan. Mereka belajar untuk mengelola waktu dengan baik dan mengembangkan tanggung jawab pribadi. Transfer nilai discipline ini diharapkan dapat membantu peserta latihan dalam mencapai tujuan dan menjalani kehidupan sehari-hari dengan efektif.

Terakhir, program ini juga mencakup pengembangan nilai leadership atau kepemimpinan. Peserta latihan diberi kesempatan untuk mengembangkan keterampilan kepemimpinan, seperti mengambil inisiatif, memberikan arahan, dan memotivasi anggota tim. Mereka juga diajarkan untuk menjadi contoh yang baik bagi orang lain. Transfer nilai leadership ini diharapkan dapat membantu peserta latihan dalam mengembangkan kepemimpinan yang efektif dan bermanfaat dalam berbagai situasi kehidupan sehari-hari.

Secara keseluruhan, program latihan dalam eksperimen satu memiliki fokus yang melampaui pengembangan keterampilan teknis dalam bola voli. Nilai-nilai universal olahraga seperti *fair play*, *problem solving*, *communication*, *teamwork*, *discipline*, dan *leadership* diaplikasikan dalam latihan dengan tujuan untuk membentuk karakter dan etika yang positif pada peserta latihan. Transfer nilai-nilai ini diharapkan dapat memberikan dampak yang positif dalam kehidupan sehari-hari para peserta latihan, membantu mereka menjadi individu yang lebih jujur, bertanggung jawab, komunikatif, kerjasama, disiplin, dan memimpin dengan baik.

### 3.8.2 Program kegiatan latihan bola voli terintegrasi nilai-nilai universal olahraga non-transfer dalam kehidupan sehari-hari (Kelompok Eksperimen 2)

Tabel 3. 8 Program kegiatan latihan bola voli terintegrasi nilai-nilai universal olahraga non-transfer dalam kehidupan sehari-hari

Materi Latihan	Uraian Kegiatan	Sasaran
1. <i>Drill</i> kombinasi <i>Passing</i> dan servis	Doa Pengantar Materi Latihan Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Statis <i>stretching</i></li> <li>➤ Lari keliling lapangan 2 x 300m</li> <li>➤ Senam / Dinamis <i>stretching</i></li> </ul> <b>SESI 1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Lari <i>sprint</i>, <i>stretching</i>, dan latihan koordinasi</li> </ul> <b>SESI 2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Latihan <i>Passing</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>Drill Passing</i> individu dengan bola yang dilempar oleh pelatih atau partner</li> <li>○ <i>Drill Passing</i> berpasangan dengan partner untuk meningkatkan kecepatan dan ketepatan <i>Passing</i></li> <li>○ <i>Drill Passing</i> grup dengan 3-4 orang untuk melatih koordinasi dalam <i>Passing</i></li> </ul> </li> </ul> ISTIRAHAT <b>SESI 3</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Latihan kombinasi <i>Passing</i> dan servis</li> <li>○ <i>Drill</i> kombinasi <i>Passing</i> dan servis dalam situasi game-like, seperti <i>Passing</i> dari penerimaan servis dan melanjutkan dengan serangan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Atlet harus berlatih dengan jujur dan tidak memanipulasi hasil latihan. Selain itu, mereka juga harus menghormati waktu dan upaya rekan satu tim dan menghindari melakukan kecurangan seperti tidak memenuhi komitmen latihan atau menunda-nunda waktu latihan.</li> <li>➤ Atlet harus menunjukkan sikap yang ramah, sopan dan <i>fair play</i> serta berusaha untuk membantu rekan satu tim mereka agar mencapai hasil yang lebih baik. Mereka juga harus bermain dengan kemampuan terbaik mereka dan selalu menghargai upaya dan kemampuan rekan satu tim mereka.</li> <li>➤ Atlet harus memahami aturan dan peraturan yang berlaku dalam olahraga dan selalu mematuhi. Mereka juga harus menghormati aturan dan peraturan yang telah ditetapkan oleh pelatih dan memahami tujuan dari aturan tersebut.</li> </ul>

Materi Latihan	Uraian Kegiatan	Sasaran
	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>Drill</i> kombinasi <i>Passing</i> dan servis dalam situasi rally, di mana pemain harus mengirimkan bola kembali setelah melakukan penerimaan servis</li> </ul> <p><i>Cooling down</i>, evaluasi, dan berdoa</p>	
2. <i>Drill</i> smash dan <i>blocking</i>	<p>Doa Pengantar Materi Latihan Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Statis <i>stretching</i></li> <li>➤ Lari keliling lapangan 2 x 300m</li> <li>➤ Senam / Dinamis <i>stretching</i></li> </ul> <p><b>SESI 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Latihan <i>Plyometric</i></li> <li>○ Melakukan 3 set x 10-12 repetisi <i>squat jump</i> dan <i>box jump</i></li> </ul> <p>ISTIRAHAT</p> <p><b>SESI 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Latihan teknik smash</li> <li>○ Melakukan <i>Drill</i> smash di atas net sebanyak 50 kali, dengan fokus pada teknik pukulan yang tepat dan kuat.</li> <li>➤ Latihan teknik <i>blocking</i></li> <li>○ Melakukan <i>Drill blocking</i> di atas net sebanyak 50 kali, dengan fokus pada teknik blok yang tepat dan kuat.</li> </ul> <p>ISTIRAHAT</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Atlet harus berlatih dengan jujur dan tidak memanipulasi hasil latihan. Selain itu, mereka juga harus menghormati waktu dan upaya rekan satu tim dan menghindari melakukan kecurangan seperti tidak memenuhi komitmen latihan atau menunda-nunda waktu latihan.</li> <li>➤ Atlet harus menunjukkan sikap yang ramah, sopan dan <i>fair play</i> serta berusaha untuk membantu rekan satu tim mereka agar mencapai hasil yang lebih baik. Mereka juga harus bermain dengan kemampuan terbaik mereka dan selalu menghargai upaya dan kemampuan rekan satu tim mereka.</li> <li>➤ Atlet harus memahami aturan dan peraturan yang berlaku dalam olahraga dan selalu mematuhi. Mereka juga harus menghormati aturan dan peraturan yang telah ditetapkan oleh pelatih dan memahami tujuan dari aturan tersebut.</li> </ul>

Materi Latihan	Uraian Kegiatan	Sasaran
	<p><b>SESI 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Bertanding berhadapan antar tim. Pelatih memperhatikan.</li> </ul> <p><i>Cooling down</i>, evaluasi, dan berdoa</p>	
<p>3. <i>Blocking</i> dan diikuti dengan melakukan smash dengan teknik yang tepat</p>	<p>Doa Pengantar Materi Latihan Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Statis <i>stretching</i></li> <li>➤ Lari keliling lapangan 2 x 300m</li> <li>➤ Senam / Dinamis <i>stretching</i></li> </ul> <p><b>SESI 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Drill</i> interval <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Berlari cepat selama 30 detik, istirahat selama 30 detik, dan diulangi selama 10 kali putaran.</li> </ul> </li> <li>➤ Latihan <i>agility</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Melakukan latihan kaki seperti zigzag, ladder <i>Drills</i>, dan <i>cone Drills</i> selama 15-20 menit</li> </ul> </li> </ul> <p>ISTIRAHAT</p> <p><b>SESI 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Drill pass, set, hit</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Melakukan <i>Passing</i>, setting, dan akhirnya melakukan smash (atau tip) dengan teknik yang tepat. Diulangi selama 10 kali putaran.</li> </ul> </li> <li>➤ <i>Drill</i> block and attack <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Melakukan <i>blocking</i> dan diikuti dengan melakukan smash dengan teknik yang tepat. Diulangi selama 10 kali putaran.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Atlet mampu berpikir cepat ketika menghadapi situasi yang tidak terduga atau mendadak di dalam pertandingan. Kemampuan untuk merespons secara cepat dan tepat dapat menjadi perbedaan antara kemenangan dan kekalahan.</li> <li>➤ Atlet mampu berpikir kritis dalam menghadapi masalah atau tantangan. Ini melibatkan kemampuan untuk menganalisis situasi secara mendalam, mengevaluasi berbagai opsi, dan mempertimbangkan konsekuensi dari setiap tindakan yang diambil.</li> <li>➤ Atlet merancang strategi yang efektif untuk mengatasi masalah atau tantangan yang dihadapi. Ini melibatkan kemampuan untuk merencanakan dengan baik, mengevaluasi berbagai opsi, dan memilih tindakan yang paling efektif.</li> <li>➤ Atlet mampu untuk mengidentifikasi masalah atau tantangan yang dihadapi, dan kemudian mengambil inisiatif untuk mencari solusi yang tepat. Mereka akan melakukan analisis situasi dan mempertimbangkan berbagai opsi untuk mengatasi masalah tersebut</li> </ul>

Materi Latihan	Uraian Kegiatan	Sasaran
	<i>Cooling down</i> , Melakukan latihan pernapasan dan relaksasi, evaluasi, dan berdoa	
4. Servis <i>jump float</i> , servis pendek, smash dari berbagai posisi lapangan	<p>Doa Pengantar Materi Latihan Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Statis <i>stretching</i></li> <li>➤ Lari keliling lapangan 2 x 300m</li> <li>➤ Senam / Dinamis <i>stretching</i></li> </ul> <p><b>SESI 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Melakukan <i>Drill functional training</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>kettlebell swing, squat, lunges</i>, dan <i>burpee</i> selama 3 set dengan repetisi 10-15 kali setiap gerakan.</li> </ul> </li> </ul> <p>ISTIRAHAT</p> <p><b>SESI 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Melakukan <i>Drill</i> variasi servis dan smash dengan teknik tingkat lanjut</li> <li>○ servis <i>jump float</i>, servis pendek, smash dari berbagai posisi lapangan.</li> <li>○ Melakukan repetisi sebanyak 10 kali untuk setiap teknik dengan fokus pada teknik yang baik dan konsisten.</li> </ul> <p>ISTIRAHAT</p> <p><b>SESI 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Bermain bola voli selama 90 menit dengan fokus pada kecepatan dan daya tahan</li> </ul> <p><i>Cooling down</i>, evaluasi, dan berdoa</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Atlet mampu untuk mengidentifikasi masalah atau tantangan yang dihadapi, dan kemudian mengambil inisiatif untuk mencari solusi yang tepat. Mereka akan melakukan analisis situasi dan mempertimbangkan berbagai opsi untuk mengatasi masalah tersebut.</li> <li>➤ Atlet mampu berpikir cepat ketika menghadapi situasi yang tidak terduga atau mendadak di dalam pertandingan. Kemampuan untuk merespons secara cepat dan tepat dapat menjadi perbedaan antara kemenangan dan kekalahan.</li> <li>➤ Atlet mampu berpikir kritis dalam menghadapi masalah atau tantangan. Ini melibatkan kemampuan untuk menganalisis situasi secara mendalam, mengevaluasi berbagai opsi, dan mempertimbangkan konsekuensi dari setiap tindakan yang diambil.</li> <li>➤ Atlet merancang strategi yang efektif untuk mengatasi masalah atau tantangan yang dihadapi. Ini melibatkan kemampuan untuk merencanakan dengan baik, mengevaluasi berbagai opsi, dan memilih tindakan yang paling efektif.</li> </ul>

Materi Latihan	Uraian Kegiatan	Sasaran
5. Latihan formasi 6-2 dengan <i>Drill</i> situasional	<p>Doa</p> <p>Pengantar Materi Latihan</p> <p>Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Statis <i>stretching</i></li> <li>➤ Lari keliling lapangan 2 x 300m</li> <li>➤ Senam / Dinamis <i>stretching</i></li> </ul> <p><b>SESI 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Drill sprint</i> (10x jarak pendek) dengan istirahat singkat antar set</li> <li>➤ <i>Drill Plyometric</i> (10x <i>squat jump</i>) dengan istirahat singkat antar set</li> <li>➤ Bermain bola voli selama 20 menit (10 menit servis dan 10 menit <i>Passing</i>)</li> </ul> <p>ISTIRAHAT</p> <p><b>SESI 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Latihan <i>blocking</i> dengan <i>Drill</i> tingkat lanjut (15 menit)</li> <li>➤ Latihan pertahanan dengan <i>Drill</i> tingkat lanjut (15 menit)</li> <li>➤ Latihan kombinasi <i>blocking</i> dan pertahanan dengan <i>Drill</i> tingkat lanjut (15 menit)</li> </ul> <p>ISTIRAHAT</p> <p><b>SESI 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Latihan formasi 6-2 dengan <i>Drill</i> situasional (10 menit)</li> <li>➤ Latihan taktik permainan dengan simulasi pertandingan (10 menit)</li> </ul> <p>➤ <i>Cooling down</i>, evaluasi, dan berdoa</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ atlet dapat mengembangkan keterampilan komunikasi yang efektif sehingga dapat menyampaikan gagasan dan tujuan saya dengan jelas dan mudah dipahami oleh anggota tim</li> <li>➤ Atlet dapat mengembangkan sikap saling menghargai dan menerima perbedaan dengan terbuka. atlet percaya bahwa keberagaman pendapat, kepercayaan, dan latar belakang budaya dalam tim dapat memperkaya pengalaman dan membantu mencapai tujuan dengan lebih baik.</li> <li>➤ Atlet dapat menciptakan lingkungan kerja yang positif dan produktif dengan mengembangkan sikap saling menghargai antara anggota tim. Atlet percaya bahwa dengan menghargai satu sama lain, dapat menciptakan atmosfer yang kondusif untuk bekerja sama dan mencapai tujuan tim dengan lebih efektif</li> </ul>

Materi Latihan	Uraian Kegiatan	Sasaran
6. <i>Blocking</i> and defense combination drill	<p>Doa</p> <p>Pengantar Materi Latihan</p> <p>Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Statis <i>stretching</i></li> <li>➤ Lari keliling lapangan 2 x 300m</li> <li>➤ Senam / Dinamis <i>stretching</i></li> </ul> <p><b>SESI 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Footwork Drill</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Atlet melakukan latihan footwork dengan kombinasi gerakan maju-mundur, kiri-kanan, dan diagonal untuk meningkatkan koordinasi dan keseimbangan.</li> </ul> </li> </ul> <p>ISTIRAHAT</p> <p><b>SESI 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Blocking Drill</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Atlet melakukan latihan <i>blocking</i> dengan tingkat kesulitan yang tinggi, seperti <i>blocking</i> atas dan <i>blocking</i> mengejar bola yang rendah.</li> </ul> </li> <li>➤ <i>Defense Drill</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Atlet melakukan latihan defense dengan tingkat kesulitan yang tinggi, seperti melakukan rolling dig, diving dig, dan sprawl.</li> </ul> </li> </ul> <p>ISTIRAHAT</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ atlet dapat mengembangkan keterampilan komunikasi yang efektif sehingga dapat menyampaikan gagasan dan tujuan saya dengan jelas dan mudah dipahami oleh anggota tim.</li> <li>➤ Atlet dapat mengembangkan sikap saling menghargai dan menerima perbedaan dengan terbuka. atlet percaya bahwa keberagaman pendapat, kepercayaan, dan latar belakang budaya dalam tim dapat memperkaya pengalaman dan membantu mencapai tujuan dengan lebih baik.</li> <li>➤ Atlet dapat menciptakan lingkungan kerja yang positif dan produktif dengan mengembangkan sikap saling menghargai antara anggota tim. Atlet percaya bahwa dengan menghargai satu sama lain, dapat menciptakan atmosfer yang kondusif untuk bekerja sama dan mencapai tujuan tim dengan lebih efektif</li> </ul>

Materi Latihan	Uraian Kegiatan	Sasaran
	<p><b>SESI 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Blocking and defense combination Drill</i></li> <li>○ Atlet melakukan latihan <i>blocking</i> dan defense secara bergantian dengan variasi pergerakan, seperti <i>blocking</i> dan langsung melakukan defense, dan sebaliknya.</li> <li>○ Atlet berlatih bermain sebagai tim dan saling berkolaborasi dalam mengembangkan taktik permainan yang efektif</li> </ul> <p><i>Cooling down</i>, evaluasi, dan berdoa</p>	
<p>7. Latihan kombinasi <i>Passing</i> dan smash dengan <i>Drill</i> tingkat lanjut, mulai dari kombinasi sederhana hingga lebih kompleks</p>	<p>Doa Pengantar Materi Latihan Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Statis <i>stretching</i></li> <li>➤ Lari keliling lapangan 2 x 300m</li> <li>➤ Senam / Dinamis <i>stretching</i></li> </ul> <p><b>SESI 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Latihan <i>Passing</i> dengan teknik yang benar dan konsisten, menggunakan <i>Drill Passing</i> yang tingkat lanjut</li> <li>➤ Latihan smash dengan teknik yang benar dan konsisten, menggunakan <i>Drill</i> smash yang tingkat lanjut</li> <li>➤ Latihan kombinasi <i>Passing</i> dan smash dengan <i>Drill</i> tingkat lanjut, mulai dari kombinasi sederhana hingga lebih kompleks</li> </ul> <p>ISTIRAHAT</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Atlet mampu bekerjasama yang sinergis dan saling menghargai peran masing-masing sangat penting dalam mencapai tujuan tim, dan siap berkontribusi secara maksimal untuk keberhasilan tim.</li> <li>➤ Atlet mampu menerapkan nilai-nilai seperti saling menghargai, toleransi, solidaritas, dan kebersamaan agar tercipta lingkungan tim yang harmonis dan dapat mencapai tujuan bersama secara efektif.</li> <li>➤ Atlet mengutamakan kepentingan dan tujuan bersama, daripada hanya memikirkan keuntungan atau kepentingan individu saja. Atlet tidak hanya fokus pada pencapaian individu seperti mencetak banyak poin atau menonjol di antara anggota tim, tetapi juga berusaha untuk bekerja sama dengan tim untuk mencapai tujuan bersama.</li> </ul>

Materi Latihan	Uraian Kegiatan	Sasaran
	<p><b>SESI 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Bermain mini game dengan fokus pada kombinasi <i>Passing</i> dan smash, menggunakan situasi game-like</li> </ul> <p><i>Cooling down</i>, evaluasi, dan berdoa</p>	
<p>8. Melakukan latihan kombinasi <i>Passing</i> dan smash dengan <i>Drill</i> seperti three-man weave, <i>Passing</i> with footwork</p>	<p>Doa Pengantar Materi Latihan Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Statis <i>stretching</i></li> <li>➤ Lari keliling lapangan 2 x 300m</li> <li>➤ Senam / Dinamis <i>stretching</i></li> </ul> <p><b>SESI 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Latihan variasi defense dengan <i>Drill</i> tingkat lanjut selama 30 menit, seperti <i>Drill</i> shuffle dan jump, <i>Drill</i> dive, dan <i>Drill</i> dig.</li> <li>➤ Melakukan latihan kombinasi <i>Passing</i> dan smash selama 30 menit dengan <i>Drill</i> seperti three-man weave, <i>Passing</i> with footwork, dan hit and chase.</li> </ul> <p>ISTIRAHAT</p> <p><b>SESI 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Bermain bola voli selama 45 menit dengan durasi setiap game selama 10 menit dan istirahat selama 2 menit setiap game.</li> <li>➤ Fokus pada teknik dasar seperti <i>Passing</i>, servis, dan smash dalam setiap game untuk meningkatkan daya tahan dan power.</li> </ul> <p><i>Cooling down</i>, evaluasi, dan berdoa</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Atlet mampu bekerjasama yang sinergis dan saling menghargai peran masing-masing sangat penting dalam mencapai tujuan tim, dan siap berkontribusi secara maksimal untuk keberhasilan tim.</li> <li>➤ Atlet mampu menerapkan nilai-nilai seperti saling menghargai, toleransi, solidaritas, dan kebersamaan agar tercipta lingkungan tim yang harmonis dan dapat mencapai tujuan bersama secara efektif.</li> <li>➤ Atlet mengutamakan kepentingan dan tujuan bersama, daripada hanya memikirkan keuntungan atau kepentingan individu saja. Atlet tidak hanya fokus pada pencapaian individu seperti mencetak banyak poin atau menonjol di antara anggota tim, tetapi juga berusaha untuk bekerja sama dengan tim untuk mencapai tujuan bersama.</li> </ul>

Materi Latihan	Uraian Kegiatan	Sasaran
9. Latihan formasi 5-1 dan taktik permainan	<p>Doa</p> <p>Pengantar Materi Latihan</p> <p>Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Statis <i>stretching</i></li> <li>➤ Lari keliling lapangan 2 x 300m</li> <li>➤ Senam / Dinamis <i>stretching</i></li> </ul> <p><b>SESI 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Latihan kekuatan dan daya tahan dengan <i>Drill</i> functional training selama 30-40 menit</li> <li>➤ Latihan kecepatan dengan <i>Drill</i> agility selama 20-30 menit</li> </ul> <p>ISTIRAHAT</p> <p><b>SESI 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Latihan kombinasi <i>blocking</i> dan pertahanan dengan <i>Drill</i> tingkat lanjut selama 30-40 menit</li> </ul> <p>Contoh <i>Drill</i>: <i>blocking</i> dan bertahan di area dekat net, lalu melakukan transisi ke area belakang untuk bertahan dan mengembalikan bola</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Latihan variasi servis dan smash dengan <i>Drill</i> tingkat lanjut selama 30-40 menit</li> </ul> <p>Contoh <i>Drill</i>: servis dari berbagai sudut dan dengan teknik yang berbeda, lalu melakukan smash dari berbagai posisi dan arah bola</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Atlet harus memiliki tujuan yang jelas dan spesifik, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang.</li> <li>➤ Atlet memahami pentingnya disiplin dalam berlatih untuk berperforma terbaik dan memenangkan pertandingan.</li> <li>➤ Atlet membantu individu lain dalam tim menghadapi tantangan dan mencapai tujuan mereka.</li> </ul>

Materi Latihan	Uraian Kegiatan	Sasaran
	<p>ISTIRAHAT</p> <p><b>SESI 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Latihan formasi 5-1 dan taktik permainan selama 30-40 menit</li> </ul> <p>Contoh latihan: mengatur posisi dan tugas pemain di formasi 5-1, lalu melakukan simulasi permainan dengan taktik yang berbeda untuk menemukan yang paling efektif</p> <p><i>Cooling down</i>, evaluasi, dan berdoa</p>	
<p>10. Latihan kombinasi smash dan <i>blocking</i> dengan partner</p>	<p>Doa</p> <p>Pengantar Materi Latihan</p> <p>Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Statis <i>stretching</i></li> <li>➤ Lari keliling lapangan 2 x 300m</li> <li>➤ Senam / Dinamis <i>stretching</i></li> </ul> <p><b>SESI 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Functional Training: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Squat dengan barbel (3 set x 12 repetisi)</li> <li>○ Deadlift dengan barbel (3 set x 12 repetisi)</li> <li>○ Push-up dengan kettlebell (3 set x 12 repetisi)</li> </ul> </li> </ul> <p>ISTIRAHAT</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Atlet harus memiliki tujuan yang jelas dan spesifik, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang.</li> <li>➤ Atlet memahami pentingnya disiplin dalam berlatih untuk berperforma terbaik dan memenangkan pertandingan.</li> <li>➤ Atlet membantu individu lain dalam tim menghadapi tantangan dan mencapai tujuan mereka.</li> </ul>

Materi Latihan	Uraian Kegiatan	Sasaran
	<p><b>SESI 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kombinasi Smash dan <i>Blocking</i>:</li> <li>○ Latihan <i>blocking</i> dengan partner (3 set x 10 repetisi)</li> <li>○ Latihan smash dengan partner (3 set x 10 repetisi)</li> <li>○ Latihan kombinasi smash dan <i>blocking</i> dengan partner (3 set x 10 repetisi)</li> </ul> <p>ISTIRAHAT</p> <p><b>SESI 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Bermain bola voli dengan durasi 20 menit untuk meningkatkan daya tahan</li> </ul> <p><i>Cooling down</i>, evaluasi, dan berdoa</p>	
<p>11. Teknik penguasaan bola dan pengembangan kombinasi pertahanan dan serangan</p>	<p>Doa</p> <p>Pengantar Materi Latihan</p> <p>Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Statis <i>stretching</i></li> <li>➤ Lari keliling lapangan 2 x 300m</li> <li>➤ Senam / Dinamis <i>stretching</i></li> </ul> <p><b>SESI 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Melakukan latihan koordinasi dan keseimbangan dengan <i>Drill footwork</i> dan <i>Plyometric</i></li> </ul> <p>ISTIRAHAT</p> <p><b>SESI 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Fokus pada teknik penguasaan bola dan pengembangan kombinasi pertahanan dan serangan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Atlet dapat mengembangkan keterampilan kepemimpinan dengan terlibat dalam tim olahraga atau menjadi kapten tim untuk memperoleh pengalaman dalam memimpin, mengarahkan, dan mengambil keputusan. Atlet mempersiapkan diri untuk memimpin rekan satu tim dan memastikan bahwa setiap anggota memiliki peran yang jelas dalam mencapai tujuan bersama. Jangan takut untuk meminta masukan dan saran dari rekan satu tim dan memperhatikan kebutuhan serta kepentingan mereka.</li> </ul>

Materi Latihan	Uraian Kegiatan	Sasaran
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Latihan variasi servis dan smash dengan <i>Drill</i> tingkat lanjut untuk meningkatkan kemampuan teknik servis dan smash</li> </ul> <p>ISTIRAHAT</p> <p><b>SESI 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Taktik permainan Bermain simulasi pertandingan dengan fokus pada strategi permainan yang telah diterapkan</li> </ul> <p><i>Cooling down</i>, evaluasi, dan berdoa</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Atlet mengembangkan nilai-nilai kebangsaan seperti keberanian, kepercayaan diri, integritas, dan rasa tanggung jawab melalui partisipasi dalam kegiatan yang membutuhkan ketegasan, keterampilan, keberanian, dan rasa tanggung jawab. Hal ini dapat dicapai melalui program pelatihan olahraga atau melalui kegiatan relawan yang terkait dengan lingkungan atau masyarakat.</li> <li>➤ Atlet memiliki kualitas seperti kepercayaan diri, kesabaran, kepemimpinan, dan empati. Atlet dapat membentuk karakter pemimpin yang berkualitas dengan terlibat dalam program pelatihan kepemimpinan atau mencari mentor yang dapat memberikan bimbingan dan saran untuk membentuk karakter pemimpin yang berkualitas.</li> </ul>
12. Taktik permainan yang telah dijalankan dan menyesuaikan taktik permainan secara efektif	<p>Doa</p> <p>Pengantar Materi Latihan</p> <p>Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Statis <i>stretching</i></li> <li>➤ Lari keliling lapangan 2 x 300</li> <li>➤ Senam / Dinamis <i>stretching</i></li> </ul> <p><b>SESI 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Melakukan latihan koordinasi dan keseimbangan dengan <i>Drill</i> footwork dan <i>Plyometric</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Atlet dapat mengembangkan keterampilan kepemimpinan dengan terlibat dalam tim olahraga atau menjadi kapten tim untuk memperoleh pengalaman dalam memimpin, mengarahkan, dan mengambil keputusan.</li> <li>➤ Atlet mempersiapkan diri untuk memimpin rekan satu tim dan memastikan bahwa setiap anggota memiliki peran yang jelas dalam mencapai tujuan bersama. Jangan takut untuk meminta masukan dan saran dari rekan satu tim dan memperhatikan kebutuhan serta kepentingan mereka.</li> </ul>

Materi Latihan	Uraian Kegiatan	Sasaran
	<p>ISTIRAHAT</p> <p><b>SESI 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Fokus pada teknik penguasaan bola dan pengembangan kombinasi pertahanan dan serangan</li> <li>➤ Latihan variasi servis dan smash dengan <i>Drill</i> tingkat lanjut untuk meningkatkan kemampuan teknik servis dan smash</li> </ul> <p>ISTIRAHAT</p> <p><b>SESI 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Evaluasi taktik permainan yang telah dijalankan dan menyesuaikan taktik permainan secara efektif</li> <li>➤ Bermain simulasi pertandingan dengan fokus pada strategi permainan yang telah diterapkan</li> </ul> <p><i>Cooling down</i>, evaluasi, dan berdoa</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Atlet mengembangkan nilai-nilai kebangsaan seperti keberanian, kepercayaan diri, integritas, dan rasa tanggung jawab melalui partisipasi dalam kegiatan yang membutuhkan ketegasan, keterampilan, keberanian, dan rasa tanggung jawab. Hal ini dapat dicapai melalui program pelatihan olahraga atau melalui kegiatan relawan yang terkait dengan lingkungan atau masyarakat.</li> <li>➤ Atlet memiliki kualitas seperti kepercayaan diri, kesabaran, kepemimpinan, dan empati. Atlet dapat membentuk karakter pemimpin yang berkualitas dengan terlibat dalam program pelatihan kepemimpinan atau mencari mentor yang dapat memberikan bimbingan dan saran untuk membentuk karakter pemimpin yang berkualitas.</li> </ul>

## **Keterangan Program Eksperimen 2**

Program latihan dalam eksperimen satu memiliki fokus yang luas dan mencakup pengembangan keterampilan teknis dalam bola voli serta penerapan nilai-nilai universal olahraga seperti *fair play*, *problem solving*, *communication*, *teamwork*, *discipline*, dan *leadership*. Tujuan dari program ini adalah untuk mengembangkan karakter positif pada peserta latihan dan mendorong penerapan nilai-nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Pertama, nilai *fair play* menjadi aspek penting dalam program ini. Para atlet diajarkan untuk bermain dengan jujur, menghormati lawan, dan menghargai peraturan. Mereka memahami bahwa kemenangan yang diperoleh dengan cara curang tidak memiliki nilai yang sejati. Dalam latihan, atlet belajar untuk menjadi contoh yang baik dalam menghadapi situasi kompetitif dan mempertahankan etika kejujuran dalam olahraga. Di kehidupan sehari-hari, penerapan etika kejujuran membantu atlet untuk menjadi individu yang jujur, berintegritas, dan menghindari tindakan curang dalam segala aspek kehidupan.

Selanjutnya, program ini juga mengembangkan kemampuan *problem solving* pada para atlet. Mereka diajarkan untuk menghadapi masalah dan mencari solusi yang efektif dalam konteks latihan bola voli. Kemampuan ini tidak hanya berlaku dalam olahraga, tetapi juga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Atlet belajar untuk mengidentifikasi masalah, menganalisis situasi, dan mencari cara untuk mengatasinya. Mereka menjadi lebih terampil dalam menghadapi tantangan dan menemukan solusi yang kreatif dalam berbagai situasi kehidupan.

Komunikasi juga menjadi nilai yang ditekankan dalam program latihan ini. Atlet diajarkan untuk berkomunikasi dengan baik dengan sesama rekan tim, baik dalam memberikan instruksi maupun mendengarkan dengan aktif. Kemampuan komunikasi yang baik membantu dalam koordinasi dan kerjasama dalam tim serta meningkatkan hubungan interpersonal. Atlet juga diajarkan untuk mengungkapkan pendapat dengan jelas dan menghormati sudut pandang orang lain. Dalam kehidupan sehari-hari, penerapan nilai komunikasi ini membantu atlet menjadi individu yang mampu berkomunikasi dengan baik dalam berbagai situasi dan menjalin hubungan yang positif dengan orang lain.

Selain itu, program latihan ini juga menekankan pentingnya teamwork atau kerjasama dalam tim. Atlet diajarkan untuk bekerja sama, saling mendukung, dan menghargai kontribusi setiap anggota tim. Mereka belajar bahwa keberhasilan tim tidak hanya bergantung pada kemampuan individu, tetapi juga pada kerjasama yang solid dan saling percaya. Nilai teamwork ini diharapkan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam konteks kerja kelompok, hubungan interpersonal, maupun dalam lingkungan sosial. Atlet akan belajar untuk menghargai peran dan keunikan setiap individu, serta bekerja sama untuk mencapai tujuan bersama.

Selanjutnya, program ini juga mendorong pengembangan nilai discipline atau disiplin. Atlet diajarkan untuk memiliki pola pikir yang disiplin, mengikuti jadwal latihan dengan konsisten, dan mematuhi aturan yang ditetapkan. Disiplin adalah kunci untuk mencapai kesuksesan dalam olahraga maupun dalam kehidupan sehari-hari. Para atlet akan belajar mengatur waktu dengan baik, menghadapi tantangan dengan tekad yang kuat, dan mempertahankan fokus pada tujuan yang ingin dicapai.

Terakhir, program ini juga mengembangkan nilai leadership atau kepemimpinan. Para atlet diberi kesempatan untuk mengembangkan keterampilan kepemimpinan melalui peran dalam tim atau melalui tugas-tugas tertentu. Mereka diajarkan untuk menjadi pemimpin yang baik dengan menginspirasi, memotivasi, dan mengarahkan rekan-rekan tim. Atlet juga diajarkan untuk menjadi contoh yang baik dengan bertindak sesuai dengan nilai-nilai yang dijunjung tinggi dalam olahraga dan kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, program ini berupaya untuk membentuk atlet yang juga memiliki kemampuan kepemimpinan yang baik dan dapat mengaplikasikan keterampilan tersebut dalam berbagai konteks kehidupan.

### **3.9 Analisis Data**

Teknik analisis data merupakan langkah penting dalam penelitian guna menjawab rumusan masalah yang diajukan. Tujuannya adalah untuk memperoleh kesimpulan yang kuat dari hasil penelitian. Data yang diperoleh di lapangan akan dianalisis dengan menggunakan Microsoft Office Excel serta program Statistical Package for Social Science (SPSS) 25 for Windows, yang merupakan perangkat yang umum digunakan dalam analisis data penelitian.

### 3.9.1 Uji Validitas Instrumen

Validitas adalah aspek yang sangat penting dalam penelitian, karena mengacu pada kesesuaian, kebermaknaan, kebenaran, dan kegunaan kesimpulan yang dibuat oleh seorang peneliti (Fraenkel et al., 2012). Menurut Fraenkel et al., (2012), validitas merupakan hal terpenting yang harus dipertimbangkan saat mempersiapkan atau memilih instrumen untuk digunakan dalam penelitian. Dalam buku mereka yang berjudul "*How to Design and Evaluate Research in Education*", Fraenkel et al., (2012) menguraikan pentingnya validitas dalam memastikan bahwa instrumen pengukuran yang digunakan dapat secara akurat dan konsisten mengukur variabel yang diteliti. Pada penelitian ini, dilakukan uji coba instrumen dengan melibatkan 60 responden yang merupakan atlet bola voli. Pemilihan atlet sebagai responden dilakukan karena mereka memiliki karakteristik yang serupa dengan sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini. Uji coba instrumen dilakukan dengan memberikan pernyataan yang telah disiapkan kepada responden melalui Google Form, sebuah platform online yang memfasilitasi pengumpulan data secara efisien.

Untuk menguji validitas instrumen, dalam penelitian ini digunakan program Microsoft Excel dengan menggunakan Pearson correlation dengan tingkat signifikansi sebesar 5%. Dalam hal ini, dengan jumlah responden sebanyak 60 orang, kita dapat merujuk pada distribusi R tabel dengan signifikansi 5% yang menyatakan bahwa nilai R tabel untuk 60 responden adalah 0,2500. Langkah selanjutnya adalah membandingkan nilai korelasi Pearson dari setiap pernyataan dengan nilai R tabel yang telah ditentukan. Jika nilai korelasi Pearson dari suatu pernyataan lebih besar daripada nilai R tabel, maka pernyataan tersebut dinyatakan valid dan dapat digunakan dalam penelitian. Namun, jika nilai korelasi Pearson pernyataan tersebut lebih kecil daripada nilai R tabel, maka pernyataan tersebut dianggap tidak valid atau tidak dapat digunakan dalam penelitian. Adapun rincian pernyataan hasil uji validitas instrumen penilaian keterampilan dan nilai-nilai universal olahraga terdapat pada tabel 3.8, dan blueprint instrumen penilaian keterampilan dan nilai-nilai universal olahraga berada pada tabel 3.9 sebagai berikut:

Tabel 3. 9 Hasil Uji Validitas Instrumen nilai-nilai universal dalam olahraga bola voli

No	Nilai	Indikator	Valid		Gugur	
			Favorabel	Unfavorabel	Favorabel	Unfavorabel
1	<i>Fair play</i>	Memahami dan menerapkan etika kejujuran dalam olahraga	1,31,61,91	-	-	6, 66
		Menerapkan sportivitas	17,37,77,97	54,114	-	-
		Menghormati peraturan dan aturan yang berlaku.	47,25,107,85	42	-	102
2	<i>Problem Solving</i>	Inisiatif mencari solusi untuk pemecahan masalah	44,7,104,67	18,78	-	-
		Berpikir cepat	32,10,92,70	111	-	51
		berpikir kritis	23,83,117,86	-	57	26
		merancang strategi yang efektif dalam mengatasi masalah	38,2,98,62	15,75	-	-
3	<i>Communication</i>	keterampilan komunikasi yang efektif	19,53,79,113	33,93	-	-
		Menghargai perbedaan	40,58,100,118	3,63	-	-
		mengembangkan sikap saling menghargai antara anggota tim	11,110,71	27,87	50	-

No	Nilai	Indikator	Valid		Gugur	
			Favorabel	Unfavorabel	Favorabel	Unfavorabel
4	<i>Teamwork</i>	kerjasama antara pemain, pelatih, ofisial	4,52,64,112	12,72	-	-
		mengajarkan nilai-nilai seperti rasa saling menghargai, toleransi, solidaritas, dan kebersamaan	59,20,80	48,108	-	-
		memperhatikan kepentingan bersama di atas kepentingan pribadi	34,28,94,88	39,99	-	-
5	<i>Discipline</i>	disiplin dalam mencapai tujuan	5,41,65,101	21,81	-	-
		Berperforma terbaik dan memenangkan pertandingan	13,35,73	45,105	95	
		membantu individu yang lain menghadapi tantangan dan mencapai tujuan	29,49,89	60	109	-
6	<i>Leadership</i>	Mengembangkan keterampilan kepemimpinan, seperti memimpin, memotivasi, mengarahkan, dan mengambil keputusan	22,56,82,116	9,69	-	-
		Kesiapan menjadi pemimpin dan memimpin anggota	16,46,76,106	90		30
		Mengembangkan nilai-nilai kebangsaan, seperti keberanian, kepercayaan diri, integritas, dan rasa tanggung jawab	43,8,103,68	36,96	-	-
		Membentuk karakter pemimpin yang berkualitas	55,14,115,74	24,84	-	-

Setelah melalui uji validitas, dari total 118 butir pernyataan, terdapat 10 pernyataan yang tidak valid atau tidak layak digunakan dalam instrumen penilaian keterampilan dan nilai-nilai universal olahraga dalam bola voli. Sisanya, sebanyak 108 pernyataan telah terbukti valid dan dinyatakan layak untuk dimasukkan ke dalam instrumen penilaian. Dengan demikian, 108 pernyataan yang valid tersebut disusun kembali untuk membentuk alat ukur atau penilaian yang lebih akurat dalam mengukur keterampilan dan nilai-nilai universal olahraga dalam bola voli. Instrumen penilaian yang telah direvisi ini akan digunakan dalam penelitian untuk mengumpulkan data yang diperlukan dan menganalisis keterampilan dan nilai-nilai universal olahraga pada subjek penelitian.

Tabel 3. 10 Blueprint Instrumen nilai-nilai universal dalam olahraga bola voli

NO	NILAI	INDIKATOR	NO SOAL	FAVORABEL	NO SOAL	UNFAVORABEL
1	<i>Fair play</i>	Memahami dan menerapkan etika kejujuran dalam olahraga	1	Saya berusaha memenangkan pertandingan dengan cara yang jujur dan tidak dengan menggunakan cara-cara yang curang	49	Saya merayakan kekalahan lawan secara berlebihan selama pertandingan
			28	Saya selalu mengakui kesalahan saya dan tidak mencoba untuk menyembunyikannya atau menyalahkan orang lain		
			55	Saya mengakui bahwa saya terkadang terlalu memikirkan kemungkinan kegagalan dan kesalahan di masa depan, sehingga tidak fokus pada upaya saya untuk mencapai tujuan		
			84	Saya percaya bahwa memahami dan menerapkan etika kejujuran dalam olahraga dapat membantu mengembangkan karakter dan nilai-nilai positif pada diri saya		
		16	Saya menghindari tindakan tidak sportif atau kasar terhadap lawan selama pertandingan			
		34	Saya menghargai lawan saya selama pertandingan			

NO	NILAI	INDIKATOR	NO SOAL	FAVORABEL	NO SOAL	UNFAVORABEL
			70	Saya selalu mengucapkan selamat kepada lawan setelah pertandingan berakhir, terlepas dari hasil pertandingan	104	Saya sering mengejek atau mengolok-olok pemain lawan dalam kompetisi
			89	Saya selalu bersedia membantu teman atau lawan yang mengalami cedera atau kesulitan dalam permainan olahraga		
		Menghormati peraturan dan aturan yang berlaku.	44	Saya selaku pemain bersama anggota tim memahami dan menghormati aturan permainan	39	Saya tidak merasa senang bermain dengan lawan yang kuat dan sportif
			24	Saya selaku anggota tim pemain memperlakukan lawan dengan hormat dan kesopanan		
			78	Saya bersama anggota tim selalu berusaha untuk mengikuti peraturan yang berlaku dalam suatu permainan atau kompetisi		
			98	Saya selalu mematuhi keputusan wasit atau pengadil dalam suatu permainan atau kompetisi		

NO	NILAI	INDIKATOR	NO SOAL	FAVORABEL	NO SOAL	UNFAVORABEL	
2	<i>Problem Solving</i>	Inisiatif mencari solusi untuk pemecahan masalah	6	Saya selalu berupaya untuk mencari solusi saat menghadapi masalah dalam latihan maupun kompetisi	17	Saya merasa tidak mampu mengevaluasi solusi yang telah dicoba dan membuat perbaikan jika diperlukan	
			41	Saya merasa mampu mencari solusi saat menghadapi masalah dalam latihan ataupun kompetisi			
			60	Saya selalu mencari sumber informasi yang bisa membantu saya dalam menyelesaikan masalah	71		Saya tidak mau ada masukan dari orang lain yang dapat membantu saya menyelesaikan masalah yang dihadapi
			95	Saya selalu berusaha untuk mengambil tindakan yang tepat dan efektif dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi			
		Berpikir cepat	9	Saya merasa mampu berpikir secara kreatif dalam menemukan solusi alternatif dalam situasi yang sulit dalam olahraga	101	Saya tidak mampu merespons dan menangani masalah yang mendesak atau darurat dengan cepat dan efektif	
			29	Saya merasa mampu mengambil keputusan dengan cepat dalam situasi dan waktu yang tepat			
			63	Saya merasa mampu mengevaluasi berbagai alternatif solusi dengan cepat dan akurat ketika dihadapkan pada masalah yang kompleks			

NO	NILAI	INDIKATOR	NO SOAL	FAVORABEL	NO SOAL	UNFAVORABEL
			85	Saya merasa mampu memproses informasi dengan cepat ketika dihadapkan pada masalah yang memerlukan solusi		
		berpikir kritis	22	Saya merasa yakin dalam menginterpretasikan instruksi dari pelatih dalam latihan atau pertandingan		
			78	Saya bersama anggota tim selalu berusaha untuk mengikuti peraturan yang berlaku dalam suatu permainan atau kompetisi		
			79	Saya dapat mengendalikan emosi dan tetap fokus selama pertandingan untuk memaksimalkan kinerja saya		
			107	Saya mampu menjelaskan dengan jelas strategi atau taktik yang saya gunakan dalam pertandingan kepada rekan satu tim		
		Merancang strategi yang efektif dalam mengatasi masalah	2	Saya mampu memilih strategi yang tepat dan efektif dalam mengatasi masalah yang muncul dalam latihan maupun kompetisi	14	Saya merasa tidak terlatih dalam merancang strategi untuk mengatasi masalah dalam latihan maupun kompetisi

NO	NILAI	INDIKATOR	NO SOAL	FAVORABEL	NO SOAL	UNFAVORABEL
			35	Saya merasa mampu mengidentifikasi masalah dengan baik sebelum merancang strategi untuk mengatasi masalah tersebut	68	Saya tidak mampu memprioritaskan tugas atau langkah-langkah yang harus dilakukan untuk menyelesaikan masalah sesuai dengan urgensi dan kepentingannya
			56	Saya cenderung mempertimbangkan sumber daya yang tersedia dan memanfaatkannya secara optimal dalam merancang strategi atau rencana tindakan untuk menyelesaikan masalah		
			90	Saya merasa mampu merancang rencana tindakan yang terperinci untuk menyelesaikan masalah dengan cara yang efisien dan efektif		
3	<i>Communication</i>	keterampilan komunikasi yang efektif	18	Saya mampu mengutarakan pendapat saya secara jelas dan terstruktur dalam diskusi tim	30	Saya tidak mampu memberikan umpan balik yang jelas dan konstruktif kepada rekan tim saya
			48	Saya mampu menyesuaikan gaya komunikasi saya dengan rekan tim yang memiliki gaya komunikasi yang berbeda-beda		
			72	Saya mampu menjelaskan ide atau gagasan saya secara jelas dan terstruktur	86	Saya tidak merasa percaya diri dalam berbicara di depan umum
			103	Saya mampu mengungkapkan emosi atau perasaan saya secara jelas dan terkontrol		

NO	NILAI	INDIKATOR	NO SOAL	FAVORABEL	NO SOAL	UNFAVORABEL
		Menghargai perbedaan	37	Saya merasa bahwa perbedaan dalam tim dapat menjadi kekuatan dan membantu mencapai tujuan bersama	3	Saya berusaha untuk tidak menghormati kebiasaan dan adat istiadat orang lain dalam tim
			52	Saya merasa bahwa tim bola voli kami dapat belajar dan tumbuh dari perbedaan yang kami miliki		
			92	Saya menghargai perbedaan pendapat dan pandangan orang lain	57	
			108	Saya mampu menjaga hubungan yang harmonis dengan orang yang memiliki perbedaan dengan saya		
		Mengembangkan sikap saling menghargai antara anggota tim	10	Saya selalu berusaha untuk menjaga komunikasi yang positif dan menghindari komunikasi yang negatif atau merugikan anggota tim lainnya	25	Saya selalu tidak berusaha untuk membangun hubungan yang baik dan harmonis dengan anggota tim lainnya
			64	Saya selalu mendengarkan dengan baik saat anggota tim lain berbicara	80	Saya menggunakan bahasa atau tindakan yang diskriminatif atau merendahkan anggota tim lain
			100	Saya menghargai kontribusi dan ide-ide yang diberikan oleh anggota tim lainnya		

NO	NILAI	INDIKATOR	NO SOAL	FAVORABEL	NO SOAL	UNFAVORABEL	
4	<i>Teamwork</i>	kerjasama antara pemain, pelatih, ofisial	4	Saya bersama pelatih, pemain maupun ofisial saling mendukung dan memberikan umpan balik yang konstruktif untuk meningkatkan performa tim	11	Saya bersama pelatih, pemain, maupun ofisial tidak saling memberikan dukungan dan motivasi ketika tim mengalami kesulitan atau kegagalan	
			47	Saya bersama pelatih, pemain, maupun ofisial bekerja sama dalam mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan tim, serta membuat rencana untuk meningkatkan performa tim			
			58	Saya merasa pemain, pelatih, dan ofisial saling menghargai satu sama lain dalam tim	65		Saya merasa pemain, pelatih, dan ofisial tidak memiliki visi yang sama dalam mencapai tujuan tim
			102	Saya merasa pemain, pelatih, dan ofisial saling memotivasi satu sama lain dalam tim			
		19	Saya bersama pelatih maupun ofisial membantu membangun solidaritas dan kebersamaan di antara anggota tim melalui kegiatan sosial dan latihan tim yang menyenangkan	36	Saya merasa bahwa keberhasilan tim adalah hasil saya sendidri dan tanpa dukungan dari seluruh anggota tim		
		53	Saya bersama pelatih maupun ofisial memberikan contoh perilaku positif yang mencerminkan nilai-nilai seperti rasa saling menghargai, toleransi, solidaritas, dan kebersamaan	45	Saya bersama pelatih maupun ofisial tidak memperkuat nilai-nilai seperti rasa saling menghargai		

NO	NILAI	INDIKATOR	NO SOAL	FAVORABEL	NO SOAL	UNFAVORABEL
			73	Saya bersama seluruh anggota tim saling menghargai satu sama lain dan mampu bekerja sama dengan baik dalam tugas-tugas yang diberikan	99	Saya bersama seluruh anggota tim tidak mampu memahami dan menghormati perbedaan pendapat dan pandangan satu sama lain
		Memperhatikan kepentingan bersama di atas kepentingan pribadi	26	Saya berpendapat bahwa tujuan bersama dalam tim lebih penting dari pada tujuan pribadi	36	Saya merasa bahwa keberhasilan tim adalah hasil saya sendidri dan tanpa dukungan dari seluruh anggota tim
			31	Saya lebih memperhatikan kepentingan tim daripada kepentingan pribadi saat latihan maupun kompetisi	91	Saya bersama seluruh anggota tim tidak mampu menyelesaikan masalah atau konflik dengan pendekatan yang mengutamakan kepentingan bersama, bukan kepentingan pribadi
			81	Saya bersama seluruh anggota tim mampu menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi demi kepentingan bersama		
			87	Saya bersama Seluruh anggota tim memahami bahwa keberhasilan tim lebih penting daripada keberhasilan individu		

NO	NILAI	INDIKATOR	NO SOAL	FAVORABEL	NO SOAL	UNFAVORABEL
5	<i>Discipline</i>	Disiplin dalam mencapai tujuan	5	Saya selalu mematuhi aturan dan etika yang berlaku dalam olahraga yang saya tekuni, baik saat latihan maupun saat pertandingan berlangsung	20	Saya berusaha untuk terlambat saat sesi latihan atau pertandingan berlangsung
			38	Saya selalu berusaha untuk mengikuti instruksi pelatih dalam melakukan latihan dan teknik yang benar		
			59	Saya selalu berkomitmen untuk mencapai tujuan tim dan memprioritaskan tugas-tugas yang terkait dengan tujuan tersebut	74	
			93	Saya selalu mematuhi peraturan dan kebijakan yang telah ditetapkan untuk mencapai tujuan tim		
		Berperforma terbaik dan memenangkan pertandingan	12	Saya melakukan persiapan fisik dan mental yang memadai sebelum pertandingan untuk memaksimalkan performa saya	42	Saya tidak memperhatikan instruksi pelatih dan tidak berusaha untuk menerapkannya dengan baik di lapangan agar tidak bisa mencapai performa
			32	Saya selalu berusaha memberikan yang terbaik di setiap sesi latihan dan pertandingan	96	Saya selalu siap membantu rekan satu tim yang menghadapi kesulitan dalam mencapai tujuan tim
			66	Saya selalu berusaha untuk memahami strategi dan taktik tim untuk dapat berperforma maksimal		

NO	NILAI	INDIKATOR	NO SOAL	FAVORABEL	NO SOAL	UNFAVORABEL
			76	Saya dapat mengambil kesimpulan yang beralasan tentang bagaimana kondisi fisik saya mempengaruhi performa saya dalam olahraga		
		Membantu individu yang lain menghadapi tantangan dan mencapai tujuan	27	Saya berusaha memahami kekuatan dan kelemahan saya sebagai atlet dan bekerja keras untuk meningkatkan keterampilan agar bisa mencapai tujuan saya	54	Saya mengakui bahwa saya terkadang terlalu memikirkan kemungkinan kegagalan dan kesalahan di masa depan, sehingga tidak fokus pada upaya saya untuk mencapai tujuan
	46		Saya berbicara dengan pelatih atau rekan tim untuk mencari saran atau dukungan ketika saya menghadapi tantangan atau kesulitan dalam mencapai tujuan dalam olahraga			
	82		Saya selalu bersedia berdiskusi dengan rekan satu tim untuk mencari solusi terbaik dalam menghadapi tantangan			
6	<i>Leadership</i>	Mengembangkan keterampilan kepemimpinan, seperti memimpin, memotivasi, mengarahkan, dan mengambil keputusan	21	Saya memiliki kemampuan untuk memimpin dan mengarahkan tim dengan efektif	8	Saya tidak memiliki kemampuan untuk memotivasi anggota tim saya
	51		Saya mampu membuat keputusan yang tepat dan bijaksana dalam situasi yang kompleks			
	75		Saya memiliki kemampuan untuk menyelesaikan konflik dan masalah dengan baik dalam tim			

NO	NILAI	INDIKATOR	NO SOAL	FAVORABEL	NO SOAL	UNFAVORABEL
			106	Saya mampu mengarahkan dan mengelola sumber daya dengan efektif untuk mencapai tujuan tim	62	Saya tidak mampu mengidentifikasi dan memanfaatkan keahlian individu untuk mencapai tujuan bersama
		Kesiapan menjadi pemimpin dan memimpin anggota	15	Saya merasa percaya diri untuk menjadi seorang pemimpin	83	Saya merasa tidak siap untuk mengambil keputusan yang tepat dan bijaksana dalam kepentingan tim
			43	Saya merasa memiliki kemampuan untuk memimpin dan mengelola tim		
			69	Saya merasa siap untuk menghadapi tantangan dalam memimpin anggota tim		
			97	Saya merasa mampu memotivasi dan membimbing anggota tim untuk mencapai tujuan bersama		
		Mengembangkan nilai-nilai kebangsaan, seperti keberanian, kepercayaan diri, integritas, dan rasa tanggung jawab	7	Saya selalu menunjukkan integritas dengan menghormati aturan, menghargai lawan, dan bermain dengan sportivitas	33	Saya selalu berusaha untuk menjadi contoh yang kurang baik bagi anggota tim saya
			40	Saya berusaha memupuk nilai keberanian pada diri saya dan anggota tim sehingga mencapai hasil yang baik		

NO	NILAI	INDIKATOR	NO SOAL	FAVORABEL	NO SOAL	UNFAVORABEL
			61	Saya percaya bahwa kepercayaan diri dapat membantu saya dalam memimpin dan mengambil keputusan yang tepat	88	Saya merasa bahwa nilai-nilai kebangsaan tidak dapat memberikan arah dan tujuan yang jelas bagi anggota tim
			94	Saya menganggap keberanian sebagai nilai penting dalam kepemimpinan		
		Membentuk karakter pemimpin yang berkualitas	13	Saya berusaha membantu anggota tim saya mengembangkan karakter yang baik, termasuk keterampilan sosial, empati, integritas, dan kerja sama	23	Saya tidak yakin bahwa membentuk karakter pemimpin yang berkualitas pada anggota tim saya akan memberikan manfaat jangka panjang bagi mereka, baik dalam karier olahraga maupun kehidupan di luar arena olahraga
			50	Saya berupaya mengintegrasikan karakter positif dalam diri saya sehingga menjadi pemimpin yang berkualitas		
			67	Saya merasa bahwa kejujuran adalah nilai penting dalam membentuk karakter seorang pemimpin	77	
			105	Saya percaya bahwa seorang pemimpin harus memiliki karakter yang kuat		

### 3.9.2 Uji Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas berhubungan dengan sejauh mana keseragaman skor atau jawaban dari satu penggunaan alat ukur ke penggunaan alat ukur lainnya, serta dari satu item ke item lainnya. Menurut Fraenkel et al. (2012), reliabilitas mencerminkan konsistensi skor yang diperoleh, yaitu sejauh mana skor tersebut konsisten untuk setiap individu ketika instrumen yang digunakan berbeda, maupun ketika item yang digunakan berbeda.

Setelah dilakukan perhitungan reliabilitas menggunakan Microsoft Office Excel, dengan melibatkan 60 responden yang mengisi 118 butir pernyataan melalui Google Form, diperoleh hasil reliabilitas yang dapat digunakan sebagai indikator keandalan instrumen penilaian. Hasil perhitungan reliabilitas ini memberikan gambaran tentang konsistensi dan stabilitas instrumen dalam mengukur variabel yang diteliti. Dengan adanya nilai reliabilitas yang dihasilkan, peneliti dapat mengandalkan instrumen tersebut untuk mengumpulkan data yang akurat dan dapat diandalkan dalam penelitian ini. Hasil perhitungan reliabilitas ini akan memberikan pemahaman lebih lanjut tentang sejauh mana instrumen penilaian ini dapat dipercaya dalam mengukur keterampilan dan nilai-nilai universal olahraga dalam konteks penelitian bola voli.

Tabel 3. 11 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

<b>r11 (alfa Cronbach)</b>	<b>Item Tes</b>
0,99015	118

Menurut Rakhmat & Solehuddin (2006), terdapat beberapa klasifikasi keterandalan (reliabilitas) instrumen. Klasifikasi tersebut mencakup kategori yang dapat digunakan untuk mengevaluasi tingkat keandalan instrumen penilaian. Klasifikasi tersebut dapat membantu peneliti dalam menilai sejauh mana instrumen dapat dipercaya dalam mengukur variabel yang diteliti.

Tabel 3. 12 Kriteria Reliabilitas Instrumen

Kriteria	Kategori
0.91 - 1.00	Derajat Keterandalan Sangat Tinggi
0.71 - 0.90	Derajat Keterandalan Tinggi
0.41 - 0.71	Derajat Keterandalan Sedang
0.21 - 0.41	Derajat Keterandalan Rendah
<0.20	Derajat Keterandalan Sangat Rendah

Berdasarkan data yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa tingkat keterandalan angket penilaian nilai-nilai universal olahraga dalam bola voli memiliki derajat keterandalan yang tinggi. Nilai reliabilitas yang diperoleh sebesar 0,99015 sesuai dengan kriteria dalam tabel, yang menunjukkan bahwa nilai tersebut berada pada kategori "sangat tinggi" dengan rentang 0,91 - 1.

Hal ini menunjukkan bahwa instrumen penilaian memiliki tingkat keterandalan yang sangat baik, sehingga dapat diandalkan dan memberikan hasil yang konsisten dalam mengukur nilai-nilai universal olahraga dalam konteks bola voli. Peneliti dapat memiliki kepercayaan tinggi terhadap validitas instrumen tersebut dan menggunakannya dalam penelitian untuk mengumpulkan data yang akurat dan reliabel mengenai nilai-nilai universal olahraga dalam bola voli.

### 3.9.3 Analisis Statistik *Inferensial*

Dalam penelitian ini, data dikumpulkan menggunakan kuisioner yang diberikan kepada subjek penelitian melalui *pretest* sebagai data awal dan *posttest* sebagai data akhir. Setelah data terkumpul, langkah selanjutnya adalah melakukan pengolahan dan analisis data. Data yang diperoleh bersifat kuantitatif dan berasal dari kuisioner tersebut. Proses pengolahan dan analisis data melibatkan beberapa langkah, yaitu:

1. Uji normalitas: Dilakukan untuk memastikan apakah distribusi data bersifat normal atau tidak. Uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan aplikasi SPSS v.25 *for windows*, dengan tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05$ .

2. Uji homogenitas: Dilakukan untuk memastikan apakah varians data homogen atau tidak. Uji homogenitas menggunakan uji Test Homogeneity of Variance pada aplikasi SPSS v.25 *for windows*, dengan tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05$ .
3. Uji *paired sample t-test*: Digunakan untuk menguji perbedaan rata-rata dalam satu kelompok sebelum dan sesudah perlakuan diberikan.
4. Uji *Independent Sample T-test*: Digunakan untuk menguji perbedaan rata-rata antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Uji ini juga menggunakan aplikasi SPSS v.25 *for windows*.