

**PENGARUH METODE LATIHAN GLOBAL TERHADAP  
KETERAMPILAN TEKNIK DASAR BOLAVOLI  
ATLET PUTRA SMP N 24 SIJUNJUNG**

**SKRIPSI**

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



**Oleh:**

**YOGA MUHAMMAD NISAM  
NIM. 17086080**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2021**



## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**Judul** : Pengaruh Metode Latihan Global terhadap Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli Atlet Putra SMP N 24 Sijunjung

Nama : Yoga Muhammad Nisam

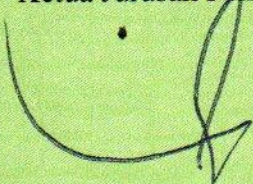
Nim : 17086089

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

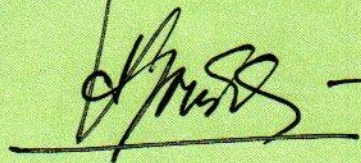
Mengetahui,  
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M. Kes  
NIP.19611230 198803 1003

Padang, Maret 2022

Disetujui oleh  
Pembimbing



Prof. Dr. Syafrudin, M.Pd  
NIP.195611021981031002



## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Yoga Muhammad Nisam  
NIM : 17086089

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

**PENGARUH METODE LATIHAN GLOBAL TERHADAP  
KETERAMPILAN TEKNIK DASAR BOLAVOLI  
ATLET PUTRA SMP N 24 SIJUNJUNG**

Padang, Maret 2021

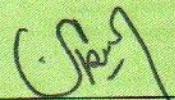
Tim Penguji

Tanda Tangan


1. Ketua : Prof. Dr. Syafrudin, M.Pd

1.  -

2. Anggota : Dra. Erianti, M.Pd

2. 

3. Anggota : Sri Gusti Handayani, S.Pd., M.Pd

3. 



## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan:

1. Karya tulis saya, skripsi dengan judul **“Pengaruh Metode Latihan Global Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli Atlet Putra SMP N 24 Sijunjung”** adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing
3. Didalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasi orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam salah satu naskah saya dengan menyebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Maret 2022  
Saya yang Menyatakan



**YOGA MUHAMMAD NISAM**  
**NIM.17086089**

## ABSTRAK

### **Yoga Muhammad Nisam (17086080): Pengaruh Metode Latihan Global Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli Atlet Putra SMP N 24 Sijunjung.**

Masalah dalam penelitian ini adalah keterampilan teknik dasar bolavoli atlet putra SMP N 24 Sijunjung yang belum baik. Hal ini disebabkan oleh banyak faktor di antaranya metode latihan belum diterapkan secara baik, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode Latihan global terhadap keterampilan teknik dasar bolavoli atlet putra SMP N 24 Sijunjung.

Jenis penelitian ini adalah metode eksperimen semu, dengan rancangan penelitian *pre-test* dan *Post-testt (the one grop pre-test post test)*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet putra SMP N 24 Sijunjung. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *purposive sampling*. Maka sampel penelitian berjumlah 18 orang. Teknik pengumpulan data pengukuran tes keterampilan teknik dasar bolavoli.

Hasil penelitian, menyatakan dan terbukti bahwa metode latihan global dapat memberikan pengaruh terhadap keterampilan teknik dasar bolavoli. Hal ini diketahui dari perbedaan nilai rata-rata (*mean*) yang diperoleh pada tes awal adalah sebesar 50 dan setelah diberikan perlakuan diperoleh nilai rata-rata (*mean*) sebesar 61,04. Artinya ada peningkatan sebesar 11,04, dengan nilai  $t$  analisis atau  $t_{hitung}$  sebesar 8,12 lebih besar dari pada nilai  $t_{tabel}$  2,11 dari penelitian ini adalah, hasil yang telah diuraikan sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa: Terdapat pengaruh penggunaan metode Latihan global terhadap keterampilan teknik dasar bolavoli atlet putra SMP N 24 Sijunjung secara signifikan.

**Kata Kunci: Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli dan Metode Latihan Global**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah mencurahkan segala rahmat dan karunia-Nya yang telah memberikan kekuatan bagi penulis, untuk dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Pengaruh Metode Latihan Global Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli Atlet Putra SMP N 24 Sijunjung”**. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan strata satu pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan saran dan kritikan yang konstruktif dari semua pihak. Terutama dari Bapak dosen pembimbing dan Bapak dan Ibu dosen penguji untuk bisa lebih menyempurnakan skripsi ini.

Dalam menyusun skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan, bimbingan dan pengarahan baik moril maupun materil. Oleh karena itu, dengan penuh kerendahan hati, penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Terimah kasih kepada kedua orang tua saya Asra'i dan Desmawati yang telah bersusah sepuh tenaga mencari rezeki untuk menguliahkan saya dan selalu mendoakan dan memberikan dukungan baik moral maupun moril serta bimbingan kepada penulis demi terselasaikannya skripsi ini.
2. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M. Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

4. Bapak Drs. Zarwan, M. Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Bapak Sepriadi S. Pi. M. Pd selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Ibu Sri Gusti Handayani S. Pd., M. Pd sebagai pembimbing Akademik dan juga sekaligus sebagai penguji, yang penuh perhatian dan kesabaran membimbing penulis selama perkuliahan dan juga memberikan saran dan masukan penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak Prof. Dr. Syafrudin, M. Pd selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, nasehat serta saran-saran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
8. Ibu Dra. Erianti, M. Pd sebagai penguji, yang penuh perhatian dan kesabaran dalam membimbing, memberikan saran dan masukan penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
9. Kepada Kepala Sekolah SMP N 24 Sijunjung yang telah mengizinkan kepada penulis untuk melakukan penelitian di sekolah dan membantu memperlancar pelaksanaan penelitian.
10. Seluruh civitas akademik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan dan motivasi.
11. Kepada semua rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, abang dan kakak senior, dan semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu-satu yang telah membantu penelitian ini.

12. Terimakasih kepada diri sendiri yang telah berjuang dan berusaha menyelesaikan skripsi ini dengan penuh semangat untuk menggapai gelar serjana pendidikan.

Rasa hormat dan ucapan terimakasih kepada semua pihak atas segala do'a dan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga Allah SWT melimpahkan rahmat, taufik dan karunia-Nya dalam setiap kebaikan serta di berikan balasan oleh-Nya, Aamiin.

Padang, Oktober 2021

Peneliti



## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	9
1. Permainan Bolavoli .....	9
2. Teknik Bolavoli .....	12
3. Latihan.....	25
4. Metode Latihan Global.....	32
B. Kerangka Konseptual .....	37
C. Hipotesis Penelitian.....	39
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	40
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	40
C. Populasi dan Sampel .....	41
D. Defenisi Operasional .....	41



E. Jenis dan Sumber Data .....	42
F. Prosedur Penelitian.....	42
G. Teknik dan Alat Pengumpulan Data .....	45
H. Teknik Analisa Data.....	51
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	52
B. Uji Persyaratan Analisis .....	56
C. Uji Hipotesis.....	57
D. Hasil Penelitian dan Pembahasan.....	57
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	62
B. Saran.....	62
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>64</b>



## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Kelebihan dan Kekurangan Metode Bentuk Latihan global.....	35
2. Rancangan Penelitian.....	44
3. Tim Pengumpulan Data .....	45
4. Hasil Analisis Statistik Deskriptif Data Tes Awal Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli Atlet Putra SMP N 24 Sijunjung.....	52
5. Distribusi Data Awal Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli Atlet Putra SMP N 24 Sijunjung .....	53
6. Hasil Analisis Statistik Deskriptif Data Tes Akhir Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli Atlet Putra SMP N 24 Sijunjung.....	54
7. Distribusi Data Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli Atlet Putra SMP N 24 Sijunjung .....	55
8. Rangkuman Uji Normalitas Data.....	56
9. Rangkuman Uji-T Hipotesis Penelitian .....	57



## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Servis Atas .....	14
2. Servis bawah bolavoli .....	17
3. <i>Passing</i> atas.....	18
4. Teknik <i>Passing</i> Bawah (Operan Lengan Depan).....	20
5. <i>Smash</i> Normal .....	22
6. Block .....	25
7. Instrumen Tes Servis Bawah .....	47
8. Instrumen Tes Servis Atas .....	49
9. Tes Keterampilan <i>Passing</i> Bawah .....	51
10. Histogram Hasil Data Tes Awal Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli Atlet Putra SMP N 24 Sijunjung Sebelum Diberikan Perlakuan Dengan Metode latihan .....	53
11. Histogram Hasil Data Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli Atlet Putra SMP N 24 Sijunjung Setelah Diberikan Perlakuan Dengan Metode Latihan .....	55

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Program Latihan.....	66
2. Rekap Data Tes Kemampuan Dribbling .....	75
3. Rekap data keterampilan bolavoli.....	81
4. Rekap Data Postest keterampilan bolavoli .....	82
5. Uji Normalitas Data Tes Awal Keterampilan Bolavoli .....	83
6. Uji Normalitas Data Tes Akhir Keterampilan Bolavoli.....	84
7. Uji Beda <i>Mean</i> Hasil Tes Keterampilan Bolavoli .....	85
8. Dokumentasi Penelitian .....	87
9. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan.....	92
10. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Dari SMPN 1.....	93
Kecamatan Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman .....	94
11. Dokumentasi Penelitian .....	95



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu, olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Melalui pendidikan jasmani dan kesehatan diharapkan kesehatan siswa tetap terjaga. Seorang siswa yang mempunyai tingkat kesehatan jasmani yang baik akan dengan mudah melakukan aktivitas belajar dengan lancar. Dengan demikian motivasi mengikuti pelajaran akan meningkat karena jasmani yang baik. Dalam UUD Nomor 3 Tahun 2005 Pasal 21 ayat 4 menyebutkan bahwa “pembinaan dan pengembangan Keolahragaan dilaksanakan melalui jalur keluarga, jalur pendidikan, dan jalur masyarakat yang berbasis pada pengembangan olahraga untuk semua orang yang berlangsung sepanjang hayat”.

Dalam UUD Nomor 3 Tahun 2005 pasal 21 ayat 4 bahwa pengelompokan dalam pelaksanaan di lapangan bisa dilaksanakan dalam ruang lingkup keluarga yang hanya dilakukan oleh anggota keluarga, kemudian dalam tingkat pendidikan yang mana olahraga diarahkan dalam tingkatan-tingkatan prestasi .selanjutnya dalam ruang lingkup masyarakat hal ini biasanya di lakukan karena hobi yang sama. Olahraga merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penghayatan, nilai-nilai (sikap-mental-

emosiaonal-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara pada pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang.

Permendiknas Nomor 22 tahun 2006 tentang standar isi untuk satuan pendidikan dasar dan menengah sebagai salah satu payung hukum operasional Sisdiknas menyebutkan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan salah satu dari mata pelajaran yang diberikan dari pendidikan Sekolah Dasar (SD) sampai dengan Sekolah Menengah Atas (SMA) atau Sekolah Menengah Kejurusan (SMK). Adanya pendidikan jasmani disekolah diharapkan dapat mendorong perkembangan dan pemeliharaan kesegaran jasmani serta pola hidup sehat, aktif bagi anak dan remaja. Salah satu olahraga yang sering dilakukan dalam ruang lingkup pendidikan adalah olahraga bolavoli.

Permainan bolavoli merupakan suatu permainan regu yang sangat menarik dan termasuk ke dalam kelompok permainan menyerang dan bertahan. Permainan bolavoli di mainkan oleh dua regu yang berlawanan. Pada tahun 1895 permainan ini di kembangkan oleh orang Amerika bernama W.G Morgan pada Holyke College dan diberi nama "*Mintonette*". Pertama-tama permainan ini hanya sebagai olahraga musim dingin dan di mainkan dengan bola basket. Kemudian J. Halstea dari Springfield mengembangkannya dalam permainan bola basket dan memberinya nama yang berasal dari inggris yaitu "*volley*".



Bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang dipertandingkan mulai dari tingkat Kecamatan, Kabupaten/ Kota dan Nasional bahkan Internasional. Dalam mencapai prestasi pada cabang olahraga bolavoli merupakan suatu hal yang sangat diinginkan banyak atlet, namun untuk mencapai prestasi tidaklah mudah. Banyak faktor yang mempengaruhinya diantaranya seperti yang dikemukakan oleh Syafruddin (2011:55) bahwa ada empat unsur atau komponen utama yang dibutuhkan oleh seorang atlet untuk meraih suatu prestasi dalam olahraga yaitu kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental (*Psikis*).

Permainan bolavoli telah berkembang di masyarakat, juga merupakan salah satu cabang olahraga yang diajarkan di sekolah, sebagai bahan kurikulum atau, materi pokok pendidikan jasmani, serta untuk menampung bakat dan minat siswa. Dengan adanya permainan bolavoli, di sekolah-sekolah membuktikan bahwa olahraga ini mendapat perhatian dari kalangan pelajar maupun sekolah tersebut. Kejuaraan-kejuaraan antar sekolah sering diselenggarakan baik di tingkat daerah maupun nasional. Dengan adanya pertandingan-pertandingan tersebut akan menjadi persaingan positif antar sekolah untuk menjadi yang terbaik di cabang olahraga bolavoli. Selanjutnya tidak menutup kemungkinan dengan adanya kompetisi bolavoli serta pembinaan yang baik akan melahirkan bibit-bibit atlet yang berbakat khususnya dalam bolavoli.

Syafruddin (2011:57) pencapaian terbaik prestasi atlet ditentukan dan dipengaruhi oleh banyak faktor yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi dua faktor, yaitu faktor internal (dalam) dan faktor eksternal (luar). Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri atlet itu sendiri dengan segala potensi yang dimilikinya termasuk kondisi fisik sang atlet tersebut. Sedangkan

yang dimaksud dengan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri atlet tersebut, misalnya pelatih, prasarana latihan, iklim, cuaca, dan masih banyak lagi.

Berpedoman pada pendapat yang telah dikemukakan di atas, maka atlet bolavoli putra SMP N 24 Sijunjung harus juga memiliki keempat faktor tersebut, kondisi fisik merupakan kemampuan dasar yang harus dimiliki atlet bolavoli. Kemampuan kondisi fisik menunjukkan keadaan atau kemampuan fungsi (faal) tubuh secara menyeluruh. Komponen-komponen kondisi fisik juga diperlukan dalam permainan bolavoli yaitu, kekuatan, kelentukan, kelincahan, daya tahan, dan *power* (daya ledak).

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan di SMP N 24 Sijunjung khususnya pada tim bolavoli putra, baik dalam latihan maupun bermain penulis melihat penguasaan teknik bolavoli atlet belum begitu baik. Hal ini terlihat dari penampilan atlet dalam menyelesaikan tugas gerakan, misalnya dalam melakukan servis atas, pukulan pada bola tidak terlalu kuat dan mudah diterima, kadang-kadang bola menyangkut di net atau membentur net. Padahal servis merupakan pukulan untuk memulai permainan dan sekaligus sebagai serangan awal untuk mendapatkan poin/ angka. Begitu juga dengan penguasaan teknik *passing* atas, ada atlet melakukan secara berulang ulang dalam melaksanakan umpan kepada spiker sehingga bola tidak dapat dipukul di atas net untuk diarahkan ke lapangan permainan lawan. Kemudian cara mengambil bola selalu dibawah dagu, yang seharusnya didepan atas dahi, sikap jari-jari tangan terlalu kaku, sikunya terlalu lebar dan ibu jari, jari telunjuk dan jari tengah tidak mengenai bola dan sebagainya.



Selanjutnya atlet bolavoli SMP N 24 Siujunjung sepertinya belum memiliki kemampuan *smash* dengan baik, hal ini terlihat dari pukulan bola *smash* di atas net dengan mudah diblok dan artinya atlet sering gagal melakukan *smash* dengan baik karena tidak mampu mematikan bola di lapangan permainan lawan. Pada hal *smash (spike)* dalam permainan bolavoli dapat diartikan sebagai pukulan utama dalam penyerangan yang dilakukan pemain penyerang di atas net dengan pukulan yang sangat kuat, sehingga hal ini merupakan salah satu upaya untuk memperoleh poin/ angka dalam meraih kemenangan. Begitu juga dengan teknik *block*, atlet harus memilikinya karena teknik *block* merupakan salah satu teknik untuk membendung serangan lawan, atau dalam arti lain dapat dikatakan sebagai teknik untuk mengantisipasi serangan pukulan *smash* yang mematikan.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan seorang pemain bolavoli yaitu teknik. Metode latihan yang dapat menggunakan berbagai macam latihan kemampuan teknik servis atas, latihan kemampuan *passing* atas, kemampuan latihan *passing* bawah dan kemampuan latihan *smash*. Dan juga didukung dengan kondisi fisik seperti memberikan variasi latihan daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan dan bentuk latihan koodinasi mata tangan. Untuk itu peneliti mencoba memberikan metode bentuk latihan global. Dengan memberikan bentuk-bentuk latihan di atas dengan benar akan menghasilkan teknik yang maksimal. Dan diharapkan bisa meningkatkan kembali prestasi atlet bolavoli SMP N 24 Sijunjung.

Berdasarkan uraian di atas, maka perlu diadakan suatu penelitian untuk mengetahui pengaruh metode yang diberikan, dan hendaknya keterampilan teknik

dasar bolavoli atlet putra SMP N 24 Sijunjung, maka pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian atau studi. Tentang pengaruh metode latihan global terhadap keterampilan teknik dasar bolavoli putra SMP N 24 Sijunjung.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka muncul berbagai masalah yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Masih lemahnya teknik dasar bolavoli atlet putra SMP N 24 Sijunjung.
2. Metode latihan yang diberikan pelatih belum tepat, sehingga penguasaan teknik dasar bolavoli rendah.
3. Kurangnya variasi latihan yang diberikan pelatih kepada atlet saat latihan, sehingga teknik dasar bolavoli rendah.
4. Kondisi fisik atlet yang lemah, sehingga penguasaan teknik dasar bolavoli rendah.
5. Sarana dan prasarana latihan yang belum lengkap, membuat kemampuan teknik dasar bolavoli rendah.
6. Jadwal latihan yang tidak teratur, sehingga kemampuan teknik dasar bolavoli rendah.
7. Program latihan yang tidak teratur dan tidak terencana yang diberikan pelatih kepada atlet.

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas maka peneliti membatasi pada; keterampilan teknik dasar bolavoli meliputi ; Metode

latihan global dengan variabel bebas dan keterampilan teknik dasar bolavoli sebagai variabel terikat.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah yang akan diteliti sebagai berikut: Apakah Metode Latihan global dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar bolavoli Atlet Bolavoli Putra SMP N 24 Sijunjung?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui: Untuk mengetahui pengaruh metode latihan Global terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar bolavoli Bolavoli atlet putra SMP N 24 Sijunjung?

#### **F. Manfaat Penelitian**

Sesuai dengan tujuan penelitian, maka hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi:

1. Peneliti sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih bolavoli SMP N 24 Sijunjung sebagai masukan yang berkaitan dengan kemampuan teknik atlet bolavoli yang dilatihnya.
3. Pengurus tim bolavoli SMP N 24 Sijunjung sebagai masukan gambaran kemampuan atlet dalam penguasaan teknik bolavoli.



4. Peneliti selanjutnya sebagai bahan referensi dalam penelitian yang relevan dalam meneliti kajian sama secara mendalam dengan sampel yang berbeda.
5. Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang sebagai bahan bacaan mahasiswa.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, hasil penelitian dan pembahasan yang telah di uraikan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa: Terdapat pengaruh penggunaan metode latihan global terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar bolavoli atlet putra SMP N 24 Sijunjung secara signifikan adalah sebesar 11,04, dengan nilai t analisis atau  $t_{hitung}$  sebesar 8,12 lebih besar dari pada nilai  $t_{tabel}$  2,11.

#### **B. Saran**

Berdasarkan kepada kesimpulan yang telah dikemukakan di atas, maka disarankan kepada:

1. Pelatih Bolavoli SMP N 24 Sijunjung, agar :
  - a. Meningkatkan keterampilan teknik dasar bolavoli atlet salah satunya dapat melalui metode Latihan global.
  - b. Mempersiapkan program latihan yang berkaitan dengan teknik dasar bolavoli secara baik.
  - c. Mengontrol setiap latihan yang dilakukan atlet dan mengevaluasi kemajuannya, sehingga tujuan yang diinginkan dapat dicapai dengan baik.
2. Atlet bolavoli putra SMP N 24 Sijunjung, agar dapat melakukan latihan-latihan teknik yang diberikan dengan cara yang benar sesuai arahan dan petunjuk oleh pelatih.

3. Kepala sekolah sebagai pengambil kebijakan agar memberikan kesempatan pada atlet dalam acara-acara pertandingan yang di adakan seperti pertandingan antar sekolah dan pertandingan lainnya, agar atlet termotivasi untuk berlatih.
4. Peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian dengan kajian yang sama dengan waktu yang lebih lama, sehingga hal ini lebih besar peningkatan dan pengaruhnya dan bermanfaat bagi pengembangan olahraga permainan bolavoli .



## DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, Aryadie et al. (2017). *Silabus dan Handout Makalah Statistik 2*.
- Ahmadi, N. (2007). *Panduan olahraga bola voli*. Solo: Era Pustaka Utama.
- Arikunto, Suharsimi (2005). *Prosedur penelitian (edisi Revisi V)*. Jakarta Rineck Cipta.
- Arsil. (1999). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang : Universitas Negeri Padang
- Bactiar. 1999. *Pengetahuan Dasar Permainan Bolavoli*. Padang. Fik UNP.
- Djusma. (1989). *Metode Pengajar Olahraga*. Padang. FPOK IKIP Padang.
- Erianti. 2011. *Buku Ajar Bola Voli*. Padang: Sukabina Press.
- Feri Kurniawan. 2012. *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*. Jakarta : Laskar Aksara.
- Blume, gunter.2004. *Permainan bolavoli (Training-Teknik-Taktik)*. Alih bahasa: Drs. Syafruddin, MS. M.Pd. UNP.
- Irawadi, Hendri. (2014). *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press.
- Jonni. (2010). *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*. Padang: UNP Press.
- Koger, Robert. (2007). *Latihan Dasar Sepakbola Andal Remaja*. Klaten: PT Saka Mitra Kompetensi.
- Khairul Hadziq. 2013. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung : Yrama Wijaya
- Muhkholid Agus. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Surakarta : Yudhistira
- PBVSJ. 2005. *Peraturan Permainan Bola Voli*. Jakarta: Gedung Voli Senayan.
- Pasurney, Paulus. (2001.2) *Pelatihan Kondisi Fisik* . Bandung Rosda Karya.
- Permendiknas Rpublik Indonesia Nomor 22 Tahun 2006. *Tentang Standar Isi Untuk Satuan Pendidikan Dasar Dam Menengah*.
- Roestiyah. (2001). *Strategi Pembelajaran Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta