

LAPORAN PENELITIAN

EFEKTIVITAS METODE LATIHAN DAN KEMAMPUAN MOTORIK
TERHADAP PRESTASI BELAJAR BOLA VOLI



OLEH

Drs. ALNEDRAL, M.Pd.
(Ketua Tim Peneliti)

Penelitian ini dibiayai oleh :
Proyek Operasi dan Perawatan Fasilitas IKIP Padang
Tahun Anggaran 1992/1993
Surat Perjanjian Kerja No. : 244/PT-37.H9/N.2.2/1992
Tanggal 1 Juli 1992

INSTITUT KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN PADANG
1993

EFEKTIVITAS METODE LATIHAN DAN KEMAMPUAN MOTORIK
TERHADAP PRESTASI BELAJAR BOLA VOLI

MILIK UPT PERPUSTAKAAN IKIP PADANG	
DITELUKAN TGL	24-2-94
SURAT PERHARJA	HD
KODIS	EKI
NO. SURAT	89/HD/94-22(2)
CALL NO	613.7 Alu (2)

Personalia Peneliti

Ketua : Drs. Alnedral, M.Pd.

Anggota : Drs. Gusril, M.P.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui *efektivitas* metode latihan --metode latihan keseluruhan dan bagian-- untuk mencapai prestasi belajar pendidikan jasmani, bagi siswa SMP yang mengambil matapelajaran bola voli. Di samping itu, penelitian ini ingin melihat perbedaan kemampuan motorik --tinggi dan rendah-- terhadap prestasi belajar siswa putra.

Hipotesis penelitian ini adalah: (1) metode latihan keseluruhan menghasilkan prestasi belajar keterampilan bola voli yang lebih tinggi daripada metode latihan bagian. (2) terdapat interaksi metode latihan dengan kemampuan motorik; (3) Untuk siswa yang memiliki kemampuan motorik tinggi, metode latihan keseluruhan menghasilkan prestasi belajar keterampilan bola voli yang lebih tinggi daripada metode latihan bagian; (4) untuk siswa yang memiliki motorik rendah, metode latihan bagian menghasilkan prestasi belajar keterampilan bola voli yang lebih tinggi daripada metode latihan keseluruhan.

Penelitian yang dilakukan di SMP 1 Padang, terhadap siswa putra kelas II, semester I tahun ajaran Juli-Desember 1992. Pelaksanaan penelitian ini secara *Quasi Eksperimen yang menerapkan desain faktorial 2x2*. Pengambilan sampel dilaksanakan secara purposif sampling, kemudian secara acak dipilih dua kelas perlakuan (kelompok METOKES dan METOBA). Dari dua kelompok yang diambil maka terjaringlah 40 siswa sebagai sampel yang dibagi menjadi empat sel kombinasi. Pengukuran prestasi belajar siswa digunakan sebuah tes keterampilan bola voli dari *AAHPER Volleyball Skills Test*. Untuk melihat kemampuan motorik siswa digunakan tes *BARROW Motor Ability Test*. Kedua bentuk tes tersebut telah dibuktikan *persyaratannya*, sebagai mana layaknya tes yang baku.

Pengujian hipotesis penelitian yang menggunakan

teknik analisis variansi dan uji lanjut *Metode Tukey* yang hasilnya adalah tiga hipotesis nol berhasil ditolak, sedangkan satu hipotesis nol lainnya gagal ditolak. Dengan demikian, penelitian ini berkesimpulan yaitu: (1) metode latihan keseluruhan lebih baik daripada metode latihan bagian; (2) terdapat interaksi metode latihan dengan kemampuan motorik siswa dalam pengajaran bola voli; (3) bagi siswa yang memiliki kemampuan motorik tinggi, metode latihan keseluruhan lebih baik daripada metode latihan bagian; (4) bagi siswa yang memiliki kemampuan motorik rendah, efektivitas antara metode latihan keseluruhan dan bagian sama saja.

Penelitian ini adalah merupakan kenyataan ilmiah bahwa metode latihan keseluruhan sangat baik, terutama bagi siswa yang memiliki kemampuan motorik tinggi. Peneliti berharap agar penemuan ini dapat dipakai sebagai pedoman melatih bola voli untuk mendapatkan prestasi belajar siswa yang lebih baik (tinggi) khususnya di Sekolah Lanjutan Tingkatan Pertama (SLTP).

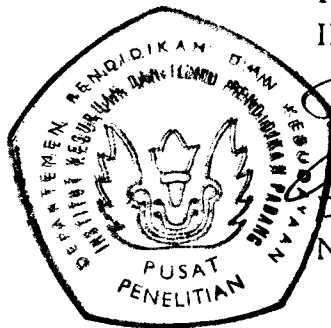
PENGANTAR

Penelitian merupakan salah satu karya ilmiah di perguruan tinggi. Karya ilmiah ini harus dilaksanakan oleh dosen IKIP Padang dalam rangka meningkatkan mutu, baik sebagai dosen maupun sebagai peneliti.

Oleh karena itu, Pusat Penelitian IKIP Padang berusaha mendorong dosen/peneliti untuk melakukan penelitian sebagai bagian dari kegiatan akademiknya. Dengan demikian mutu dosen/peneliti dan hasil penelitiannya dapat ditingkatkan.

Akhirnya saya merasa gembira bahwa penelitian ini telah dapat diselesaikan oleh peneliti dengan melalui proses pemeriksaan dari Tim Penilai Usul dan Laporan Penelitian Puslit IKIP Padang.

Padang, Januari 1993
Kepala Pusat Penelitian
IKIP Padang,



[Handwritten Signature]
Dr. Zainil, M.A.
NIP 130187088

DAFTAR ISI

ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Ruang Lingkup Penelitian	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Penelitian	7

BAB II. STUDI KEPUSTAKAAN

A. Hakekat Prestasi Belajar Motorik	8
B. Hakekat Metode Latihan	13
1. Metode Latihan Keseluruhan	15
2. Metode Latihan Bagian	17
C. Kemampuan Motorik	19
D. Kerangka Berfikir	22
E. Hipotesis Penelitian	26

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian	27
B. Validitas Rancangan Penelitian	28

	C. Tempat dan Waktu Penelitian	30
	D. Populasi dan Sampel	30
	E. Teknik Pengambilan Data	32
	F. Teknik Analisis Data	32
BAB	IV. ANALISIS DAN PEMBAHASAN	
	A. Deskripsi Data	35
	B. Pengujian Persyaratan Analisis.	38
	C. Pengujian Hipotesis	39
	D. Keterbatasan	42
	E. Pembahasan Hasil Penelitian	43
BAB	V. KESIMPULAN IMPLIKASI DAN SARAN	
	A. Kesimpulan	47
	B. Implikasi	48
	C. Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Urutan Belajar/Berlatih Keterampilan Gerak	12
Gambar 2. Lapangan Tes AAHPER Volley Ball Test . . .	56
Gambar 3. BARROW Motor Ability Test	57

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1.	Desain Faktorial 3 x 2	27
Tabel 3.2.	Sampel Penelitian	32
Tabel 3.	Rangkuman Hasil Belajar Kelompok Metode Latihan Keseluruhan	35
Tabel 4.	Rangkuman Hasil Belajar Kelompok Metode Latihan Bagian Secara Keseluruhan	36
Tabel 5.	Rangkuman Hasil Belajar Kelompok Motorik Tinggi	36
Tabel 6.	Rangkuman Hasil Belajar Kelompok Motorik Rendah	37
Tabel 7.	Skor Rata-rata dan Simpangan Baku	37
Tabel 8.	Skor Rata-rata dan Simpangan Baku Kelompok Interaksi Yang Dibandingkan	38
Tabel 9.	Hasil Anava Secara Keseluruhan	40
Tabel 10.	Kesimpulan Perhitungan Perbandingan Ganda Metode Tukey.	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	1. AAHPER Volley Ball Test	54
Lampiran	2. Tes Kemampuan Motorik	57
Lampiran	3. Data Pengukuran Hasil Belajar Keterampilan Bola Voli	60
Lampiran	4. Uji Homogenitas Variansi Populasi Dengan Bartlet Data Hasil Belajar.	61
Lampiran	5. Analisis of variance (ANAVA)	62
Lampiran	6. Perhitungan Lengkap Metode Tukey	63

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam usaha pembinaan dan pengembangan prestasi olahraga Presiden dalam peringatan Haornas 1991 menyatakan "perlunya pembinaan olahraga pada usia dini bahkan dari bangku sekolah".

Salah satu sekolah yang termasuk dalam pembinaan olahraga pada usia dini adalah sekolah menengah pertama. Untuk mencapai tujuannya SMP dibekali dengan bermacam-macam mata pelajaran yang dikelompokkan kedalam mata pelajaran program pendidikan umum, pendidikan akadenis, program pendidikan keterampilan. Salah satu mata pelajaran yang termasuk dalam program pendidikan umum adalah mata pelajaran pendidikan olahraga dan kesehatan yang membekali siswa dengan bermacam-macam cabang olahraga guna untuk mempertinggi tingkat kesegaran jasmani dan berprestasi dalam salah satu cabang olahraga.

Adapun tujuan khusus mata pelajaran pendidikan olahraga dan kesehatan di SMP adalah:

- (1) meningkatkan perkembangan dan aktivitas sistem;
- (2) meningkatkan pertumbuhan jasmani seperti bertambahnya tinggi dan berat badan;
- (3) menanamkan nilai-nilai disiplin, kerjasama, sportivitas, tenggang rasa ;
- (4) meningkatkan kesegaran jasmani;
- (5) meningkatkan keterampilan melakukan kegiatan olahraga dan memiliki sikap positif terhadap kegiatan olahraga dan kesehatan (Depdikbud, 1987:i).

Untuk mencapai tujuan tersebut, maka SMP melalui

Garis Besar Program Pengajarannya telah memberikan bermacam-macam cabang olahraga. Salah satu cabang olahraga yang terdapat dalam GBPP adalah permainan bola voli. Tujuan permainan bola yang dituangkan dalam bentuk tujuan instruksional umum (TIU) adalah agar siswa memahami dan mampu melakukan permainan bola voli melalui pengamatan, peragaan dan latihan (Depdikbud, 1987:3). Sesuai dengan TIU, Durrwachter menambahkan bahwa permainan bola voli baru dapat dilaksanakan secara lancar dan teratur apabila siswa dapat menguasai unsur-unsur dasar permainannya. Adapun unsur-unsur dasar tersebut adalah passing dan servis (Durrwachter, 1986:3).

Dalam bola voli salah satu kesulitan yang dialami siswa adalah penguasaan teknik dasar khususnya passing dan servis. Passing dan servis adalah teknik dasar yang penting dikuasai karena unsur inilah yang banyak digunakan dalam permainan. Dalam melakukan servis dan passing dibutuhkan kekuatan otot, kelentukan, kelincahan serta kecepatan. Unsur-unsur inilah yang berperan dalam kemampuan motorik.

Kemampuan motorik adalah kapasitas dari seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan suatu keterampilan yang relatif melekat. Fungsi utama dari kemampuan motorik adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan fisik individu yang berguna untuk

mempertinggi daya kerja (Lutan, 1988:96). Semakin tinggi kemampuan motorik seseorang semakin tinggi pula kemampuannya melakukan passing dan servis dengan baik dan sebaliknya. Manfaat kemampuan motorik adalah mempertinggi daya kerja tubuh dan dapat menyesuaikan diri dengan keadaan lingkungan pada setiap situasi gerakan. Dengan demikian bila siswa mempunyai kemampuan motorik tinggi diharapkan dapat melakukan passing dan servis dengan baik.

Menurut informasi guru-guru olahraga SMP 1 Padang dikatakan bahwa para siswanya secara umum belum dapat menguasai teknik dasar bola voli dengan baik. Kekurang terampilan itu dapat dilihat cara siswa melakukan passing dan servis (a) sentuhan bola pada tangan atau jari tidak bisa dikendalikan ke arah sasaran yang diinginkan ;(b) kurang ampu mengantisipasi bola yang datang dari daerah lawan; (c) respon keterampilan kurang; (d) belum dapat melakukan servis dengan baik. Hal ini dapat dilihat pada waktu siswa melakukan servis tidak sampai menyebarkan bola ke daerah permainan lawan.

Masalah tersebut di atas mungkin disebabkan oleh beberapa faktor kesulitan dalam pelaksanaan proses belajar mengajar bola voli. Untuk itu perlu segera diatasi guna meningkatkan prestasi belajar bola voli siswa.

Menurut Rahantoknam proses belajar mengajar olahraga dipengaruhi oleh tiga faktor yaitu (a) tingkat kesiapan siswa; (b) hakikat keterampilan olahraga tersebut; (c) metode pengajaran yang digunakan (Rahantoknam, 1988:118). Faktor-faktor yang mempengaruhi itulah yang menjadi pertimbangan bagi guru untuk memilih metode latihan yang tepat.

Dalam proses belajar mengajar bola voli metode latihan yang sering digunakan adalah metode latihan keseluruhan dan bagian. Metode latihan keseluruhan adalah cara berlatih teknik suatu keterampilan yang dilakukan secara keseluruhan dari gerakan yang ada dalam keterampilan tersebut. Metode latihan bagian adalah cara berlatih suatu teknik keterampilan yang dilakukan secara bagian demi bagian.

Untuk melihat efek perbedaan kedua metode tersebut, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tentang metode latihan dengan mempertimbangkan tingkat kemampuan motorik siswa. Untuk itu perlu data empiris tentang perbedaan efek antara latihan yang menggunakan metode latihan keseluruhan dan bagian yang dilakukan terhadap siswa SMP yang mempunyai kemampuan motori tinggi dan rendah terhadap prestasi belajar bola voli.

B. Ruang lingkup Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah, maka

permasalahan pengajaran Bola Voli khususnya passing dan servis, ruang lingkupnya adalah sebagai berikut: (a) kurikulum bidang studi pendidikan jasmani dan kesehatan; (b) materi pelajaran; (c) kelengkapan sarana dan prasarana; (d) metode latihan; (e) kemampuan motorik siswa.

Untuk lebih jelasnya ruang lingkup penelitian tersebut perlu diajukan pertanyaan-pertanyaan sebagai berikut: Apakah kurikulum pendidikan jasmani dan kesehatan yang dipakai sekarang sudah memenuhi syarat untuk mengembangkan keterampilan bola voli? Apakah materi pelajaran passing dan servis yang disusun dalam satuan pelajaran mempengaruhi prestasi belajar bola voli siswa? Apakah kelengkapan sarana dan prasarana bola voli mempengaruhi prestasi belajar siswa? Apakah ada perbedaan prestasi belajar bola voli antara siswa yang diajar dengan metode latihan keseluruhan dengan metode latihan bagian?. Metode latihan manakah yang efektif antara metode latihan keseluruhan dengan metode latihan bagian dalam mencapai tujuan pengajaran bola voli? Apakah ada interaksi antara metode latihan dengan kemampuan motorik terhadap prestasi belajar bola voli?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya masalah yang muncul dalam pengajaran bola voli yang menghendaki penelitian

tersendiri. Untuk itu penelitian ini dibatasi pada variabel tertentu yang dapat diamati dan dapat diukur secara kuantitatif dan diasumsikan esensial mempengaruhi pengajaran bola voli. Penelitian ini hanya membahas metode latihan keseluruhan dan bagian. Di samping itu kemampuan motorik yang diasumsikan dapat mempengaruhi prestasi belajar bola voli, dibatasi pada perbedaan kemampuan motorik tinggi dan rendah.

Prestasi belajar bola voli dibatasi pada domain psikomotor dengan materinya passing atas, passing bawah dan servis.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian terdahulu, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: (1) Apakah metode latihan keseluruhan dalam pengajaran bola voli menghasilkan prestasi belajar yang berbeda dengan metode latihan bagian? (2) Adakah interaksi antara metode latihan dengan tingkat kemampuan motorik siswa? (3) Siswa yang mempunyai kemampuan motorik tinggi, apakah metode latihan keseluruhan menghasilkan prestasi belajar bola voli yang berbeda dengan metode latihan bagian? (4) Untuk siswa yang mempunyai kemampuan motorik rendah apakah metode latihan keseluruhan menghasilkan prestasi belajar bola voli yang berbeda dengan metode latihan bagian?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan: (1) Untuk mendapatkan informasi tentang metode manakah yang efektif terhadap prestasi belajar bola voli; (2) untuk mendapatkan informasi apakah kemampuan siswa yang berbeda mempengaruhi prestasi belajar bola voli.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat merupakan suatu sumbangan yang berarti bagi dunia pendidikan olahraga pada umumnya, dan pendidikan pengajaran olahraga pada khususnya. Di samping itu, dapat dijadikan sebagai pedoman bagi para guru/pelatih yang berkecimpung dalam dunia olahraga bola voli yang diajar/dilatih dapat meraih prestasi belajar bola voli yang tinggi.

BAB II

STUDI KEPUSTAKAAN

A. Hakekat Prestasi Belajar Motorik

Belajar gerak adalah kegiatan belajar yang mengandung karakteristik khusus. Karakteristik yang dimaksud yaitu aspek khusus yang berhubungan dengan gerak manusia. Di dalam olahraga, gerak manusia inilah yang dimanipulasi dalam bentuk latihan-latihan fisik untuk mencapai tujuan belajar.

Pengertian belajar menurut Wittaker adalah sebagai proses dimana tingkah-laku ditimbulkan atau diubah melalui latihan dan pengalaman (Wittaker, 1970:250). Bower dan Hilgard mengatakan bahwa belajar sebagai perubahan perilaku yang potensial terhadap situasi tertentu yang diperoleh dari pengalaman yang dilakukan berulang kali (Bower and Hilgard, 1981:11). Gagne mengemukakan belajar gerak adalah sebagai perubahan tingkah-laku atau perubahan kecakapan yang mampu bertahan dalam jangka waktu tertentu dan bukan berasal dari proses pertumbuhan (Gagne, 1977:3).

Dari pengertian belajar di atas dapat disimpulkan bahwa belajar adalah perubahan tingkah-laku yang relatif mantap, sebagai hasil dari latihan.

Belajar motorik menunjukkan adanya perubahan penampilan motorik yang dapat diamati bahkan dapat diukur. Oleh sebab itu belajar motorik yang dapat

dikaitkan dengan konsepsi belajar. Romiszowski menyebutkan belajar gerak adalah belajar yang diwujudkan melalui respon-respon muskular yang umumnya dieksperesikan dalam gerakan tubuh atau bagaian tubuh (Romiszowski, 1981:253). Selanjutnya Robb mengatakan belajar gerak merupakan suatu pengaturan kembali pola gerak dasar gerak yang mengakibatkan suatu perubahan tingkah-laku gerak yang terjadi sebagai sebagai suatu hasil dari latihan (Robb, 1972:7). Keterampilan yang ditampilkan oleh seseorang merupakan suatu gejala tentang yang telah dipelajari. Dengan demikian keterampilan gerak yang telah dipelajari diwujudkan melalui respon gerakan dan akan menciptakan prestasi belajar.

Prestasi belajar adalah kemampuan yang diperoleh sesudah mengikuti kegiatan belajar. Keberhasilan seseorang dalam mengikuti suatu program belajar dapat dilihat dari hasil belajarnya dalam program tersebut. Gagne mengemukakan ada lima kemampuan sebagai hasil belajar yaitu keterampilan intelektual, strategi kognitif, informasi verbal, sikap, dan keterampilan motorik (Gagne, 1985:289-291).

Rahantoknam menyatakan bahwa belajar keterampilan gerak terjadi dalam tiga fase yaitu: (a) fase kognitif, (b) fase fiksasi, dan (c) fase otonom (Rahantoknam, 1988:155). Dalam fase kognitif siswa harus memahami apa

yang diperlukan oleh keterampilan. Pada fase ini siswa harus memformulasikan rencana pelaksanaan. Setelah memperoleh konsep-konsep verbal yang cukup, maka ia dapat merencanakan keterampilan pada taraf tertentu. Yang dipentingkan pada saat ini adalah pemahaman tentang gerakan-gerakan yang dipelajari.

fase Fiksasi adalah siswa mengerti dan memiliki rencana pelaksanaan atau rencana motorik dan harus memperaktekkannya. Pada fase ini sudah ditentukan kebenaran gerakan, dan juga menekankan perhatian pada perbaikan keterampilan. Kemampuan untuk mengoreksi kesalahan dalam melakukan pengulangan gerakan pada berbagai rangkaian latihan, sehingga dapat menghasilkan koordinasi gerakan yang benar.

Pada fase otonom adalah belajar keterampilan makin ringan dalam menyelesaikan suatu keterampilan, makin menurunnya stres dan kecemasan. Secara tidak langsung siswa mampu melakukan seluruh rencana atau program pelaksanaan dengan hampir tidak menyadarinya sama sekali. Akhirnya ia dapat melakukan seluruh pola gerakan secara otomatis dengan hasil yang cukup memuaskan.

Berdasar uraian tahap belajar gerak di atas, perlu diketahui dan diperhatikan jenis gerakan serta tingkatan gerakan yang dipelajari. Dalam proses belajar gerak yang

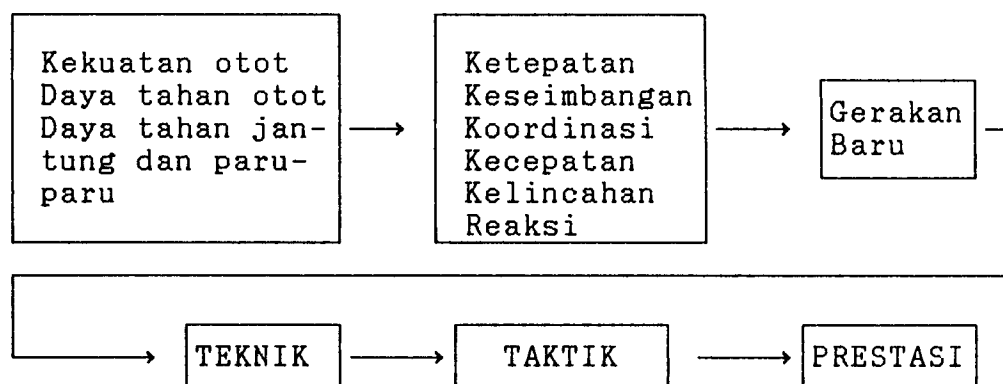
perlu diperhatikan adalah kemampuan gerak yang mendukung komponen keterampilan itu sendiri. Menurut Flaisman, dikutip oleh (Magill, 1980:199) ada dua aspek pokok kemampuan gerak, pertama kemampuan gerak perseptual (perceptual motor ability) dan kedua kemampuan ketangkasan fisik (physical proficiency ability). Lebih lanjut Magill menguraikan tentang kemampuan perseptual. Ada sebelas kemampuan terdapat dalam diri individu untuk merespon suatu stimulus, yaitu: Koordinasi anggota badan, ketelitian kontrol, orientasi respon, waktu reaksi, kecepatan gerak lengan, pengontrolan kecepatan, deksteritas manual, deksteritas jari, ketepatan lengan-lengan, kecepatan pergelangan dan jari, dan membidik.

Kemampuan ketangkasan fisik adalah pencerminan dari berbagai aspek keterampilan yang dilakukan dan dapat diidentifikasi, yang berhubungan dengan motor ability serta dapat di amati dan diukur, yaitu: kekuatan statis, kekuatan dinamis, kekuatan eksplosif, kekuatan togok, kelenturan penguluran, dinamis, koordinasi tubuh secara keseluruhan, keseimbangan tubuh secara keseluruhan, dan daya-tahan tubuh secara menyeluruh.

Faktor belajar keterampilan gerak dalam permainan bola voli, dibutuhkan dan perlu diciptakan, agar dapat terwujud keterampilan yang diinginkan. Di samping itu dapat dikatakan seseorang belajar keterampilan gerak

KEP. P. 1000

dalam bermain sangat ditentukan oleh kemampuan gerakanya, yaitu kemampuan ketangkasan fisik dan kemampuan perseptual. Keterkaitan keterampilan gerak seseorang dengan kemampuannya untuk meraih prestasi belajar keterampilan gerak, dapat dilihat pada Gambar 2.1.



Gambar 2.1. Urutan Belajar/Berlatih Keterampilan Gerak

Lebih lanjut dijelaskan Suyudi (1988:76), untuk dapat berprestasi orang harus menguasai taktik, sedangkan untuk memperoleh taktik diperlukan teknik. Teknik atau keterampilan terhadap suatu gerakan tidak dapat berkembang apabila orang tidak mempunyai atau menguasai bentuk-bentuk gerakan dalam permainan. Dengan demikian teknik yang benar tidak bisa dibentuk tanpa didasari oleh unsur ketepatan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, kelincahan dan reaksi. Semua komponen tersebut apabila digabungkan menjadi satu kesatuan gerak, akan dapat membentuk power (tenaga ledak otot). Dalam penelitian ini terbentuknya power dalam satu unit teknik

bola voli --bagian dari keterampilan bola voli/sub-sub keterampilan. Pembentukan sub-sub keterampilan inilah yang menjadi inti latihan atau yang dipelajari, guna meraih prestasi belajar keterampilan bola voli. Adapun yang menjadi sub-sub keterampilan bola voli (teknik) pada keterampilan bola voli, dan perlu dikuasai oleh pemain (atlet) adalah: (1) pas atas, (2) pas bawah, (3) servis, (4) penyerangan, (5) membendung, dan (6) menangkis serangan (Halay and Stokes, 1984:31). Sedangkan menurut Beutelstahl teknik dasar bola voli adalah: (1) servis, (2) voli atau mengumpan, (3) smash atau pukulan, dan (4) block atau membendung bola serangan lawan (Beutelstahl, 1986:9-26). Dalam penelitian ini teknik-teknik dasar yang dipelajari adalah teknik yang sesuai dengan tes keterampilan bermain bola voli dasar dari AAHPER yaitu: servis, passing atas, dan passing bawah.

B. Hakekat Metode Latihan

Metode berasal dari bahasa Inggris "method". Artinya adalah suatu cara atau jalan mengerjakan sesuatu (As Hornby, 1986:533). Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, pengertian metode adalah sebagai cara teratur dan terpikir baik-baik untuk mencapai maksud dalam ilmu pengetahuan (Depdikbud, 1990:580) Dalam proses belajar

mengajar semakin baik metode yang digunakan semakin efektif pula tujuan yang akan dicapai. Surakhmad mengatakan metode adalah cara yang berfungsi sebagai alat untuk mencapai tujuan (Surakhmad, 1976:20). Molenda mendefinisikan metode adalah prosedur pengajaran yang dipilih untuk membantu siswa mencapai tujuan (Molenda, 1989:7). Ahli yang lain mengatakan bahwa metode adalah cara yang digunakan untuk menyajikan (menguraikan, memberi contoh dan memberikan latihan) isi pelajaran kepada siswa untuk mencapai tujuan (Suparma, 1987:152).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan, bahwa metode adalah cara kerja yang bersistem untuk memudahkan pelaksanaan proses belajar dan memberi latihan guna membantu siswa dalam mencapai tujuan yang telah ditentukan.

Latihan adalah kondisi belajar yang diperlukan untuk usaha meningkatkan penampilan pada keterampilan yang kompleks. Suparman mengatakan latihan adalah proses kegiatan siswa pada pengajaran dalam rangka menerapkan konsep, prinsip dan prosedur yang sedang dipelajarinya, ke dalam praktek yang relevan dengan pekerjaan. Melalui latihan berarti siswa belajar secara aktif untuk mengembangkan dirinya. Dengan aktifnya siswa akan mempercepat proses penguasaan materi yang sedang dipelajarinya (Suparman, 1987:150).

Dapat disimpulkan metode latihan adalah cara kerja yang sistematis dan berfungsi sebagai alat dengan prosedur tertentu yang digunakan dalam proses belajar/berlatih guna meningkatkan prestasi belajar siswa.

Mengingat setiap metode latihan mempunyai kelebihan dan kekurangan, maka perlu dikemukakan hakekat dari masing-masing metode latihan yang digunakan dalam penelitian ini. Adapun metode latihan yang dimaksud ada dua, yaitu "Metode Latihan Keseluruhan" dan "Metode Latihan Bagian".

1. Metode Latihan Keseluruhan

Metode keseluruhan beranjak dari teori Gestalt yang mengatakan bahwa keseluruhan merupakan prinsip penting. Teori ini mengenalkan suatu pendekatan organisasi terhadap stimulus-respon (S-R). Stimulus-respons yang merupakan bagian-bagian dari suatu keterampilan diorganisir menjadi suatu bentuk keseluruhan. Belajar dengan Gestalt adalah belajar dengan melihat pola dan organisasi bagian-bagian ke dalam suatu keseluruhan yang berada di dalam seluruh situasi (Chauhan, 1978:159). Manfaat belajar dengan Gestalt antara lain: (a) menemukan insight, yaitu pemahaman mendadak terhadap hubungan-hubungan antara bagian-bagian di dalam suatu situasi permasalahan, (b) mengamati stimuli dalam

keseluruhan yang terorganisir, bukan dalam bagian-bagian yang terpisah. Bagian-bagian yang dipelajari dilatarbelakangi oleh struktur keseluruhan. Nasution mengatakan keseluruhan lebih dari jumlah bagian-bagian. Sedangkan bagian hanya mengandung arti dalam hubungan dengan keseluruhan (Nasution, 1982:73). Selanjutnya Puradisastra menggambarkan bahwa secara umum dapat dinyatakan bahwa bahan-bahan pelajaran harus dipelajari secara keseluruhan bukan bagian demi bagian (Puradisastra, 1980:95).

Metode keseluruhan pola pengamatannya selalu cenderung pada keadaan yang sederhana, keadaan yang seimbang, keadaan yang stabil dan segala kejadian terarah (Bower and Hilgard, 1981:302). Kekurangan yang terdapat pada bagian-bagian ditutupi oleh individu yang belajar. Perubahan yang terjadi pada bagian-bagian disebabkan oleh struktur keseluruhan tidak menghasilkan identitasnya.

Berdasarkan uraian di atas teori Gestalt melihat belajar sebagai suatu kemampuan manusia untuk melihat hubungan-hubungan yang berarti dan struktur dari keadaan. Dalam permainan Bola voli khususnya sub-sub keterampilan menerapkan metode latihan keseluruhan dengan menggunakan prosedur sebagai berikut: semua siswa menerima penjelasan dan demonstrasi oleh guru tentang seluruh urutan tugas gerakan selama 15 menit. Pada saat latihan, mahasiswa

menerima instruksi dan melakukan latihan keseluruhan teknik dasar keterampilan.

Ada beberapa penelitian tentang metode keseluruhan dalam penggunaannya. Gross yang mengadakan penelitian tentang belajar keterampilan bola basket pada siswa yang berumur sembilan tahun. Hasil penelitiannya mengatakan bahwa metode keseluruhan lebih efektif untuk keterampilan yang sederhana. Metode bagian-keseluruhan lebih efektif untuk keterampilan sedang dan metode keseluruhan-bagian lebih efektif untuk keterampilan yang termasuk kompleks (Drowatzky, 1975:248). Selanjutnya Niemeyer (1975) menginformasikan bahwa berenang lebih baik diajarkan dengan metode keseluruhan (Drowatzky, 1975:248).

2. Metode Latihan Bagian

Metode bagian adalah cara berlatih teknik yang dilakukan secara bagian demi bagian. Singer mengatakan metode bagian adalah suatu cara latihan yang bertitik tolak dari pandangan bahwa suatu latihan dapat diberikan menurut bagian-bagiannya (Singer, 1974:432). Dari pandangan ini lalu disusun suatu panduan elemen-elemen latihan dalam bentuk pola-pola latihan tertentu. Latihan ini merupakan suatu kesatuan yang saling melengkapi dalam bentuk urutan dari yang sederhana dan mudah sampai ke tingkat yang lebih sulit dan kompleks. Di sini dapat