

**PENGARUH PENGGUNAAN METODE ANALITIS DAN METODE
SINTESIS DALAM KEGIATAN PENGEMBANGAN DIRI
BOLA VOLI DI SMPN 1 BATU BERSURAT-RIAU**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**MIMI YULIANTI
NIM. 89405**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

PERSETUJUAN SKRIPSI

PENGARUH PENGGUNAAN METODE ANALITIS DAN SINTESIS DALAM KEGIATAN PENGEMBANGAN DIRI BOLA VOLI DI SMPN 1 BATU BERSURAT-RIAU

Nama : Mimi Yulianti
NIM : 89405
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Desember 2010

Disetujui Oleh

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Mawardi, M.S
NIP. 196007161986021001

Drs. Ali Umar, M.Kes
NIP. 195503091986031006

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Hendri Neldi, M.Kes AIFO
NIP. 196205201987031002

PENGESAHAN

**Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan
Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

**Judul : Pengaruh Penggunaan Metode Analitis dan Sintesis Dalam
Kegiatan Pengembangan Diri Bola Voli di SMPN 1 Batu
Bersurat-Riau**

Nama : Mimi Yulianti

NIM : 89405

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 29 Desember 2010

Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

- | | | |
|----------------------|-------------------------------|----------|
| 1. Ketua | : Drs. Mawardi, M.S | 1. _____ |
| 2. Sekretaris | : Drs. Ali Umar, M.Kes | 2. _____ |
| 3. Anggota | : Drs. Deswandi, M.Kes | 3. _____ |
| 4. Anggota | : Drs. Yaslindo. M.S | 4. _____ |
| 5. Anggota | : Drs. Nirwandi, M.Pd | 5. _____ |

ABSTRAK

Pengaruh Penggunaan Metode Analitis dan Metode Sintesis Dalam Kegiatan Pengembangan Diri Bola Voli Di SMPN 1 Batu Bersurat-Riau

Oleh: MIMI YULIANTI/2011

Latar Belakang Penelitian ini berawal dari kenyataan di sekolah, belum diketahui metode mana yang lebih besar pengaruhnya terhadap pembelajaran teknik bola voli dalam kegiatan pengembangan diri di SMPN 1 Batu Bersurat-Riau. Kedua-dua metode tersebut sama-sama memiliki kelebihan dan kekurangan, untuk melihat kemungkinan mana yang terbaik maka dilakukan suatu penelitian yang berbentuk eksperimen. Melihat gejala tersebut maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini apakah terdapat peningkatan hasil tes keterampilan bola voli siswa dengan menggunakan metode analitis dan metode sintesis dalam kegiatan pengembangan diri bola voli di SMPN 1 Batu Bersurat-Riau. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh penggunaan metode analitis dan metode sintesis dalam kegiatan pengembangan diri bola voli di SMPN 1 Batu Bersurat-Riau.

Jenis penelitian ini adalah menggunakan metode pendekatan eksperimen untuk melihat perbedaan hasil tes keterampilan bola voli dalam kegiatan pengembangan diri bola voli yang menggunakan metode analitis dan metode sintesis. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas VII dan VIII yang mengikuti kegiatan pengembangan diri di SMPN 1 Batu Bersurat sebanyak 30 orang, dengan sampel 15 orang tiap metode menggunakan teknik *total sampling*. Teknik analisis data adalah menggunakan analisis uji t dependent dan uji t independent.

Dari hasil penelitian terlihat bahwa siswa yang menggunakan metode analitis pada kegiatan pengembangan diri bola voli memiliki rata-rata nilai (5,68) yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan siswa yang menggunakan metode sintesis (4,42). Sedangkan dari perhitungan uji t independent t hitung adalah $3,15 >$ dari t_{tabel} 2,05. Dengan demikian hipotesis yang dikemukakan sebelumnya dapat diterima pada taraf kepercayaan 95%.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-NYA sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir dengan judul **“Pengaruh Penggunaan Metode Analitis dan Sintesis Dalam Kegiatan Pengembangan Diri Bola Voli di SMPN 1 Batu Bersurat-Riau”**. Tujuan dari penyusunan tugas akhir ini adalah untuk memenuhi persyaratan dalam mencapai gelar Sarjana Pendidikan Universitas Negeri Padang.

Penulis telah berusaha semaksimal mungkin, namun demikian penulis menerima kritik dan saran untuk penyempurnaan Skripsi ini demi masa yang akan datang

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang turut membantu hingga terselesaikannya tugas akhir ini. Ucapan terima kasih ini penulis sampaikan kepada :

1. Bapak Drs. Mawardi, MS sebagai Pembimbing Akademis sekaligus pembimbing I dan Bapak Drs. Ali Umar, M.Kes selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu, pikiran, perhatian dan bimbingan, ilmu, petunjuk, nasehat, serta motivasi kepada penulis demi kesempurnaan tugas akhir ini.
2. Bapak Drs. Deswandi, M.Kes, Drs. Yaslindo, MS, dan Drs. Nirwandi, M.Pd selaku dosen penguji.
3. Bapak Drs. Syahrial Bahtiar, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Drs. Hendri Neldi, M.Kes selaku ketua jurusan Pendidikan Olahraga.

5. Seluruh dosen dan staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.
6. Terutama dan teristimewa, kedua orang tua penulis Ibunda Suriati dan Ayahanda M. Yamin, S.Sos yang selalu memberikan dukungan moril maupun materil untuk keberhasilan penulis.
7. Kepala sekolah, guru dan siswa/siswi SMPN 1 Batu Bersurat yang telah membantu penulis dalam melakukan penelitian ini

Semua pihak yang tidak bisa disebutkan namanya satu persatu yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan tugas akhir dan telah mendoakan suksesnya tugas akhir ini. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat menjadi suatu amal ibadah di sisi-NYA, bermanfaat bagi perluasan pengetahuan kita dan untuk referensi penelitian selanjutnya.

Padang, Desember 2010

MIMI YULIANTI

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Kegunaan Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kajian Teori	6
1. Pelaksanaan Kegiatan Pengembangan Diri	6
2. Metode Analitis	10
3. Metode Sintesis	13
4. Permainan Bola Voli	17
5. Keterampilan Gerak	22
B. Kerangka Konseptual	24
C. Hipotesis	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian	26
B. Populasi dan Sampel	26

C. Instrumen Penelitian	27
D. Jenis dan Sumber Data	27
E. Defenisi Operasional	28
F. Teknik pengumpulan Data	28
G. Teknik Analisis Data	28
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Analisis Data	30
1. Deskripsi data	30
2. Pengujian Uji Persyaratan Analisis	36
3. Pengujian Hipotesis	37
B. Pembahasan	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	47
B. Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN	51

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sekolah merupakan tempat pendidikan formal yang menyelenggarakan proses pembelajaran untuk membimbing, mendidik, melatih dan mengembangkan kemampuan siswa untuk mencapai tujuan pendidikan. Tujuan pendidikan yang ingin dicapai tentunya tidak terlepas dari tujuan pendidikan nasional sebagaimana dituangkan dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional (SISDIKNAS) nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional yaitu bertujuan untuk berkembangnya potensi didik agar menjadi manusia yang beriman, dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Berdasarkan tujuan pendidikan tersebut di atas, sekolah berkewajiban mengembangkan potensi siswa secara optimal yang mencakup pengembangan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor secara seimbang. Pengembangan aspek kognitif meliputi kemampuan berpikir secara logis terdiri dari pengetahuan, pemahaman, aplikasi, sintesa, dan evaluasi. Pengembangan aspek afektif meliputi etika, sikap, minat, dan disiplin. Pengembangan aspek psikomotor berkaitan dengan keterampilan gerak (Depdiknas, 2003 : 3). Salah bidang pendidikan yang berkaitan dengan keterampilan gerak adalah pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktifitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan motorik, pengetahuan dan

perilaku hidup sehat dan efektif, sikap sportif dan kecerdasan emosi. (Dirjen Dikdasmen 2006).

Jika dilihat dari tujuan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di SLTP yang dituangkan dalam kurikulum tingkatan satuan pendidikan berdasarkan ketentuan yang tercantum dalam keputusan departemen pendidikan dasar dan menengah (2006 : 4) yakni sebagai berikut :

”1). Meningkatkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktifitas jasmani dan olahraga yang dipilih. 2). Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik. 3). Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar. 4). Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi, nilai-nilai yang terkandung didalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. 5). Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri dan demokratis. 6). Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri, orang lain dan lingkungan. 7). Memahami konsep aktifitas jasmani dan olahraga lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, serta memiliki sikap yang positif.”

Untuk mencapai hal tersebut diatas berdasarkan permendiknas No. 23 tahun 2006 alokasi waktu untuk mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan hanya tersedia waktu 2 jam pelajaran (2 X 45 menit) dalam setiap minggunya. Sedangkan materi pokok yang tercantum dalam silabus cukup banyak, diantaranya adalah permainan bola voli.

Dalam pengembangan bakat, minat dan prestasi siswa terhadap beberapa cabang olahraga adalah dengan jalan melaksanakan kegiatan pengembangan diri. Olahraga pendidikan dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun non formal melalui kegiatan intra kurikuler dan / ekstrakurikuler (pengembangan diri) (UU RI NO. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional). Pengembangan

diri adalah suatu kegiatan pengembangan diri jalan pembinaan kesiswaan di samping jalan pembinaan Osis, latihan Kepemimpinan, dan Wawasan Widyata Mandala (Depdikbud RI, 1994 : 3).

Berdasarkan kompetensi dasar KTSP penjasorkes salah satunya adalah mempraktekkan kombinasi teknik dasar bola voli dengan baik, sektor nilai, kerja sama, toleransi, percaya diri dan keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan. Jika dilihat dari kutipan diatas dapat digambarkan tujuan pembelajaran bola voli salah satunya adalah siswa dapat melakukan teknik dasar permainan bola voli.

Ditinjau dari permainan bola voli ini adalah salah satu permainan yang sangat populer ditengah-tengah masyarakat. Sarana dan prasarana untuk permainan bola voli cukup memadai yakni satu buah lapangan bola voli dan 6 buah bola voli.

Untuk melatih teknik dasar permainan bola voli ada berbagai jenis bentuk metode latihan diantaranya metode analitis dan metode sintesis, karena belum diketahui sejauh mana pengaruh latihan metode analitis dan metode sintesis sehingga masih rendahnya kemampuan teknik dasar permainan bola voli bagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMPN 1 Batu bersurat-Riau.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan Latar belakang masalah, dapat dikemukakan faktor yang mempengaruhi kegiatan pengembangan diri terhadap penggunaan metode analitis dan metode sintesis pada pokok pembelajaran bola voli, antara lain :

1. Kemampuan guru

2. Sarana dan prasarana.
3. Bakat.
4. Minat dan motivasi.
5. Metode analitis.
6. metode sintesis.
7. Metode kerja kelompok

C. Pembatasan Masalah

Mengingat keterbatasan waktu, kemampuan dan referensi maka dalam penelitian ini hanya dibatasi variabel :

1. Penggunaan metode analitis
2. Penggunaan metode sintesis

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan batasan masalah diatas maka masalah penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah terdapat peningkatan hasil tes keterampilan bola voli siswa dengan menggunakan metode analitis?
2. Apakah terdapat peningkatan hasil tes keterampilan bola voli siswa dengan menggunakan metode sintesis?
3. Apakah terdapat perbedaan hasil tes keterampilan bola voli siswa dengan menggunakan metode analitis dengan metode sintesis di SMPN 1 Batu Bersurat-Riau?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

1. Untuk mengetahui peningkatan hasil tes keterampilan bola voli dengan menggunakan metode analitis
2. Untuk mengetahui peningkatan hasil tes keterampilan bola voli dengan menggunakan metode sintesis
3. Untuk mengetahui metode manakah dari kedua metode yang diberikan guru tersebut yang lebih berpengaruh terhadap peningkatan hasil tes keterampilan bola voli.

F. Kegunaan Penelitian

1. Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi pada jurusan pendidikan olahraga FIK – UNP
2. Bagi pihak sekolah sebagai bahan masukan dan pedoman dalam mengambil kebijakan atas pelaksanaan mata pelajaran penjas.
3. Bagi guru mata pelajaran sebagai pedoman dalam pengambilan kebijaksanaan dalam penyelenggaraan pembelajaran dan penilaian pada mata pelajaran penjas orkes yang telah dilaksanakan.
4. Bagi perpustakaan FIK UNP sebagai bahan bacaan dan literatur bagi mahasiswa dan pembaca.

BAB II

KAJIAN TEORITIS

A. Kajian Teori

1. Pelaksanaan Kegiatan Pengembangan Diri

Secara konseptual, dalam Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 22 Tahun 2006 kita mendapati rumusan tentang pengembangan diri, sebagai berikut, Pengembangan diri bukan merupakan mata pelajaran yang harus diasuh oleh guru, Pengembangan diri bertujuan memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengembangkan dan mengekspresikan diri sesuai dengan kebutuhan, bakat, dan minat setiap peserta didik sesuai dengan kondisi sekolah. Kegiatan pengembangan diri dilakukan melalui kegiatan pelayanan konseling yang berkenaan dengan masalah diri pribadi dan kehidupan sosial, belajar, dan pengembangan karir peserta didik.

Berdasarkan rumusan di atas dapat diketahui bahwa pengembangan diri bukan merupakan mata pelajaran yang harus diasuh oleh guru. Dengan sendirinya, pelaksanaan kegiatan pengembangan diri jelas berbeda dengan pelaksanaan kegiatan belajar mengajar mata pelajaran. Seperti pada umumnya, kegiatan belajar mengajar untuk setiap mata pelajaran dilaksanakan dengan lebih mengutamakan pada kegiatan tatap muka di kelas, sesuai dengan alokasi waktu yang telah ditentukan berdasarkan kurikulum (pembelajaran reguler), di bawah tanggung jawab guru yang berkelayakan dan memiliki kompetensi di bidangnya. Walaupun untuk hal ini dimungkinkan dan bahkan sangat disarankan untuk mengembangkan kegiatan pembelajaran di luar

kelas guna memperdalam materi dan kompetensi yang sedang dikaji dari setiap mata pelajaran.

Sedangkan kegiatan pengembangan diri seyogyanya lebih banyak dilakukan di luar jam reguler (jam efektif), melalui berbagai jenis kegiatan pengembangan diri. Salah satunya dapat disalurkan melalui berbagai kegiatan ekstra kurikuler yang disediakan sekolah, dibawah bimbingan pembina ekstra kurikuler terkait, baik pembina dari unsur sekolah maupun luar sekolah. Namun perlu diingat bahwa kegiatan ekstra kurikuler yang lazim di selenggarakan di sekolah, seperti : pramuka, olahraga, kesenian, PMR, kerohanian atau jenis-jenis ekstra kurikuler lainnya yang sudah terorganisir dan melembaga bukanlah satu-satunya kegiatan untuk pengembangan diri.

Di bawah bimbingan guru maupun orang lain yang memiliki kompetensi di bidangnya, kegiatan pengembangan diri dapat pula dilakukan melalui kegiatan-kegiatan di luar jam efektif yang temporer, seperti mengadakan diskusi kelompok, permainan kelompok, bimbingan kelompok, dan kegiatan-kegiatan lainnya yang bersifat kelompok. Selain dilakukan melalui kegiatan yang bersifat kelompok, kegiatan pengembangan diri dapat dilakukan pula melalui kegiatan mandiri, misalnya seorang siswa diberi tugas untuk mengkaji buku, mengunjungi nara sumber atau mengunjungi suatu tempat tertentu untuk kepentingan pembelajaran dan pengembangan diri siswa itu sendiri.

Selain kegiatan di luar kelas, dalam hal-hal tertentu kegiatan pengembangan diri bisa saja dilakukan secara klasikal dalam jam efektif, namun seyogyanya hal ini tidak dijadikan andalan, karena bagaimana pun dalam pendekatan klasikal

kesempatan siswa untuk dapat mengembangkan dan mengekspresikan diri sesuai dengan kebutuhan, bakat, dan minatnya relatif terbatas. Hal ini tentu saja akan menjadi kurang relevan dengan tujuan pengembangan diri itu sendiri sebagaimana tersurat dalam rumusan tentang pengembangan diri di atas.

Dibandingkan dengan kurikulum sebelumnya, dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan terjadi pengurangan jumlah jam efektif setiap minggunya, namun dengan adanya pengembangan diri maka sebetulnya aktivitas pembelajaran diri siswa tidaklah berkurang, siswa justru akan disibukkan lagi dengan berbagai kegiatan pengembangan diri yang memang lebih bersifat ekspresif, tanpa “terkerangkeng” di dalam ruangan kelas.

Kegiatan pengembangan diri harus memperhatikan prinsip keragaman individu. Secara psikologi, setiap siswa memiliki kebutuhan, bakat dan minat serta karakteristik lainnya yang beragam. Oleh karena itu, bentuk kegiatan pengembangan diri pun seyogyanya dapat menyediakan beragam pilihan.

Hal yang fundamental dalam kegiatan pengembangan diri bahwa pelaksanaan pengembangan diri harus terlebih dahulu diawali dengan upaya untuk mengidentifikasi kebutuhan, bakat, dan minat, yang dapat dilakukan melalui teknik tes (tes kecerdasan, tes bakat, tes minat, dan sebagainya) maupun non tes (skala sikap, inventori, observasi, studi dokumenter, wawancara dan sebagainya).

Dalam hal ini, peranan bimbingan dan konseling menjadi amat penting, melalui kegiatan aplikasi instrumen data dan himpunan data, bimbingan dan konseling seyogyanya dapat menyediakan data yang memadai tentang kebutuhan, bakat, minat serta karakteristik peserta didik lainnya. Data tersebut menjadi bahan

dasar untuk penyelenggaraan pengembangan diri di sekolah, baik melalui kegiatan yang bersifat temporer, kegiatan ekstra kurikuler, maupun melalui layanan bimbingan dan konseling itu sendiri.

Namun harus diperhatikan pula bahwa kegiatan pengembangan diri tidak identik dengan Bimbingan dan Konseling. Bimbingan dan Konseling tetap harus ditempatkan sebagai bagian internal dari sistem pendidikan di sekolah dengan keunikan karakteristik pelayanannya.

Dari uraian di atas, tampak bahwa kegiatan pengembangan diri akan mencakup banyak kegiatan sekaligus juga banyak melibatkan orang, oleh karena itu diperlukan pengelolaan dan pengorganisasian tersendiri. Namun secara prinsip, bahwa pengelolaan dan pengorganisasian pengembangan diri betul-betul diarahkan untuk melayani seluruh siswa agar dapat mengembangkan dirinya secara optimal, sesuai bakat, minat, dan kebutuhannya masing-masing dan pengembangan diri menjadi wilayah garapan bersama antara komponen pembelajaran dan komponen Bimbingan dan Konseling di sekolah dengan keunikan tugas dan tanggung jawabnya masing-masing.

2. Metode Analitis (bagian)

Metode latihan analitis (bagian) adalah cara berlatih teknik yang dilakukan secara bagian demi bagian. Metode analitis adalah suatu cara latihan yang bertitik tolak dari pandangan bahwa suatu latihan dapat diberikan menurut bagian-bagiannya. Metode latihan analitis adalah cara melatih teknik (gerakan) yang dilakukan secara bertahap (berantai atau bagian demi bagian). Metode bagian adalah metode latihan

yang bertitik tolak dari pandangan bahwa suatu latihan dapat diberikan menurut bagian-bagiannya. (Devi rahma sari, 2004 : 13).

Senada dengan pendapat di atas, (Setiajadi, 1970 : 23) menyimpulkan bahwa belajar dan mengajar menggunakan metode bertahap disebut juga dengan metode berantai (Chain learning). Metode berantai maksudnya adalah pemberian materi kepada siswa dilakukan melalui tahap-tahapan atau urutan-urutan yang telah ditentukan sebelumnya, sehingga dapat mengurangi sekecil mungkin tingkat kesalahan. Tingkah laku yang berantai dari cara belajar siswa dapat berupa serentetan perbuatan motorik, seperti belajar sepeda dan lain sebagainya. Suatu mata rantai pada dasarnya terdiri dari serentetan yang terdiri dari atas dua atau lebih gerakan yang terpisah-pisah, namun pada dasarnya adalah suatu gerakan yang utuh. Dengan demikian untuk melanjutkan dari tingkat dua, siswa harus menguasai tingkat satu. Bila kita analogkan pada proses berjalan seorang bayi (balita), maka sebelum dapat berjalan dengan baik sang bayi harus terlebih dahulu dapat merangkak, berjalan dengan memegang sesuatu dan kemudian baru dapat berjalan dengan baik.

Terdapat banyak istilah dalam metode pembelajaran yang penyajian materinya dilakukan secara terpenggal-penggal. Namun demikian dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode bagian (analitis). Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa metode analitis adalah penyampaian materi latihan yang dalam bagian-bagian secara terpisah. Hal ini menuntut siswa dapat menguasai setiap unsur atau elemen gerakan terlebih dahulu sebelum dilanjutkan pada gerakan selanjutnya secara keseluruhan. Setelah siswa menguasai dan memahami elemen-elemen pertama dilanjutkan pada gerakan berikutnya. Selanjutnya, elemen-elemen tersebut

digabungkan sehingga menjadi suatu gerakan yang utuh. Pada cabang olahraga voli penggunaan secara bagian dapat diterapkan dalam upaya penyampaian materi. Keterampilan bermain voli tersebut akan disajikan dalam penggalan-penggalan yang sedemikian rupa sehingga diharapkan siswa dapat menguasai materi dengan baik.

Metode bagian dapat dibagi menjadi suatu keterampilan gerak berdasarkan bagian-bagian gerakan teknik dan fase fungsi. Hal ini menurut proses latihan yaitu suatu ikatan dari bagian kegerakan keseluruhan. Selanjutnya metode bagian adalah suatu cara latihan yang bertitik tolak dari pandangan bahwa suatu latihan dapat diberikan menurut bagian-bagian. (Devi Rahma Sari, 2004 : 15).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa metode bagian penyajian materi dipisahkan dari gerakan keseluruhan. Hal ini mempunyai arti setiap unsur atau elemen gerakan harus dikuasai terlebih dahulu sebelum dilanjutkan pada gerakan keseluruhan guru memperbaiki kesalahan-kesalahan yang terjadi. Setelah anak didik dapat menguasai dan memahami elemen-elemen gerakan pertama dilanjutkan pada gerakan berikutnya. Unsur-unsur gerakan tersebut digabungkan sehingga menjadi gerakan keseluruhan.

Latihan merupakan suatu kesatuan yang melengkapi dalam urutan gerakan yang sederhana dan mudah sampai tingkat yang lebih sulit dan kompleks. Setiap elemen-elemen gerakan harus dikuasai terlebih dahulu sebelum dilanjutkan pada gerakan berikutnya. Kebaikan yang didapat dari metode bagian ini adalah anak didik betul-betul menghayati serta merasakan bagaimana pelaksanaan dari elemen gerakan dalam satu teknik.

Jika struktur gerakan agak kompleks, akan memungkinkan diperoleh hasil latihan yang maksimal. Kelemahan metode analitis yaitu pada integrasi elemen keseluruhan proses belajar tidak berkembang dengan demikian tujuan latihan tidak akan tercapai.

Searah dengan pendapat di atas dapat dikemukakan bahwa kelemahan dari metode analitis ini yaitu dalam praktek selalu terlihat bahwa gerakan satu persatu telah dikuasai namun timbul juga kesulitan dalam melaksanakan keseluruhannya. Pelaksanaan-pelaksanaan keseluruhan gerakan menjadi tidak lancar, kurangnya koordinasi gerakan akibat gerakan dilatih secara terpisah-pisah atau terputus.

Dalam penggunaan metode analitis juga memiliki kelemahan serta kelebihan, sesuai dengan apa yang telah dikemukakan oleh Gusril (1992) sebagai berikut :

a. keuntungan dari metode analitis

1. Siswa akan betul-betul menghayati serta merasakan bagaimana dari setiap elemen gerakan dalam satu teknik saja.
2. Jika struktur agak kompleks, akan memungkinkan diperoleh hasil mengajar yang maksimal.
3. Siswa akan lebih cepat dalam mempelajari teknik selanjutnya setelah menguasai teknik sebelumnya.
4. Pada mengajar bagian perbagian lebih menekankan pada penampilan perbagian secara tepat sebelum menyatukan untuk dijadikan kesatuan gerakan.

b. Kelemahan dari metode analitis

1. Siswa kurang mendapatkan insight secara menyeluruh.
2. Siswa akan mendapat mendapatkan penguasaan dan keterampilan gerak secara keseluruhan menjadi agak tertunda karena harus mempelajari bagian demi bagian terlebih dahulu.
3. Siswa akan kurang mengamati dan kurang dapat mengaitkan setiap bagian karena gerakan dipelajari secara terpisah.
4. Tugas gerakan dibagi menjadi bagian perbagian sehingga terlepas dari konteks keseluruhan.

3. Metode Sintesis (Gabungan)

Metode latihan sintesis (keseluruhan) adalah penyajian materi latihan yang diberikan secara serentak atau keseluruhan, mengakibatkan adanya hubungan antara stimulus dan respon. Sambil meneruskan latihan, isyarat-isyarat bantu harus dihilangkan secara bertahap, sehingga siswa dapat latihan bertahap secara mandiri. Belajar dengan metode sintesis sangat bermanfaat dalam pengajaran motorik, hal ini disebabkan siswa dapat mengulang langsung secara terus menerus materi yang diberikan, sehingga siswa diharapkan dapat menguasai materi yang diberikan. Dalam cabang olahraga voli, penerapan metode ini akan diperlihatkan setelah siswa melakukan gerakan secara keseluruhan yang terdapat dalam keterampilan yang ada dalam permainan bola voli.

Namun demikian terdapat kekurangan dari metode ini, yaitu pengajaran dengan metode sintesis harus mengutamakan daya ingat yang tinggi, karena materi-materi yang disajikan secara langsung, serentak dan tidak terpenggal-penggal. Kelemahan lain dari metode ini adalah faktor kebenaran gerakan kurang terkontrol, hal ini disebabkan ketelitian dari peragaan gerakan kurang dapat diperhatikan dengan baik oleh guru / pelatih. (Setijadi, 1970 : 28).

Selanjutnya ”metode sintesis/keseluruhan berdasarkan teori gestalt yang menekankan bahwa keseluruhan prinsip yang penting, keseluruhan lebih dari jumlah bagian-bagian, sedangkan bagian mengandung arti dalam hubungannya dengan keseluruhan” (Nasution dalam Devi Rahma Sari, 2004 : 19). Sehubungan dengan prinsip-prinsip didaktis dari konsep keseluruhan atau sintesis juga memiliki relevansi atau metodis serta konsekuensi. Dalam proses belajar keterampilan gerak, maka

metode sintesis atau keseluruhan materi latihan tidak diurut secara elementer atau bagian-bagian gerakan melainkan sebagai latihan keseluruhan.

Secara umum dapat dinyatakan bahwa bahan-bahan pelajaran harus dipelajari secara keseluruhan bukan bagian demi bagian selanjutnya dengan pendapat tersebut menegaskan bahwa dalam proses pengajaran olahraga lebih banyak ditekankan pada latihan keseluruhan, belajar keseluruhan akan membantu siswa untuk lebih merasakan kesinambungan gerakan dan pengaturan tempo (timing) dari keseluruhan gerakan. (Syahrial, 1991 : 46).

Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat diambil suatu kesimpulan bahwa metode keseluruhan penyajian materi latihan diberikan serentak atau semuanya dan keseluruhan. Hal ini berarti seorang guru terlebih dahulu menjelaskan dan mendemonstrasikan gerakan secara keseluruhan, kemudian melatih gerakan tersebut secara tersebut secara kasar, selanjutnya memperbaiki kesalahan-kesalahan yang dilakukan dan akhirnya menerapkan keseluruhan gerakan tersebut dalam bentuk rangkain dan teknik gerakan sebenarnya.

Dalam penerapan metode sintesis ini juga sama halnya pada penggunaannya metode analitis yaitu akan mempunyai kelemahan dan keuntungan, sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh Gusril (1992) yang menyatakan sebagai berikut :

b. Keuntungan dari metode sintesis

1. Siswa akan mendapatkan insight yaitu pengertian yang diperoleh secara langsung dari hubungan bagian-bagian tugas gerakan dengan tujuan yang akan dicapai dalam situasi keseluruhan.
2. Siswa akan mendapatkan penguasaan keterampilan dalam gerakan keseluruhan secara lebih awal.
3. Siswa dapat mengamati dan menempatkan setiap bagian dalam kaitan secara keseluruhan.
4. Tugas gerakan tidak terlepas dari konteks keseluruhan.

5. Siswa akan terlibat secara lebih aktif dalam memecahkan masalah yang timbul dalam proses pembelajaran secara keseluruhan.

b. Kelemahan dari metode sintesis

1. Dalam proses keterampilan gerak pada metode sintesis, materi tidak diurutkan secara bagian melainkan diberikan secara gabungan dari dua / tiga teknik gerakan.
2. Siswa akan sulit dalam mempelajari dan mengamati secara terperinci mengenai unsur-unsur teknik / gerakan tersebut.
3. Siswa akan sukar berkonsentrasi dan menyesuaikan diri terutama dalam hal mempelajari yang lebih kompleks.
4. Penguasaan teknik akan lebih lama karena teknik tidak dipelajari secara khusus.
5. Teknik dan gerakan yang terdiri dari beberapa unsur gerakan langsung didemonstrasikan secara keseluruhan tanpa adanya pemisahan tiap-tiap unsur tersebut.

Dalam proses latihan atau belajar yang menggunakan metode keseluruhan, anak dituntut untuk memecahkan masalah secara sendiri, seperti mengkoordinasikan semua satuan gerakan atau fase-fase yang ada. Keuntungan yang didapat dalam latihan atau belajar dengan metode keseluruhan/sintesis adalah keterpaduan atau pertalian (integrasi) dan koherensi, latihan keseluruhan akan efesien dari segi waktu untuk menggabungkan gerakan setelah selesai melatih bagian-bagian. Dengan demikian para siswa akan mempunyai banyak waktu untuk mengulang-ulang latihan, yang merupakan faktor untuk mempengaruhi ingatan, dan latihan keseluruhan akan lebih memotivasi siswa.

Dari kelebihan dan kekurangan metode analitis dan metode sintesis dapat disimpulkan bahwa dalam penggunaan metode analitis dalam pembelajaran bola voli, siswa akan lebih mudah memahami gerakan-gerakan yang harus mereka kuasai dalam pembelajaran bola voli, tetapi siswa akan mengalami kesulitan dalam

menghubungkan antar gerakan dalam pembelajaran bola voli tersebut karena gerakan yang diberikan oleh guru secara terpisah-pisah. Sedangkan penggunaan metode sintesis dalam pembelajaran bola voli ini siswa akan mendapatkan penguasaan keterampilan dalam gerakan keseluruhan secara lebih awal tetapi siswa akan mengalami kesulitan dalam menguasai setiap gerakan yang akan dikuasai dalam pembelajaran bola voli karena diberikan secara gabungan dengan kata lain gerakan yang diberikan tidak per-elemen-elemen gerakan yang diberikan.

Maka dari itu peneliti tertarik untuk melihat metode mana yang lebih baik digunakan dalam kegiatan pengembangan diri bola voli di SMPN 1 Batu Bersurat – Riau yang digunakan sebagai acuan untuk melihat metode mana yang lebih baik pada kegiatan pengembangan diri bola voli.

4. Permainan Bola Voli

Permainan bola voli merupakan salah satu permainan beregu yang dapat dimainkan oleh putra-putri. Ide dasar dari permainan bola voli adalah melewati bola ke daerah lawan melalui atas net dan berusaha mematikan bola di daerah lawan.

Menurut Bachtiar (1999 : 7) permainan bola voli merupakan permainan yang dimainkan sebanyak enam orang dalam satu regu, setiap regu berusaha bermain sebaik mungkin dan dapat menyerang, mematikan bola ke daerah lawan serta bertahan di daerah lapangan sendiri, sedangkan menurut M Yunus (1992 : 7) ”permainan bola voli itu adalah memasukkan bola ke daerah lawan melewati suatu rintangan berupa net dan berusaha memenangkan permainan dengan mematikan bola itu ke daerah lawan”.

Dari kedua pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa permainan bola voli adalah permainan beregu dengan tujuan memasukkan bola ke daerah lawan dengan melewati atas net dan berusaha agar tidak mati dilapangan kita sendiri. Sebagai aturan dasar permainan bola voli adalah bola dapat menyentuh beberapa bagian dari tubuh asalkan tidak terjadi sentuhan berturut-turut kecuali pada saat melakukan block, sentuhan berturut-turut dapat dilakukan oleh seseorang atau lebih pelaku block, asalkan sentuhan tersebut terjadi dalam satu gerakan.

Permainan bola voli merupakan permainan beregu, meskipun sekarang sudah dikembangkan menjadi permainan dua lawan dua, yang lebih mengarah ketujuan rekreasi seperti voli pantai. Tujuan awal dari permainan ini adalah untuk mengisi waktu luang atau sebagai selingan setelah lelah bekerja. Setelah itu baru dikembangkan kearah tujuan-tujuan lain misalnya untuk mencapai prestasi yang tinggi dalam meningkatkan prestasi diri, mengharumkan nama daerah, bangsa, dan negara. Disamping itu permainan bola voli juga ditujukan untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan.

Seseorang untuk bisa bermain bola voli dengan baik apabila telah menguasai teknik dasar dari permainan bola voli itu sendiri. Penguasaan teknik dalam permainan bola voli sangatlah penting, karena seni dalam permainan bola voli terlihat dari pemain yang sudah menguasai teknik tinggi.

Teknik adalah suatu cara untuk melakukan atau melaksanakan atau melaksanakan sesuatu dalam mencapai tujuan tertentu secara efektif dan efisien (Erianti, 2004 : 3). Sedangkan pengertian teknik dasar adalah semua kegiatan-kegiatan yang mendasarkan permainan sehingga dengan modal demikian seseorang

dapat bermain. Bearti teknik dasar permainan bola voli merupakan salah satu pondasi bagi seseorang untuk dapat bermain bola voli.

Macam-macam teknik dasar dalam permainan bola voli :

a. Passing

Passing terbagi dua :

1. Passing bawah

Passing bawah merupakan elemen utama untuk mempertahankan regu dari serangan lawan, disamping untuk mempertahankan juga berperan untuk membangun serangan. Passing bawah sebaiknya dilakukan dengan dua tangan, kecuali jika bola jauh dari badan atau jangkauan tangan dilakukan dengan satu tangan. Variasi passing bawah antara lain :

a. Passsing bawah ke depan pada bola rendah

Pelaksanaannya; cepat merendah dean bergerak ke bawah bola

b. Passing bawah bergeser diagonal 45 derajat ke depan

Pelaksanaannya; jangan lari menghadap bola, gunakan langkah silang atau langkah samping

c. Passing bawah pada bola jauh di samping badan

Pelaksanaannya; melangkah panjang ke samping depan diagonal 45 derajat dengan merendah.

d. Passing bawah dengan bergerak mundur

Jika bola datang relatif tinggi (setinggi dada) dan akan diterima dengan pass-bawah, maka didahului dengan langkah mundur.

Pelaksanaannya; badan merendah dan jangan ditegangkan, lakukan langkah kecil ke belakang kemudian lakukan pass-bawah dengan ayunan lengan dan mengangkat badan dengan rilek.

e. Passing bawah dengan bergerak mundur 45 derajat

Pelaksanaannya; pandangan ke arah bola, gunakan langkah silang diagonal ke belakang, sambil merendahkan badan.

f. Passing bawah ke belakang

Pelaksanaannya; putar badan dengan cepat, badan merendah, ayunkan lengan ke arah bola, kontak bola dengan lengan dilakukan saat sudut antara lengan dengan badan lebih besar dari 90 derajat.

2. Passing atas

Penguasaan teknik passing atas yang baik akan menentukan keberhasilan suatu regu untuk membangun serangan dengan baik. Passing atas adalah menerima bola diatas depan kepala dengan posisi jari-jari tangan dibuka lebar seperti mangkok.

Variasi pass-atas antara lain :

a. Pass-atas bola rendah

Pelaksanaannya; segera merendah dengan menekuk lutut, sehingga salah satu lutut menyentuh lantai agar dapat menepatkan badan dibawah bola.

b. Pass-atas dengan bola di samping badan

Pelaksanaannya; Dengan melakukan gerakan langkah samping, sampai badan tergeser kearah bola.

c. Pass-atas dengan bergeser mundur

Pelaksanaannya; Bergerak dengan cepat melangkahkkan kaki ke belakang dengan merendahkan badan hingga posisi bola tepat di depan atas dahi.

d. Pass-atas dengan bergerak mundur diagonal 45 derajat

Pelaksanaannya; Dengan memutar badan ke samping, lakukan langkah-langkah silang diagonal ke belakang dan segera ikuti ke belakang untuk menempatkan posisi yang tepat di bawah bola.

e. Pass-atas meloncat

Pelaksanaannya; Bergerak cepat ke bawah bola, sambil meloncat setinggi mungkin dan dorong bola dengan meluruskan lengan kemudian mendarat mengeper dengan kedua kaki.

f. Pass-atas kebelakang

Pelaksanaannya; Tekuk lutut agak rendah dan tempatkan badan tegak lurus dengan bola. Lalu dorong bola dengan meluruskan lengan ke atas belakang hingga badan membusur ke belakang dan pandangan mengikuti arah bola.

g. Pass-atas kebelakang dengan berputar 180 derajat

Pelaksanaannya; Putar badan 180 derajat, tempatkan badan agak lurus dengan bola, tekuk lutut sehingga badan merendah, dorongkan bola dengan meluruskan lengan ke belakang dan pandangan mengikuti arah bola.

b. Servis

Pada mulanya servis adalah merupakan awal dari permainan atau pukulan pembukaan untuk memulai suatu permainan. Sesuai dengan kemajuan permainan, teknik servis saat ini tidak hanya sebagai pembukaan permainan akan tetapi sudah merupakan suatu awal untuk mendapatkan angka, agar suatu regu berhasil atau menang.

Karena kedudukan servis itu penting, maka para pelatih bola voli selalu berusaha untuk menciptakan bentuk-bentuk teknik servis yang dapat menyukarkan

lawan bahkan kalau bisa dengan servis tersebut langsung mendapat nilai agar memperoleh kemenangan dalam suatu pertandingan.

Bertitik tolak dari pentingnya peranan servis, maka diciptakan bermacam-macam teknik servis, antara lain :

- 1) Servis tangan bawah (Underhand service)
- 2) Servis mengapung (Floating serve), terbagi atas :
 - Floating overhand serve
 - Overhand change-up service (slider overhand)
 - Over round service (hook service)
 - Jumping servis (service dengan melompat).

5. Keterampilan Gerak

Pada dasarnya belajar gerak (*motor learning*) merupakan suatu proses belajar yang memiliki tujuan untuk mengembangkan berbagai keterampilan gerak yang optimal secara efisien. Seiring dengan itu, belajar gerak merupakan suatu rangkaian asosiasi latihan atau pengalaman yang dapat mengubah kemampuan gerak ke arah kinerja keterampilan gerak tertentu.

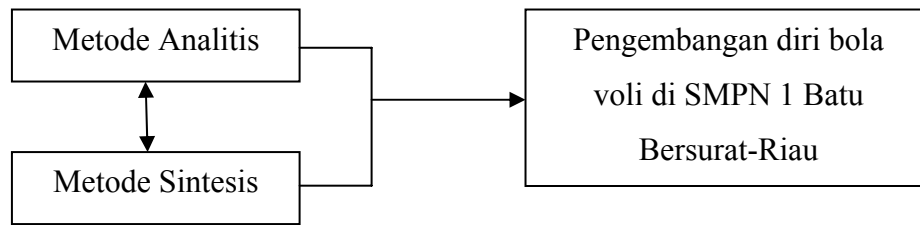
Sehubungan dengan hal tersebut, perubahan keterampilan gerak dalam belajar gerak merupakan indikasi terjadinya proses gerak yang dilakukan oleh seseorang. Dengan demikian, keterampilan gerak yang diperoleh bukan hanya dipengaruhi oleh faktor kematangan gerak melainkan juga oleh faktor proses belajar gerak.

Di sisi lain pengaruh dari belajar gerak tampak pada perbedaan yang nyata dari tingkat keterampilan gerak seorang anak yang mendapatkan perlakuan pembelajaran gerak intensif dengan yang tidak. Pada kelompok anak yang

mendapatkan belajar gerak intensif menunjukkan kenaikan progresif dan permanen. Sementara itu, Pemerolehan keterampilan gerak dipengaruhi oleh beberapa faktor : (1) faktor individu subyek didik, (2) faktor proses belajar, dan (3) faktor situasi belajar. Faktor individu subyek belajar dalam belajar gerak akan merujuk pada adanya perbedaan potensi yang dimiliki subyek didik. Perbedaan potensi kemampuan gerak yang dimiliki oleh subyek ini secara fundamental akan memberikan pengaruh terhadap pemerolehan keterampilan gerak. Perbedaan potensi kemampuan gerak memiliki implikasi terhadap usaha penyusunan program pembelajaran gerak Oxendine (1984 : 56) menegaskan bahwa perbedaan potensi kemampuan gerak yang dimiliki seseorang secara nyata akan memberikan pengaruh terhadap kecepatan, ketepatan, dan tingkat perolehan keterampilan gerak. Sementara itu, dalam proses pemerolehan keterampilan gerak, seseorang harus melalui beberapa tahapan, yaitu : (1) tahap formasi rencana, (2) tahap latihan, (3) tahap otomatisasi.

B. Kerangka Konseptual

Dalam penelitian ini penulis ingin melihat bagaimana pengaruh penggunaan metode analitis dan metode sintesis terhadap hasil belajar siswa pada pokok pembelajaran bola voli di SMPN 1 Batu Bersurat, berdasarkan batasan masalah dan kerangka teoritis dapat dijelaskan secara konseptual mengenai variabel dan kedudukannya dalam penelitian. Dalam penelitian ini ada dua variabel pokok, yaitu : penggunaan metode analitis dan penggunaan metode sintesis. Sedangkan variabel yang lain dalam penelitian ini diabaikan dengan kata lain tidak dijadikan sumber bahasan. Deskriptif mengenai konseptual penelitian ini terlihat pada bagan di bawah ini :



C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka konseptual diatas maka penulis dapat merumuskan hipotesis penelitian:

- 1) Terdapat perbedaan hasil latihan metode analitis dan metode sintesis dalam kegiatan pengembangan diri bola voli siswa SMPN 1 Batu Bersurat.
- 2). Metode Analitis lebih baik dibandingkan metode Sintesis dalam kegiatan pengembangan diri bola voli siswa SMPN 1 Batu Bersurat.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pembahasan dari penelitian ini, maka pada bab ini akan diberikan kesimpulan serta saran yang telah ditemukan pada bab sebelumnya, sehingga nantinya akan bermanfaat bagi pelaksanaan pembelajaran bola voli.

A. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat dikemukakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penggunaan metode analitis berpengaruh terhadap hasil tes keterampilan bola voli. Hal ini dapat dilihat perbedaan hasil tes awal dan tes terakhir bola voli. Didapat $t_{hitung} = 36,36 > t_{tabel} = 2,14$.
2. Penggunaan metode sintesis berpengaruh terhadap hasil tes keterampilan bola voli. Hal ini dapat dilihat perbedaan hasil tes awal dan tes terakhir bola voli. Didapat $t_{hitung} = 29,44 > t_{tabel} = 2,14$.
3. Adanya perbedaan pengaruh penggunaan metode analitis dan metode sintesis terhadap hasil tes keterampilan bola voli pada siswa SMPN 1 Batu Bersurat – Riau. Didapat $t_{hitung} = 3,15 > t_{tabel} = 2,05$ Yang mana metode analitis lebih besar pengaruhnya dibandingkan dengan metode sintesis. Hal ini bisa dilihat dari nilai rata-rata yang diperoleh siswa atau peningkatan rata-rata hasil metode analitis lebih baik dari metode sintesis.

4. Kegiatan pengembangan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain : kemampuan guru, sarana dan prasarana, bakat dan minat siswa serta motivasi dari orang tua siswa.
5. Dalam penggunaan metode analitis dan metode sintesis dalam kegiatan pengembangan diri mempunyai kelebihan dan kekurangan masing-masing, maka dari itu terdapat perbedaan hasil latihan dari kedua metode tersebut dalam penelitian ini.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang dikemukakan di atas, maka penulis dapat mengemukakan saran sebagai berikut:

1. Diharapkan kepada siswa/siswi yang mengikuti kegiatan pengembangan diri agar lebih serius dalam mengikuti latihan supaya latihan yang dilakukan mendapatkan hasil yang diinginkan.
2. Diharapkan kepada guru penjasorkes agar memilih metode apa yang cocok untuk digunakan dalam pembelajaran bola voli (sesuai dengan keadaan) supaya materi yang diajarkan menarik bagi siswa.
3. Testing yang dilakukan pada kelompok siswa mungkin saja mengalami kondisi yang sama pada saat testing sedang berlangsung, sehingga diperlukan penelitian lanjutan.
4. Penelitian ini hanya dilakukan di SMPN 1 Batu Bersurat-Riau, dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang anak, karena jumlah sampel yang relatif kecil maka ada kemungkinan akan mempengaruhi hasil penelitian. Untuk itu diperlukan penelitian lanjutan dengan memakai sampel yang lebih banyak.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Sumarni. (1999). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta : Rianeka cipta.
- Bachtiar. (1999). *Pengetahuan dasar permainan bola voli*. Padang : Perpustakaan UNP.
- Daryanto. (2007). *Evaluasi pendidikan*. Jakarta : Rianeka Cipta.
- Devi Rahma Sari. 2004. *Pengaruh metode latihan bagian dan keseluruhan terhadap peningkatan keterampilan Lay Up Shoot dalam permainan bola basket*. (Skripsi). Padang : FIK UNP
- Dirjen Dikdasmen. (2006). *Panduan pengembangan silabus mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta : Depdiknas.
- Erianti. (2004). *Buku ajar bola voli*. Padang : FIK UNP.
- Gusril. (1992). *Metode dan kemampuan motorik terhadap hasil prestasi bola voli*. Padang : FPOK IKIP PADANG
- Setijadi. (1970). *Pengelolaan belajar*. Jakarta : Raja gravindo perkasa.
- Subana M. (2001). *Dasar-dasar penelitian ilmiah*. Bandung : CV Pustaka setia.
- Syahrial. B. (1991). *Peranan umpan balik dalam belajar motorik*. Paper Jakarta: Fakultas pasca sarjana IKIP Jakarta.
- Tim Mata Kuliah Statistik. (2009). Padang : FIK UNP
- Undang-Undang RI No. 3. 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Menpora RI
- UNP. (2007). *Buku panduan penulisan tugas akhir / skripsi*. Padang: UNIVERSITAS NEGERI PADANG
- Yunus, M. (1992). *Olahraga pilihan bola voli*. PTP2TK