

**PENGARUH METODE LATIHAN DAN KOORDINASI GERAK TERHADAP
KETERAMPILAN BERMAIN BOLAVOLI SISWA SMA NEGERI 2 SIAK
HULU KABUPATEN KAMPAR**

TESIS



Oleh:

**LAMRA HAIRANI
NIM. 52955**

**Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam
mendapatkan gelar Magister Pendidikan**

**KONSENTRASI MANAJEMEN PENDIDIKAN OLAH RAGA
PROGRAM STUDI ADMINISTRASI PENDIDIKAN
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

ABSTRACT

Lamra Hairani. 2013. Effect of Method of Training and Motion Coordination Toward the Basic technique Skills volleyball of students SMAN 2 Siak Hulu Kampar regency. Thesis. Graduate Program, Padang State University.

Based on the observations researcher in the field visible that the students SMA Negeri 2 Siak Hulu, skills basic techniques volleyball still low, and still many students who not yet master the basic techniques volleyball, besides it was methods exercises who used not yet proper. The purpose of this research is to find out the difference of learning method influence and motor ability toward the basic technique skill of volleyball.

This is a type of quasi-experimental research (Quasy experiment), the study population is students of SMA Negeri 2 Siak Hulu, amounting to 106 people, while the samples in this study were 56 men after the division of motor coordination group 27% higher and 27% with low motor coordination . Instrument used in this study is a test of the basic techniques of volleyball skills. Data were analyzed using analysis of variance two lines (2X2 ANOVA).

The results of data analysis showed that: (1) there are differences in the basic techniques of volleyball skills among the group of global methods with a group of elementary methods, (2) there is no interaction between learning method and level of motor coordination on basic volleyball skills improvement techniques, (3) the high-motor coordination global method is more effective than elementary methods to increasing basic volleyball skills of technique students at SMAN 2 Siak Hulu, (4), while at low motor coordination elementary methods are more effective than global methods to increasing basic volleyball skills of technique students at SMAN 2 Siak Hulu.

ABSTRAK

Lamra Hairani. 2013. Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi Gerak Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli Siswa SMA Negeri 2 Siak Hulu Kabupaten Kampar. Tesis. Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang.

Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan terlihat bahwa para siswa SMA Negeri 2 Siak Hulu, keterampilan teknik dasar bolavoli masih rendah, dan masih banyak siswa yang belum menguasai teknik dasar bolavoli, selain itu metode latihan yang digunakan belum tepat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode latihan dan koordinasi gerak terhadap keterampilan teknik dasar bolavoli.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (*Quasy experiment*), populasi penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 2 Siak Hulu yang berjumlah 106 orang, sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah 56 orang setelah dilakukan pembagian kelompok 27% koordinasi gerak tinggi dan 27% dengan koordinasi gerak rendah. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan teknik dasar bolavoli. Data dianalisis dengan menggunakan analisis varian dua jalur (ANAVA 2X2).

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1) terdapat perbedaan keterampilan teknik dasar bolavoli antara kelompok metode global dengan kelompok metode elementer, (2) terdapat interaksi antara metode latihan dan tingkat koordinasi gerak terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar bolavoli, (3) pada koordinasi gerak tinggi metode global lebih efektif daripada metode elementer terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar bolavoli Siswa SMA Negeri 2 Siak Hulu, (4) sedangkan pada koordinasi gerak rendah metode elementer lebih efektif daripada metode global terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar bolavoli Siswa SMA Negeri 2 Siak Hulu.

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tesis dengan judul “Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi Gerak Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli Siswa SMA Negeri 2 Siak Hulu Kabupaten Kampar”, 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. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran 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, April 2013
Saya yang Menyatakan

Lamra Hairani
NIM. 52955

KATA PENGANTAR

Syukur *Alhamdulillah* penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini dengan judul “Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi Gerak Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli Siswa SMA Negeri 2 Siak Hulu Kabupaten Kampar”. Tesis ini dibuat dalam rangka memenuhi satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan pada Pascasarjana Universitas Negeri Padang.

Dalam penulisan tesis ini, penulis telah banyak mendapat bantuan dan dorongan baik materil maupun moril dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis dengan segenap kerendahan hati mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd selaku Ketua Konsentrasi Manajemen Pendidikan Olahraga sekaligus sebagai Pembimbing I yang telah memberi kemudahan dan bantuan dalam menyusun proposal tesis ini.
2. Prof. Dr. Gusril, M.Pd sebagai Pembimbing II yang telah memberi kemudahan dan bantuan dalam menyusun proposal tesis ini.
3. Prof. Dr. H. Rusdinal, M.Pd, Dr. Chalid Marzuki, M.A, dan Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd sebagai dosen kontributor yang telah memberi saran dan bantuan dalam menyusun tesis ini.
4. Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram selaku Rektor Universitas Negeri Padang, Prof. Dr. Mukhaiyar, M.Pd selaku Direktur Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan dukungan dan fasilitas selama perkuliahan.
5. Kepada Kepala Sekolah SMA Negeri 2 Siak Hulu Kabupaten Kampar yang telah memberikan bantuan, saran, doa dan bimbingan dalam penyelesaian tesis ini.
6. Kepada Guru-guru Sekolah SMA Negeri 2 Siak Hulu Kabupaten Kampar yang telah memberikan bantuan, saran, doa dan bimbingan dalam penyelesaian tesis ini.

7. Yang tercinta Ayahanda Marjuddin, ibunda Habibah (almh), Suami tercinta Syamsul Bahri, M.Pd,(alm), ananda Hamidah Syalam, Rahmadania Syalam, dan Amrullah Syalam yang senantiasa membantu memberikan dorongan semangat untuk menulis.
8. Kepada teman-teman yang telah memberikan dukungan moril dan motivasi dalam pelaksanaan penelitian.

Akhir kata hanya kepada Allah SWT tempat berserah diri, semoga penulisan ini dapat diterima sebagai amalan yang mendapatkan ridhoNya serta berguna bagi yang membaca, *Amin yaa robbal'alam*.

Padang, April 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRACT	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN AKHIR TESIS	iii
PERSETUJUAN KOMISI	iv
SURAT PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR GRAFIK.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	10

BAB II. KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori.....	12
1. Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli	12
a. Pengertian Hasil Belajar	12
b. Permainan Bolavoli	13
2. Hakikat Latihan.....	22
a. Pengertian Latihan.....	22
b. Prinsip Latihan	23

c. Pembebanan Latihan.....	26
d. Metode Latihan.....	28
3. Koordinasi Gerak	38
a. Pengertian Koordinasi Gerak	38
b. Jenis-jenis Koordinasi Gerak	40
B. Kerangka Pemikiran.....	44
C. Hipotesis Penelitian.....	49
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	50
B. Tempat dan Waktu Penelitian	51
C. Populasi dan Sampel	51
D. Definisi Operasional.....	53
E. Instrumen Penelitian.....	54
F. Prosedur Penelitian.....	59
G. Teknik Analisis Data.....	61
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Verifikasi Data	63
B. Deskripsi Data	63
C. Pengujian Persyaratan Analisis Varians.....	75
D. Pengujian Hipotesis.....	78
E. Pembahasan.....	82
F. Keterbatasan Penelitian	89
BAB V. KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	
A. Kesimpulan	91
B. Implikasi.....	91
C. Saran.....	92
Daftar Rujukan	94
Lampiran	96

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Rancangan Penelitian	50
2. Populasi Penelitian	51
3. Sampel Penelitian	53
4. Jadwal Latihan	60
5. Distribusi Data Koordinasi Gerak Siswa SMA Negeri 2 Siak Hulu Kabupaten Kampar	64
6. Distribusi Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli Kelompok yang Diberi Metode Elementer (Kelompok A ₁)	65
7. Distribusi Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli Kelompok yang Diberi Metode Global (Kelompok A ₂)	66
8. Distribusi Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli Kelompok yang Memiliki Koordinasi gerak Tinggi (Kelompok B ₁)	68
9. Distribusi Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli Kelompok yang Memiliki Koordinasi gerak Rendah (Kelompok B ₂)	69
10. Distribusi Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli Kelompok yang diberi Metode Elementer dengan Kategori Koordinasi Gerak Tinggi (Kelompok A ₁ B ₁)	70
11. Distribusi Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli Sampel yang Diberikan Metode Elementer dengan Kategori Koordinasi gerak Rendah (Kelompok A ₁ B ₂)	72
12. Distribusi Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli Sampel yang Diberikan Metode Global dengan Kategori Koordinasi gerak Tinggi (Kelompok A ₂ B ₁)	73

13. Distribusi Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli Sampel yang Diberikan Metode Global dengan Kategori Koordinasi gerak Rendah (Kelompok A ₂ B ₂)	74
14. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data.....	76
15. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Varians Keempat Kelompok Rancangan Penelitian	78
16. Rangkuman Hasil Anava Dua Jalur Terhadap Data Keterampilan Tehnik Dasar Bolavoli	79
17. Hasil Anava Tahap Lanjut Dengan Uji Tukey.....	80

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Servis Tangan Bawah (<i>underhand</i>)	16
2. Servis Atas (<i>overhand floater</i>)	17
3. <i>Passing</i> Bawah.....	18
4. <i>Passing</i> Atas.....	19
5. <i>Smash/spike</i>	21
6. Kerangka Berpikir.....	49
7. Lapangan Untuk Tes <i>Pass</i> Bawah	55
8. Lapangan Untuk Tes <i>Pass</i> Atas	56
9. Lapangan untuk Tes Servis	57
10. Sampel melakukan Latihan Global	146
11. Sampel Melakukan Game yang dimodifikasi (Latihan Global).....	146
12. Sampel Melakukan <i>Pass</i> Bawah ke Dinding (Latihan Elementer).....	147
13. Sampel Latihan <i>Pass</i> Bawah Berpasangan (Latihan Elementer).....	147
14. Sampel Melakukan Tes Akhir.....	148
15. Foto Bersama Peneliti dengan Sampel Penelitian.....	148

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Histogram Koordinasi gerak.....	64
2. Histogram Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli Sampel yang Diberi Metode Elementer (Kelompok A ₁)	66
3. Histogram Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli Sampel yang Diberi Metode Global (Kelompok A ₂).....	67
4. Histogram Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli Kelompok yang Memiliki Koordinasi gerak Tinggi (Kelompok B ₁)	70
5. Histogram Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli Kelompok yang Memiliki Koordinasi gerak Rendah (Kelompok B ₂)....	70
6. Histogram Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli Kelompok yang diberi Metode Elementer dengan Kategori Koordinasi gerak Tinggi (Kelompok A ₁ B ₁).....	71
7. Histogram Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli Sampel yang Diberikan Metode Elementer dengan Kategori Koordinasi gerak Rendah (Kelompok A ₁ B ₂).....	72
8. Histogram Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli Sampel yang Diberikan Metode Global dengan Kategori Koordinasi Gerak Tinggi (Kelompok A ₂ B ₁)	74
9. Histogram Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli Sampel yang Diberikan Metode Global dengan Kategori Koordinasi gerak Rendah (Kelompok A ₂ B ₂).....	75
10. Interaksi Metode Latihan dengan Koordinasi gerak	85

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Satuan Latihan.....	96
2. Pembagian Kelompok (<i>Matching</i>).....	112
3. Data Mentah Penelitian	114
4. Data Hasil Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli.....	120
5. Deskripsi Data Hasil Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli	126
6. Uji Normalitas Data	127
7. Uji Homogenitas Varians	135
8. Pengujian Hipotesis	137
9. Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors	143
10. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar	144
11. Nilai Persentil untuk Distribusi t.....	145
12. Dokumentasi Penelitian	146
13. Surat Izin Penelitian Dari PPS UNP	149
14. Surat Rekomendasi Dari Kesbangpolimas Riau	150
15. Surat Rekomendasi Dari Kesbangpolimas Kabupaten Kampar.....	151
16. Surat Izin Penelitian Dari SMA N 2 Siak Hulu.....	152

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang sedang giat-giatnya melaksanakan pembangunan di segala bidang. Salah satu bidang yang tidak kalah penting adalah pembangunan olahraga. Olahraga kini telah mengalami kemajuan yang sangat pesat. Saat ini olahraga telah memasuki semua aspek kehidupan seperti industri, perekonomian, pendidikan dan lain sebagainya.

Salah satu langkah maju yang dibuat bangsa Indonesia adalah dengan dilahirkannya Undang-Undang nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Tujuan pemerintah dalam bidang olahraga terdapat dalam bab 2 pasal 4 yang berbunyi :

Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan bangsa.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat dikemukakan bahwa salah satu tujuan yang ingin dicapai oleh bangsa Indonesia adalah munculnya prestasi-prestasi nasional diberbagai cabang olahraga. Tercapainya tujuan keolahragaan nasional akan tumbuh generasi yang sehat jasmani dan rohani, bugar, berkualitas, bermoral dan berakhlak mulia, sportif, disiplin, yang nantinya akan berdampak positif terhadap pembangunan nasional dibidang-bidang lainnya. Agar hal tersebut dapat tercapai, dibutuhkan totalitas dan

kerjasama yang baik antara pemerintah, insan-insan olahraga dan semua lapisan masyarakat.

Bolavoli sebagai salah satu cabang olahraga yang digemari oleh masyarakat diharapkan mampu mewujudkan tujuan undang-undang sistem keolahragaan nasional. Oleh sebab itu wajar keberadaan bolavoli mendapat perhatian pemerintah, sehingga selalu diupayakan prestasinya melalui pembelajaran dan latihan pada sekolah dan klub-klub bolavoli. Popularitas bolavoli bukan hanya bagi masyarakat umum, namun juga menjadi milik masyarakat intelektual.

Bolavoli adalah olahraga permainan yang dimainkan enam lawan enam. Untuk bisa bermain bolavoli yang baik, seorang pemain harus memiliki kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik pula. Teknik seperti *passing*, *service*, dan *smash/spike* harus dikuasai dengan baik, ini digunakan untuk memulai suatu permainan dan mencetak poin demi memenangkan pertandingan. Ketika melakukan teknik, unsur-unsur fisik seperti kelenturan, daya ledak, dan daya tahan sangat mendukung. Selain itu pemain harus memiliki mental yang bagus, ketika poin jauh tertinggal lawan dia harus tetap tenang dan mampu menahan emosinya. Jika semua dikolaborasikan dengan baik, seorang pemain bolavoli akan mampu menjalankan pertandingan dengan maksimal dalam usaha untuk memenangkan pertandingan.

Peningkatan prestasi seorang pemain didukung oleh berbagai faktor, baik faktor internal maupun faktor eksternal. Salah satu faktor yang menentukan adalah keterampilan teknik. Keterampilan teknik adalah salah satu

faktor penting yang menentukan prestasi pemain bolavolia. Unsur-unsur teknik seperti *service*, *passing*, dan *smash* merupakan fondasi awal untuk bisa bermain bolavoli. Keterampilan teknik yang baik akan membantu pemain untuk memperoleh efisiensi dalam penerapan taktik dan strategi dalam suatu pertandingan.

Dalam dunia pendidikan, olahraga bolavoli telah masuk dalam kurikulum yang diajarkan di seluruh tingkat sekolah baik itu Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), dan bahkan di Perguruan Tinggi. Setiap jenjang pendidikan ini diharapkan dapat membantu pemerintah dalam membina dan mengembangkan olahraga bolavoli. Pembinaan ini tidak hanya sebagai untuk pembelajaran saja, tetapi diupayakan untuk peningkatan prestasi.

SMA N 2 Siak Hulu merupakan salah satu lembaga pendidikan resmi yang memiliki peranan dalam membina dan mengembangkan olahraga bolavoli di Kabupaten Kampar. Salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh SMA N 2 Siak Hulu adalah mengajarkan dan mengembangkan teknik dasar bolavoli pada siswa melalui pengembangan diri di sekolah. Akan tetapi pelatih mengalami kesulitan dalam mengajarkan dan mengembangkan teknik dasar bolavoli pada siswa. Hambatan yang dialami pelatih berdampak negatif pada prestasi bolavoli siswa. Siswa tidak mampu menguasai teknik dasar bolavoli dengan baik, seperti *service*, *passing*, dan *smash*. Hal ini berpengaruh terhadap prestasi sekolah, ini terlihat tidak adanya prestasi bagus seperti juara antar sekolah yang diraih oleh siswa SMA N 2 Siak Hulu.

Melihat kenyataan ini teknik dasar perlu perhatian khusus dari pelatih agar prestasi sekolah tidak semakin menurun. Pelatih harus tahu faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan teknik dasar bolavoli, agar dalam menyusun program latihan tidak salah buat. Banyak faktor yang mempengaruhi keterampilan teknik dasar bolavoli seorang pemain bolavoli, seperti kondisi fisik siswa dalam menjalani proses latihan. Siswa yang memiliki kondisi fisik bagus akan mampu menjalani latihan dengan intensitas berapapun.

Koordinasi gerak siswa dalam menerapkan teknik bolavoli salah satu faktor yang mempengaruhi. Selain itu sarana dan prasarana dalam latihan, seperti ketersediaan bola, net, ataupun lapangan yang bagus juga faktor yang mempengaruhi. Program latihan yang dibuat pelatih, metode latihan yang digunakan, atau faktor psikologi seperti mental, motivasi, dan percaya diri pemain, merupakan beberapa faktor lainnya yang ikut mempengaruhi keterampilan teknik dasar siswa.

Dari faktor-faktor di atas, salah satu faktor yang mempengaruhi teknik dasar bola voli adalah metode latihan yang digunakan. Ada banyak metode yang bisa digunakan untuk meningkatkan teknik dasar bolavoli siswa. Salah satunya adalah metode global, dalam metode global penguasaan teknik gerak kepada siswa diberikan secara keseluruhan rangkaian gerakan. Siswa tidak mempelajari teknik tidak perbagian ari unsur-unsur teknik, melainkan mereka disuruh melakukan gerakan secara menyeluruh. Dalam latihan siswa diharapkan dapat mempelajari sekaligus teknik yang terdapat dalam

kegiatannya. Artinya metode global diberikan sebagai suatu unit yang utuh yang tidak dipecah kedalam beberapa teknik.

Pelaksanaan metode global, siswa lebih banyak aktif melakukan kegiatan dan diharapkan lebih mampu mengenal dan mengembangkan keterampilan teknik dan prestasi yang dimiliki sepenuhnya. Pada metode global ini memang aktivitas lebih dominan pada siswa, disini bukan peran pelatih diabaikan. Pelatih juga memiliki kewajiban untuk mengontrol seluruh rangkaian kegiatan yang dilakukan siswa.

Selain metode global, ada juga bentuk latihan dengan metode elementer. Metode elementer adalah metode latihan yang dilakukan dengan mempelajari materi per bagian. Dalam metode elementer, pelatih memberikan latihan bertahap. Siswa harus menguasai unsur-unsur teknik bertahap, mulai dari yang mudah sampai yang sulit. Dalam latihan siswa harus selalu dipandu oleh pelatih untuk mempelajari unsur-unsur teknik, seperti dalam melatih *service*, pelatih memberikan materi dimulai dari, posisi kaki, tangan, pengenaan bola dengan tangan, dan *follow throug*. Dengan suasana demikian, maka siswa memiliki kesempatan untuk memperbaiki teknik bolavolinya satu per satu.

Beberapa metode di atas, merupakan sedikit dari sekian banyak bentuk latihan yang digunakan untuk memperbaiki keterampilan teknik dasar bolavoli seorang pemain bolavoli. Namun, di dalam melatih teknik dasar bolavoli tidak hanya metode latihan yang harus diperhatikan. Ada faktor internal dari dalam diri siswa yang juga harus diperhatikan dalam proses latihan, seperti motivasi,

percaya diri, kecerdasan emosional, koordinasi gerak, dan lain-lain. Salah satunya adalah koordinasi gerak dalam diri siswa dalam mempelajari berbagai teknik dasar dalam bolavoli

Menurut Syafruddin (1999:85) “koordinasi gerak merupakan kemampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas motorik secara cepat dan terarah yang ditentukan oleh proses pengendalian dan pengaturan gerakan serta kerjasama sistem persyarafan pusat”. Dari pendapat ini, jelas bahwa koordinasi gerak merupakan salah satu elemen penting dalam menunjang keberhasilan dari proses latihan. Siswa yang memiliki koordinasi gerak dalam latihan, diduga akan memiliki kemampuan teknik dasar yang baik, karena dengan koordinasi gerak yang baik siswa akan mudah mempelajari dan mempraktekan teknik-teknik baru yang diajarkan oleh pelatih. Sebaliknya siswa yang tidak memiliki koordinasi gerak yang bagus akan kesulitan mempelajari teknik-teknik yang diberikan oleh pelatih dalam proses latihan.

Walaupun dari beberapa penelitian yang ada, banyak metode yang mampu meningkatkan keterampilan teknik dasar bolavoli, namun masih belum bisa ditentukan dengan pasti, metode yang mana yang paling tepat untuk dilakukan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar bolavoli siswa, khususnya pada para siswa SMA Negeri 2 Siak Hulu Kabupaten Kampar. Selain itu apakah koordinasi gerak juga mempengaruhi keterampilan teknik dasar bolavoli siswa. Oleh sebab itu, perlu dilakukan penelitian dengan masalah yang ditemukan di atas.

B. Identifikasi Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan yang dapat dikemukakan dalam latar belakang masalah di atas, maka peneliti mengidentifikasi masalah terlebih dahulu sebelum menentukan faktor mana yang dianggap paling menentukan dalam teknik dasar bolavoli siswa SMA Negeri 2 Siak Hulu Kabupaten Kampar antara lain, kemampuan seorang pelatih dalam melatih, kemampuan pelatih tidak hanya menyusun program latihan tetapi juga bagaimana penerapannya terhadap pemain di lapangan. Pelatih yang bagus akan mampu menerapkan materi yang telah dibuat kepada siswa dengan baik.

Selain itu koordinasi gerak siswa dalam mempelajari dan mempraktekan teknik juga mempengaruhi teknik dasar bolavoli siswa. Siswa yang memiliki koordinasi gerak dalam latihan, diduga akan memiliki kemampuan teknik dasar yang baik, karena dengan koordinasi gerak yang baik siswa akan mudah mempelajari dan mempraktekan teknik-teknik baru yang diajarkan oleh pelatih. Sebaliknya siswa yang tidak memiliki koordinasi gerak yang bagus akan kesulitan mempelajari teknik-teknik yang diberikan oleh pelatih dalam proses latihan.

Kondisi fisik siswa dalam menjalani proses latihan juga mempengaruhi teknik dasar bolavoli, siswa yang memiliki kondisi fisik bagus akan mampu menjalani proses latihan dengan intensitas berapapun. Selain itu, sarana dan prasarana juga mempengaruhi. Ketersediaan sarana latihan seperti bola, net, dan lapangan yang bagus sangat berpengaruh dalam proses melatih keterampilan teknik dasar bolavoli.

Metode latihan yang digunakan juga mempengaruhi keterampilan teknik dasar bolavoli, seperti metode global dan metode elementer. Metode global diberikan sebagai suatu unit yang utuh yang tidak dipecah kedalam beberapa bagian. Pelaksanaan metode global, siswa lebih banyak aktif melakukan kegiatan dan diharapkan lebih mampu mengenal dan mengembangkan keterampilan teknik dan prestasi yang dimiliki sepenuhnya. Metode elementer adalah metode latihan yang diberikan dengan tahap-tahapan atau per bagian dari unsur teknik yang diajarkan. Latihan seperti ini akan membuat siswa memiliki kesempatan yang banyak untuk memperbaiki keterampilan tekniknya.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan, banyak faktor yang diduga dapat mempengaruhi keterampilan teknik dasar bolavoli. Mengingat keterbatasan yang dimiliki penulis perlu membatasi variabel-variabel yang dapat mempengaruhi keterampilan teknik dasar bolavoli. Penelitian ini dibatasi pada Metode latihan global dan metode elementer sebagai variabel bebas dan koordinasi gerak sebagai variabel moderator serta keterampilan teknik dasar bolavoli sebagai variabel terikat.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah terdapat perbedaan keterampilan teknik dasar bolavoli pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Siak Hulu Kabupaten Kampar antara kelompok yang diberi metode latihan global dan metode latihan elementer?
2. Apakah terdapat interaksi antara metode latihan dengan koordinasi gerak terhadap keterampilan teknik dasar bola voli siswa kelas XI SMA Negeri 2 Siak Hulu Kabupaten Kampar?
3. Apakah terdapat perbedaan keterampilan teknik dasar bolavoli pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Siak Hulu Kabupaten Kampar antara kelompok yang diberikan metode latihan global dengan kelompok yang diberikan metode latihan elementer pada tingkat koordinasi gerak tinggi?
4. Apakah terdapat perbedaan keterampilan teknik dasar bolavoli pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Siak Hulu Kabupaten Kampar antara kelompok yang diberikan metode latihan global dengan kelompok yang diberikan metode latihan elementer pada tingkat koordinasi gerak rendah?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah dipaparkan diatas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkapkan :

1. Perbedaan keterampilan teknik dasar bolavoli siswa kelas XI SMA Negeri 2 Siak Hulu Kabupaten Kampar antara kelompok metode latihan global dan metode latihan elementer.
2. Interaksi antara metode latihan dengan tingkat koordinasi gerak terhadap keterampilan teknik dasar blavoli pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Siak Hulu Kabupaten Kampar.

3. Perbedaan keterampilan teknik dasar bolavoli pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Siak Hulu Kabupaten Kampar antara kelompok yang diberikan metode latihan global dengan metode latihan elementer pada tingkat koordinasi gerak tinggi.
4. Perbedaan keterampilan teknik dasar bolavoli pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Siak Hulu Kabupaten Kampar antara kelompok yang diberikan metode latihan global dengan metode latihan elementer pada tingkat koordinasi gerak rendah.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Secara khusus penelitian ini memberikan kontribusi pada strategi pembelajaran pendidikan jasmani sebagai proses untuk mencapai hasil yang baik.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan memberikan manfaat secara akademi terhadap organisasi kesiswaan dan keterampilan teknik dasar bolavoli
- c. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan bagi peneliti yang akan datang.

2. Manfaat praktis

Hasil penelitian yang akan dilaksanakan nanti diharapkan memberikan manfaat baik secara akademis maupun organisasi bagi berbagai pihak sehubungan dengan Kemampuan Bermain Bolavoli Mini, diantaranya :

- a. Bagi siswa kelas XI SMA Negeri Siak Hulu Kabupaten Kampar.
Meningkatkan keterampilan teknik dasar bolavoli siswa sehingga

dapat mengembangkan potensi diri secara optimal terutama dalam belajar bolavoli selanjutnya.

- b. Bagi guru atau pelatih untuk menambah pengetahuan dan pentingnya ilmu kepelatihan dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar bolavoli
- c. Bagi Kepala Sekolah pentingnya dukungan dan motivasi kepada siswa dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar bolavoli
- d. Bagi Dinas Pendidikan Kabupaten Kampar pentingnya dukungan dalam menyediakan sarana dan prasaran latihan serta dukungan dana agar efektif dalam pembinaan keterampilan teknik dasar bolavoli.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian dan pembahasan hasil penelitian maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat perbedaan keterampilan teknik dasar bolavoli siswa SMA Negeri 2 Siak Hulu Kabupaten Kampar yang menggunakan metode global dan metode elementer. Metode global lebih efektif dari pada kelompok metode elementer.
2. Terdapat interaksi antara metode latihan dan motivasi belajar dengan peningkatan keterampilan teknik dasar bolavoli.
3. Pada koordinasi gerak tinggi, metode global lebih efektif dari pada metode elementer terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar bolavoli siswa SMA Negeri 2 Siak Hulu Kabupaten Kampar.
4. Pada koordinasi gerak rendah, metode elementer lebih efektif daripada metode global terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar bolavoli siswa SMA Negeri 2 Siak Hulu Kabupaten Kampar.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil perhitungan statistik terhadap data yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa metode global dan metode elementer sama-sama dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar bolavoli. Namun demikian, bila dilihat besarnya peningkatan dari masing-masing metode latihan yang diterapkan, global lebih besar peningkatannya bila dibandingkan metode

elementer. Hal ini tentu akan menjadi pedoman dan perhitungan bagi pelatih atau guru (instruktur), siswa SMA Negeri 2 Siak Hulu Kabupaten Kampar. Bagi mereka yang ingin meningkatkan keterampilan teknik dasar bolavoli dapat melakukan metode-metode latihan yang dikemukakan di atas untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar bolavoli. Namun metode yang lebih efektif dalam keterampilan usaha meningkatkan teknik dasar bolavoli adalah metode global.

Hal ini dikarenakan, metode global merupakan latihan yang diajarkan secara menyeluruh artinya siswa bisa meningkatkan keterampilan teknik dasar bolavoli sekaligus. Selain itu metode global memberikan kebebasan kepada siswa untuk berimprovisasi terhadap latihan yang dilakukan tanpa mengabaikan tujuan yang telah ditetapkan pelatih. Sedangkan metode elementer, pelatih harus mengajarkan satu satu rangkaian teknik dasar bolavoli, sehingga siswa lambat mengerti. Selain itu dalam metode elementer susah dalam setiap pengontrolan dikarenakan sampel cenderung bermain-main dan mencari kesenangan, tanpa memahami secara detail bagaimana mereka melakukan eksekusi teknik yang tepat dan sesuai dengan target.

Setelah melakukan penelitian ini, setiap latihan yang dilakukan hendaknya ditunjang dengan tingkat koordinasi yang tinggi, karena latihan adalah suatu kegiatan yang direncanakan dan disusun secara sistematis yang akan dilakukan secara kontiniu, untuk itu dibutuhkan tingkat koordinasi yang tinggi karena merupakan potensial seseorang untuk menetapkan tujuan, mengadakan penyesuaian, berpikir secara rasional dalam mengatasi berbagai

persoalan. Dengan demikian, maka bila ditunjang dengan koordinasi yang tinggi, metode latihan yang tepat maka latihan dapat berjalan dengan maksimal demi mencapai tujuan yang diinginkan.

Berdasarkan pada temuan tersebut, maka bagi pelatih atau guru (instruktur) serta masyarakat dituntut untuk mengetahui kelemahan dan kelebihan dari masing-masing metode latihan (global dan elementer). Hal ini dikarenakan, dengan mengetahui kelemahan serta kelebihan dari masing-masing metode latihan, pelatih atau guru (instruktur) serta masyarakat dapat menganalisa kebutuhan dari masing-masing individu.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, metode global lebih efektif untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar bolavoli. Berdasarkan kesimpulan dan implikasi di atas, diharapkan kepada :

1. Pelatih atau guru (instruktur), dalam upaya peningkatkan keterampilan teknik dasar bolavoli siswa secara efektif hendaknya menggunakan metode global, karena metode ini dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar bolavoli siswa sekaligus dan dalam proses latihan mudah untuk mengontrol kemajuan.
2. Siswa yang ingin meningkatkan keterampilan teknik dasar bolavoli secara efektif hendaknya melakukan metode global dan harus memiliki tingkat koordinasi yang tinggi, karena tingkat koordinasi yang tinggi dapat mempengaruhi jalannya latihan sehingga latihan dapat berjalan dengan maksimal.
3. Peneliti yang hendak meneliti permasalahan ini lebih lanjut, agar kiranya dapat mempertimbangkan berbagai keterbatasan-keterbatasan dalam

penelitian ini, seperti jumlah sampel, jenis kelamin sampel dan lain sebagainya. Tujuannya adalah demi kebermanfaatan hasil temuan yang diperoleh.

DAFTAR RUJUKAN

- Akdon. 2008. *Aplikasi Metode Penelitian Untuk Administrasi dan Manajemen*. Bandung: Dewa Ruchi.
- Akhmad. 2006. *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*. Jakarta : Reality Publisher
- Bompa, Tudor O. (1994). *Power Training for Sport*. Canada; Mosaic Press
- Dimiyati, Mudjiono. 2006. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta. Depdikbud
- Djamarah, Syaiful Bahri. 2006. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta. Raja Grafindo Persada
- Ferguson. 2004. *Permainan Bola Voli*. Jakarta : Graha Cipta.
- Harsono. (1988). *Choaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Choaching*. Jakarta; Depdikbud Dirjen Dikti P2LPTK
- Harsono. 1993. *Prinsip-Prinsip Pelatihan*. Jakarta : KONI Pusat.
- Irianto, Agus. 2003. *Konsep Dasar Dan Aplikasinya*. Padang : Kencana Prenada Media Group.
- Kosasih, Engkos. 1993. *Olahraga. Teknik dan Program Latihan*. Jakarta : Akademika Pressindo
- Luthan, Rusli. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta; Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Pate, Rotella & Mc Clenaghan. 1993. *Dasar-Dasar Ilmiah Ilmu Kepelatihan*. (terjemahan oleh Kasiyo Dwijowinoto). Semarang; IKIP Semarang Press
- Robison, Bonnie. 1997. *Bola Voli. Bimbingan Petunjuk dan Teknik Bermain*. Jakarta : Dahara Prize.
- Rothing dan Grossing. (2004). *Pengetahuan Training Olahraga*. (terjemahan oleh Syafruddin). Padang. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta : Proyek Pengembangan Lembaga Tenaga Kependidikan.
- Singgih D. Gunarsa. 1989. *Psikologi Olahraga*. Jakarta : Gunung Mulia
- Singgih D. Gunarsa. 1996. *Psikologi Olahraga Teori dan Praktik*. Jakarta : Gunung Mulia.
- Sudibyo. 2001. *Mental Training*, Jakarta : Solo.
- Sudibyo. 2002. *Psikologi Olahraga*. Jakarta : Universitas Negeri Jakarta.