

**PENGARUH METODE RANGKAIAN LATIHAN DAN BERMAIN TERHADAP
KEMAMPUAN TEKNIK DASAR BERMAIN BOLAVOLI**

TESIS



Oleh:

**LIA WARIANDA
NIM. 15199075**

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

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAH RAGA S2
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

ABSTRACT

Lia Warianda (2018): " Method Effect On Circuit Training And Ability Competence To Play Foundation Technique Of Volleyball". Experimental Study on Students of SMP Negeri 2 Rambah Samo Rokan Hulu District Riau Province. Thesis. Study Program of Sport Education (S2) Faculty of Sport Science, Universitas Negeri Padang.

The problem in this research is the ability students of Junior High School 2 Rambah Samo Rokan Hulu Riau Province in mastering the basic techniques of volleyball games have not been so good. One of the efforts to improve the basic techniques of playing volleyball provides students with a learning method that effective and efficient. Therefore, this study aims to determine the effect of a series of exercises and methods of play to the ability of the basic techniques of playing volleyball.

The research is a quasi-experimental study population are students of Junior High School 2 Rambah Samo Rokan Hulu District VIII class that follows the volleyball extracurricular activities amounted to 75 people. The sampling technique used is *proportional random* sampling, so that the amount of a given sample treatment, there are 26 students with the division of each group of 13 people. Instrument in this study using the service under test, *passing* under and *passing* over. Teknik data analysis used to test the hypothesis is the analysis of t test at significance level $\alpha = 0.05$.

The results showed: 1) There is a series of exercises influence the ability of the method of the basic techniques of playing volleyball student with average *pretest* and= 13.87 *posttest* = 16.00, 2) There is a range of methods of influence on the ability to play basic techniques to play volleyball with the mean average *pretest* and= 13.97 *posttest* = 15.18, 3) method training regimen is more effective than the methods circuit play to the average of each *posttest* = 16.00 and 15.18.

Keywords: Methods Effect on circuit Training, Playing circuit method, Foundation Technique of volleyball

ABSTRAK

Lia Warianda (2018): “Pengaruh Metode Rangkaian Latihan dan Bermain terhadap Kemampuan Teknik Dasar Bermain Bolavoli”. Studi Eksperimen pada Siswa SMP Negeri 2 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu Provinsi Riau. Tesis. Program Studi Pendidikan Olahraga (S2) Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah kemampuan siswa SMP Negeri 2 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu Provinsi Riau dalam menguasai teknik dasar permainan bolavoli belum begitu baik. Salah satu upaya dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar bermain bolavoli siswa dengan memberikan metode pembelajaran yang efektif dan efisien. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode rangkaian latihan dan bermain terhadap kemampuan teknik dasar bermain bolavoli.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu dengan populasi penelitian yaitu siswa SMP Negeri 2 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu kelas VIII yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli berjumlah 75 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *proportional random sampling*, sehingga jumlah sampel yang diberikan perlakuan sebanyak 26 orang siswa dengan pembagian masing-masing kelompok 13 orang. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes servis bawah, *passing* bawah dan *passing* atas. Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah analisis uji t pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukan : 1) Terdapat pengaruh metode rangkaian latihan terhadap kemampuan teknik dasar bermain bolavoli siswa dengan rata-rata *pretest* = 13,87 dan *posttest* = 16,00, 2) Terdapat pengaruh metode rangkaian bermain terhadap kemampuan teknik dasar bermain bolavoli dengan rata-rata *pretest* = 13,97 dan *posttest* = 15,18, 3) Metode rangkaian latihan lebih efektif dibandingkan metode rangkaian bermain dengan rata-rata masing-masing *posttest* = 16,00 dan 15,18.

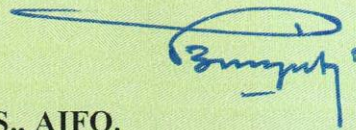
Kata kunci: Metode Rangkaian Latihan, Metode Rangkaian Bermain, Kemampuan Teknik Dasar Bermain Bolavoli

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

Mahasiswa : Lia Warianda
NIM : 15199075

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
------	--------------	---------

Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS., AIFO.
NIP. 19500521 197903 1 001
Pembimbing I



13
2 2018

Dr. Umar, MS., AIFO
NIP. 19610615 198703 1 003
Pembimbing II



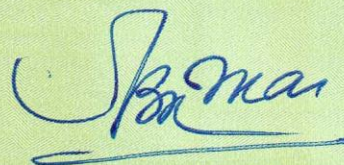
13
2 2018

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,



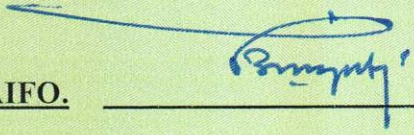
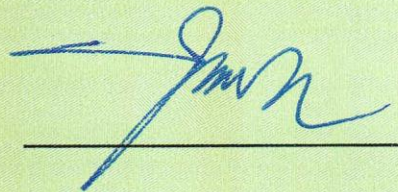
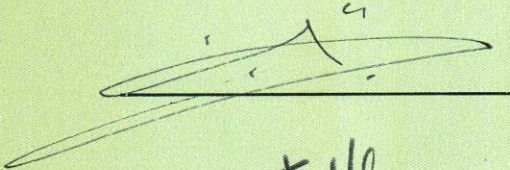
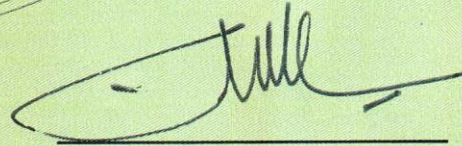
Drs. Syafrizar, M.Pd.
NIP. 19600919 198703 1 003

Program Studi Pendidikan Olahraga S2
Koordinator,



Dr. Bafirman, HB, M. Kes., AIFO.
NIP. 19591104 198510 1 001

**PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS PENDIDIKAN OLAAHRAGA S2**

No	Nama	Tanda Tangan
1.	<u>Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS., AIFO.</u> (Ketua)	
2.	<u>Dr. Umar, MS., AIFO</u> (Sekretaris)	
3.	<u>Dr. Khairani, M.Pd.</u> (Anggota)	
4.	<u>Dr. Alnedral, M.Pd.</u> (Anggota)	
5.	<u>Dr. Bafirman HB, M. Kes., AIFO</u> (Anggota)	

Mahasiswa

Mahasiswa : Lia Warianda
NIM : 15199075
Tanggal Ujian : 25 - 1 - 2018

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, Tesis dengan judul ***“Pengaruh Metode Rangkaian Latihan dan Bermain Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Bermain Bolavoli (Studi Eksperimen pada Siswa SMP Negeri 2 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu Provinsi Riau)”*** adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Negeri Padang maupun Universitas lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari tim pembimbing dan kontributor.
3. Di dalam karya tulis saya ini tidak terdapat hasil karya yang telah ditulis atau dipublikasikan oleh orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebut nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang saya peroleh karena karya tulis saya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 25 Januari 2018
yang menyatakan,



LIA WARIANDA
NIM. 15199075

KATA PENGANTAR



Puji dan Syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Tesis yang berjudul **“Pengaruh Metode Rangkaian Latihan dan Bermain terhadap Kemampuan Teknik Dasar Bermain Bolavoli, Studi Eksperimen pada Siswa SMP Negeri 2 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu Provinsi Riau”**. Shalawat beserta salam teruntuk Nabi Muhammad SAW yang telah bersusah payah merubah peradaban manusia dari zaman Jahiliyah kepada zaman yang berilmu pengetahuan pada saat sekarang ini.

Dalam penyusunan Tesis ini, penulis mendapatkan bantuan dan dorongan baik berupa moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis dengan kerendahan hati mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ganefri, M.Pd., Ph.D, selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan dan kesempatan sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan di Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin peneliti untuk melaksanakan penelitian dalam penyusunan tesis ini.
3. Bapak Dr. Bafirman HB, M.Kes., AIFO selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang sekaligus sebagai kontributor yang telah memberikan dukungan dan fasilitas selama perkuliahan.

4. Bapak Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS., AIFO selaku pembimbing I dan Bapak Dr. Umar, MS., AIFO selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, saran dan arahan dalam penyelesaian Tesis ini.
5. Bapak Dr. Khairani, M.Pd dan Dr. Alnedral, M.Pd, selaku kontributor yang telah memberikan saran dan arahan demi kesempurnaan penulisan Tesis ini.
6. Seluruh Dosen di lingkungan Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan petunjuk diberbagai bidang disiplin ilmu yang sangat bermanfaat bagi penulis.
7. Staff Tata Usaha yang telah bersedia membantu proses administrasi demi kelancaran penulisan Tesis ini.
8. Bapak Kasben, M.Pd Selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Rambah Samo yang telah memberikan izin pelaksanaan penelitian disekolah tersebut.
9. Ibu Piya Yanti, S.Pd Selaku Guru Pendidikan Jasmani SMP Negeri 2 Rambah Samo yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian disekolah tersebut.
10. Kepada kedua orang tuaku yang sangat kucintai, Bapak Wanto Ali, S.Pd dan Ibundaku Parida Eriati, S.Pd yang telah memberikan do'a, semangat dan kasih sayangnya sehingga bisa menyelesaikan tesis ini, kakak tercinta Lia Wardani, M.Pd dan adik Lia Erianti yang tak henti-hentinya memberikan semangat serta dorongan sehingga bisa menyelesaikan tesis ini.
11. Yang tersayang Hanafi, S.Ip yang telah memberikan semangat sehingga saya bisa menyelesaikan tesis ini.

12. Teman-teman mahasiswa Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, khususnya angkatan 2015 yang selalu memberi dukungan, semangat, dan gagasan dalam melaksanakan penelitian.

13. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan motivasi dan bantuan dalam melaksanakan penelitian ini.

Akhir kata hanya kepada Allah SWT tempat berserah diri, semoga segala bimbingan dan dukungan yang telah diberikan akan dibalas oleh-Nya.

Padang, Januari 2018

Lia Warianda

DAFTAR ISI

	Halaman
ABTRAK.....	i
ABSTRACT	ii
PERSETUJUAN AKHIR TESIS.....	iii
PERSETUJUAN KOMISI UJIAN TESIS.....	iv
SURAT PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Kegunaan Hasil Penelitian	9
 BAB II. TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Hakekat Teoritik.....	11
1. Hakekat Permainan Bolavoli.....	11
2. Teknik Dasar Bolavoli.....	13
3. Hakekat Metode Pembelajaran	20
4. Hakekat Latihan.....	29
B. Penelitian yang Relevan	32
C. Kerangka Konseptual	34
D. Hipotesis Penelitian.....	39
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Metode dan Desain Penelitian	40

B. Tempat dan Waktu Penelitian	41
C. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	42
D. Rancangan Perlakuan	46
E. Kontrol Validitas Internal dan Eksternal Rancangan Penelitian...	48
F. Teknik Pengumpulan Data	50
G. Teknik Analisis Data	56
H. Hipotesis Statistik.....	57
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	59
B. Uji Persyaratan Analisis	65
C. Hasil Pengujian Hipotesis	67
D. Pembahasan Hasil Penelitian	71
E. Keterbatasan Penelitian	78
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Kesimpulan	80
B. Implikasi	80
C. Saran	81
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Urutan Teknik <i>Underhand Service</i>	16
2. Urutan Teknik <i>Passing</i> Bawah	18
3. Cara Melakukan <i>Passing</i> Atas	19
4. Kerangka Konseptual Pengaruh Metode Rangkaian Latihan dan Bermain terhadap Kemampuan Teknik Dasar Bermain Bolavoli	39
5. Desain Penelitian <i>Two Groups Pretest-Posttest Design</i>	41
6. Lapangan untuk Tes Servis	52
7. Dinding Tembok dengan Daerah Sasaran dan untuk Pelaksanaan <i>Volley Test</i>	56
8. Histogram Hasil Data <i>Pretest</i> Kelompok Perlakuan Metode Rangkaian Latihan	61
9. Histogram Hasil Data <i>Posttest</i> Kelompok Perlakuan Metode Rangkaian Latihan	62
10. Histogram Hasil Data <i>Pretest</i> Kelompok Perlakuan Metode Rangkaian Bermain	63
11. Histogram Hasil Data <i>Posttest</i> Kelompok Perlakuan Metode Rangkaian Bermain	65
12. Peneliti Menjelaskan tentang Pelaksanaan Penelitian pada Sampel	143
13. Peneliti Memeriksa Kehadiran Sampel	143
14. Peneliti melakukan <i>Warming up</i> Bersama Sampel	144
15. Peneliti melakukan <i>Warming up</i> Bersama Sampel	144
16. Pelaksanaan Tes Servis	145
17. Pelaksanaan Tes Servis	145
18. Pelaksanaan Tes <i>Passing</i> Bawah	146
19. Pelaksanaan Tes <i>Passing</i> Bawah	146
20. Pelaksanaan Tes <i>Passing</i> Atas	147
21. Pelaksanaan Tes <i>Passing</i> Atas	147
22. Pelaksanaan Metode Rangkaian Latihan <i>Passing</i> Bawah	148

23. Pelaksanaan Metode Rangkaian Latihan Servis	148
24. Pelaksanaan Metode Rangkaian Latihan <i>Passing</i> Bawah	149
25. Pelaksanaan Metode Rangkaian Bermain <i>Passing</i> Atas	149
26. Pelaksanaan Metode Rangkaian Bermain <i>Passing</i> Bawah	150
27. Foto Peneliti Bersama Siswa SMP Negeri 2 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu Provinsi Riau	150

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kelebihan dan Kelemahan Metode Rangkaian Latihan	25
2. Kelebihan dan Kelemahan Metode Rangkaian Bermain	29
3. Perbandingan Metode Rangkaian Latihan dan Bermain	38
4. Populasi Jumlah Siswa yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolavoli Kelas VIII SMP Negeri 2 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu Provinsi Riau.....	42
5. Sampel Penelitian	45
6. Hasil <i>Matching</i> Sampel Penelitian	46
7. Distribusi Frekuensi Data Hasil <i>Pretest</i> Metode Rangkaian Latihan	60
8. Distribusi Frekuensi Data Hasil <i>Posttest</i> Metode Rangkaian Latihan	61
9. Distribusi Frekuensi Data Hasil <i>Pretest</i> Metode Rangkaian Bermain	63
10. Distribusi Frekuensi Data Hasil <i>Posttest</i> Metode Rangkaian Bermain	64
11. Hasil Uji Normalitas Metode Rangkaian Latihan dan Bermain terhadap Kemampuan Teknik Dasar Bermain Bolavoli	66
12. Hasil Uji Homogenitas Metode Rangkaian Latihan dan Bermain Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Bermain Bolavoli	66
13. Hasil Pengujian Hipotesis 1	68
14. Hasil Pengujian Hipotesis 2	69
15. Hasil Pengujian Hipotesis 3	69

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan Metode Rangkaian Latihan dan Metode Rangkaian Bermain	88
2. Rekapitulasi Data Penelitian Tes Kemampuan Teknik Dasar Bermain Bolavoli Siswa SMP Negeri 2 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu Provinsi Riau	123
3. Kelompok Penelitian Metode Rangkaian Latihan dan Bermain terhadap Kemampuan Teknik Dasar Bermain Bolavoli	124
4. Uji Normalitas Data	128
5. Uji Homogenitas Data	132
6. Pengujian Hipotesis	134
7. Daftar Nilai Kritis L untuk Uji <i>Lilliefors</i>	139
8. Daftar Tabel Distribusi F	140
9. Daftar Tabel Distribusi T	141
10. Absen Siswa	142
11. Dokumentasi Penelitian	142

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dewasa ini telah terlihat bahwa olahraga merupakan salah satu unsur yang sangat berpengaruh dan sudah menjadi suatu kebutuhan dalam setiap kehidupan manusia. Oleh karena itu pembinaan dan pengembangan olahraga diharapkan mampu meningkatkan kualitas manusia yang diarahkan pada kesegaran jasmani, pembentukan watak, kepribadian, dan mental. Pembinaan olahraga tidak hanya ditujukan untuk meningkatkan kualitas fisik masyarakat saja, tetapi juga untuk menggalang rasa persatuan dan kesatuan bangsa.

Olahraga merupakan bagian yang sangat penting dalam pembentukan sumber daya manusia yang berkualitas. Manusia yang sehat merupakan prasyarat pertumbuhan kecerdasan intelektual, fisik, emosional, dan sosial. Pengembangan olahraga harus digalakkan dengan memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, karena aktifitas olahraga memiliki beberapa tujuan khusus dalam aplikasinya, sehingga hal tersebut membuat kedudukan olahraga menjadi penting dalam kehidupan masyarakat.

Dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa pemerintah Indonesia melaksanakan pembangunan diberbagai bidang olahraga. Hal ini merupakan kebijakan yang tepat, karena olahraga merupakan unsur yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Olahraga kini mengalami kemajuan yang sangat pesat, dimana olahraga telah memasuki aspek kehidupan, seperti industri, perekonomian, pendidikan dan sebagainya. Banyak upaya yang dapat

dilakukan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa melalui aktivitas olahraga. Ruang lingkup olahraga ini dapat dibagi menjadi 3 bagian, yaitu olahraga pendidikan, olahraga prestasi, dan olahraga rekreasi.

Ketiga ruang lingkup di atas, maka olahraga pendidikan merupakan salah satu ruang lingkup yang mampu mencerdaskan kehidupan bangsa. Pentingnya pendidikan bagi manusia dapat dilihat dengan adanya Undang-Undang RI Nomor 20 Tahun 2003, tentang Fungsi dan tujuan pendidikan nasional:

Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Olahraga pendidikan yang dimaksud adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, kemampuan, kesehatan dan kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan olahraga tersebut. Olahraga pendidikan dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun nonformal melalui kegiatan intrakurikuler atau ekstrakurikuler.

Pendidikan Jasmani dan Olahraga yang dikembangkan di sekolah-sekolah sangat erat kaitannya dengan pencapaian tujuan pendidikan nasional sebagaimana yang telah digariskan di atas. Melalui gerak semua potensi seseorang dikembangkan, baik secara fisik maupun psikologis agar menjadi manusia yang cerdas dan beriman.

Pendidikan jasmani dan olahraga dalam sebuah sekolah tentunya memiliki tujuan-tujuan maupun pencapaian, dimana pencapaian tersebut dapat dilihat dalam tolak ukur kurikulum yang dipakai dalam proses pembelajarannya. Masing-masing kurikulum yang dipakai dan diterapkan pada setiap sekolah memiliki karakteristik dan tujuannya, seperti Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP), dimana pengembangan KTSP tersebut berdasarkan prinsip-prinsip berpusat pada potensi sekolah, perkembangan, kebutuhan, kepentingan siswa dan lingkungan. Dengan adanya prinsip-prinsip tersebut, setiap sekolah mampu memberikan pembelajaran yang lebih baik kepada siswa.

Proses pembelajaran yang baik juga harus didukung oleh kualifikasi maupun keahlian seorang guru dalam memilih metode pembelajaran yang akan diberikan sesuai dengan kemampuan dan kebutuhan siswa tersebut. Banyak metode pembelajaran yang dapat diberikan kepada siswa, seperti metode ceramah, metode demonstrasi, metode diskusi, metode simulasi, metode rangkaian latihan, dan metode rangkaian bermain. Dari berbagai macam metode pembelajaran ini, seorang guru dituntut harus mampu memilih metode pembelajaran yang tepat untuk siswa, sehingga mampu mencapai tujuan yang sebenarnya, terutama dalam mencapai pembelajaran pada kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 2 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu Provinsi Riau.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan belajar tambahan yang dilakukan di luar jam pelajaran, dimana masing-masing siswa memilih kegiatan yang

mereka minati. Kegiatan ini bertujuan untuk menambah serta memperluas pengetahuan siswa dan pengembangan-pengembangan bakat serta minat siswa dalam upaya pembinaan pribadi dan prestasi pada cabang olahraga yang diikutinya. Jalannya ekstrakurikuler dan tercapainya tujuan kegiatan tersebut dipengaruhi oleh minat siswa yang mengikuti kegiatan pada cabang olahraga yang dipilihnya. Karena minat menjadi pendorong atau kemampuan bagi seseorang untuk melakukan perbuatan atau tindakan tertentu yang dianggapnya ada keterkaitan terhadap dirinya, seperti berminat dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli.

Bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga populer dan diminati oleh siswa di sekolah, setiap siswa agar berprestasi dalam olahraga permainan bolavoli harus menguasai teknik-teknik yang ada dalam permainan bolavoli. Menurut Yunus (1992: 108), "teknik dalam permainan bolavoli diartikan sebagai suatu cara memainkan dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal".

Penguasaan teknik dalam permainan bolavoli sangatlah penting, karena seni dalam permainan bolavoli terlihat dari pemain yang sudah menguasai teknik tersebut dengan baik. Dalam permainan bolavoli banyak teknik-teknik yang harus dipelajari, baik itu teknik dasar maupun teknik lanjutan seperti servis, *passing*, umpan (*set up*), *smash (spike)*, dan *block* (bendungan). Namun teknik yang harus dikuasai terlebih dahulu yaitu teknik dasar yang meliputi servis dan *passing*, sedangkan teknik-teknik lainnya merupakan teknik lanjutan.

Menurut informasi yang diperoleh dari guru olahraga SMP Negeri 2 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu Provinsi Riau yang membina olahraga bolavoli pada kegiatan ekstrakurikuler, juga didasarkan observasi peneliti di lapangan pada tanggal 12 Februari 2017, bahwa kebanyakan siswa belum dapat menguasai teknik dasar permainan bolavoli dengan baik, kekurangan tersebut dapat dilihat dari siswa dalam melakukan kegiatan ekstrakurikuler. Kemampuan siswa dapat diukur ketika siswa diberikan kesempatan secara bergiliran masing-masing 5 kali pengulangan untuk melakukan teknik-teknik bolavoli setelah diberikan perlakuan dengan metode rangkaian latihan dan metode rangkaian bermain. Dari pengulangan teknik-teknik yang dilakukan oleh siswa, kegagalan seringkali terjadi sehingga dalam kesempatan yang diberikan sebanyak 5 kali, siswa hanya mampu melakukan teknik-teknik tersebut hanya sebanyak 2 sampai 3 kali saja. Prestasi yang diraih oleh siswa SMP Negeri 2 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu Provinsi Riau dari dulu belum termasuk dalam kategori baik, karena beberapa kali mengikuti pertandingan bolavoli sering kali mengalami kegagalan.

Banyak faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan pencapaian indikator teknik dasar bermain bolavoli yang dilakukan disekolah, seperti faktor internal yaitu faktor yang berasal dari dalam diri sendiri, terkait pada minat siswa yang mengikuti kegiatan tersebut. Secara sederhana, minat (*interest*) berarti kecenderungan dan kegairahan yang tinggi atau keinginan yang besar terhadap sesuatu, kecenderungan untuk merespon (sikap), kemampuan potensial yang dimiliki siswa tersebut (bakat), keadaan kondisi fisik, antropometri dan kemampuan motorik.

Faktor yang kedua yaitu faktor eksternal yang berasal dari luar, seperti guru, teman, keluarga, lingkungan, dan sarana prasaran. Guru sebagai faktor eksternal yang sangat berpengaruh disekolah harus memiliki kualifikasi yang baik, selain itu guru juga harus memiliki kompetensi seperti pedagogik, sosial, kepribadian, dan profesional yang tidak saja mampu menunjukkan sikap dan perilaku yang simpatik dan memperlihatkan suri teladan yang baik, serta mampu meningkatkan kesadaran siswa untuk belajar seperti memiliki sejumlah metode pendekatan pembelajaran olahraga dalam hal permainan bolavoli.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti bertanggung jawab dalam tujuan pendidikan khususnya Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Peneliti berusaha melakukan sesuatu sebagai sumbangan yang nantinya diharapkan dapat memecahkan masalah yang dihadapi dalam membantu meningkatkan kualitas teknik dasar bermain bolavoli khususnya di SMP Negeri 2 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu Provinsi Riau.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah di atas, banyak faktor yang mempengaruhi teknik dasar bermain bolavoli hingga perlu diidentifikasi, diantaranya:

1. Apakah kualifikasi guru mampu meningkatkan teknik dasar bermain bolavoli pada siswa di SMP Negeri 2 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu Provinsi Riau? Guru merupakan faktor eksternal yang sangat berpengaruh bagi siswa disekolah, baik dalam pembelajaran di kelas maupun dilapangan sehingga kualifikasi guru sangat menentukan pencapaian setiap pembelajaran.

2. Apakah metode pembelajaran seperti metode rangkaian latihan dan bermain mampu meningkatkan teknik dasar bermain bolavoli pada siswa di SMP Negeri 2 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu Provinsi Riau? Pemilihan metode pembelajaran yang akan diberikan harus sesuai dengan kebutuhan siswa, karena metode akan menjadi hal yang sangat berpengaruh terhadap proses kegiatan dan tujuan yang akan dicapai. Semakin baik metode yang diberikan dan sesuai dengan kebutuhan, maka tujuan pembelajaran akan tercapai.
3. Apakah minat siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler mampu meningkatkan teknik dasar bermain bolavoli pada siswa di SMP Negeri 2 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu Provinsi Riau? Minat menjadi pendorong seseorang untuk melakukan sesuatu tanpa dipengaruhi hal-hal lain, dengan minat seseorang melakukan perbuatan atau tindakan tertentu dianggap ada keterkaitan dengan dirinya sehingga mampu meningkatkan kemampuan belajar siswa dengan baik.
4. Apakah bakat mampu meningkatkan teknik dasar bermain bolavoli pada siswa di SMP Negeri 2 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu Provinsi Riau? Bakat adalah kemampuan bawaan yang merupakan potensi yang masih perlu dilatih dan dikembangkan agar pencapaian dapat terwujud, sehingga adanya bakat disertai dengan latihan, maka teknik dasar dalam bermain bolavoli akan lebih baik lagi.
5. Apakah kondisi fisik mampu meningkatkan teknik dasar bermain bolavoli pada siswa di SMP Negeri 2 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu

Provinsi Riau? kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, karena kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha meningkatkan prestasi siswa dengan mengembangkan teknik-teknik bermain bolavoli.

6. Apakah keluarga dan lingkungan mampu meningkatkan teknik dasar bermain bolavoli pada siswa di SMP Negeri 2 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu Provinsi Riau? Keluarga dan lingkungan merupakan hal yang sangat erat hubungannya dengan siswa, dimana dukungan maupun motivasi terbesar didapat dari keluarga dan lingkungan sekitar, sehingga seorang siswa mampu melakukan aktifitas pembelajaran dengan baik dan mampu mempelajari teknik-teknik bermain bolavoli dengan benar.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi serta analisis terhadap fenomena di atas maka pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah metode rangkaian latihan dan metode rangkaian bermain sebagai faktor perlakuan, dan teknik dasar bermain bolavoli sebagai masalah. Populasi sebanyak 75 orang siswa sebagai unit analisis atau sumber informasi mengenai variabel.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan:

1. Apakah metode rangkaian latihan berpengaruh terhadap teknik dasar bermain bolavoli pada siswa SMP Negeri 2 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu Provinsi Riau?

2. Apakah metode rangkaian bermain berpengaruh terhadap teknik dasar bermain bolavoli pada siswa SMP Negeri 2 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu Provinsi Riau?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh metode rangkaian latihan dengan metode rangkaian bermain terhadap kemampuan teknik dasar bermain bolavoli pada siswa SMP Negeri 2 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu Provinsi Riau ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkap atau mengetahui tentang:

1. Pengaruh metode rangkaian latihan terhadap teknik dasar bermain bolavoli pada siswa di SMP Negeri 2 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu Provinsi Riau.
2. Pengaruh metode rangkaian bermain terhadap teknik dasar bermain bolavoli pada siswa di SMP Negeri 2 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu Provinsi Riau.
3. Perbedaan pengaruh metode rangkaian latihan dengan metode rangkaian bermain terhadap teknik dasar bermain bolavoli pada siswa di SMP Negeri 2 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu Provinsi Riau.

F. Kegunaan Hasil Penelitian

Masalah dalam penelitian ini penting untuk diteliti dengan harapan dapat memberikan manfaat antara lain:

1. Secara Teoritis

Memperkaya khasanah ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga khususnya pada bidang olahraga bolavoli dalam rangka meningkatkan

teknik dasar bermain bolavoli, khususya di SMP Negeri 2 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu Provinsi Riau.

2. Secara Praktis

- a. Siswa SMPN 2 Rambah Samo merasakan pengalaman dalam melaksanakan program latihan untuk mengetahui teknik dasar bermain bolavoli.
- b. Bagi guru, sebagai pedoman dan bahan pertimbangan dalam memberikan metode latihan untuk meningkatkan teknik dasar bermain bolavoli.
- c. Bagi lembaga pendidikan bahwa melalui metode rangkaian latihan dan metode rangkaian bermain bisa meningkatkan kualitas pembelajaran khususnya di sekolah tersebut.
- d. Bagi peneliti sendiri, dapat menambah pengetahuan dan wawasan dalam kajian ini serta sebagai salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Magister Pendidikan Olahraga pada Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- e. Bagi peneliti lain, dapat menjadi acuan dalam mengembangkan lebih luas dan lebih baik lagi terhadap penelitian yang sejenis.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Metode rangkaian latihan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan teknik dasar bermain bolavoli pada siswa SMP Negeri 2 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu Provinsi Riau, menunjukkan bahwa nilai $t_{hitung} (10,75) > \text{nilai } t_{tabel} (1,78)$.
2. Metode rangkaian bermain memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan teknik dasar bermain bolavoli pada siswa SMP Negeri 2 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu Provinsi Riau, menunjukkan bahwa nilai $t_{hitung} (9,84) > \text{nilai } t_{tabel} (1,78)$.
3. Metode rangkaian latihan lebih efektif dibandingkan metode rangkaian bermain terhadap kemampuan teknik dasar bermain bolavoli pada siswa SMP Negeri 2 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu Provinsi Riau, dengan hasil menunjukkan bahwa $t_{hitung} (2,02) > \text{nilai } t_{tabel} (1,78)$.

B. Implikasi

Temuan-temuan penelitian ini sebagaimana yang telah dikemukakan pada kesimpulan di atas menunjukkan bahwa Metode Rangkaian Latihan dan Bermain sama-sama memberikan pengaruh terhadap peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Bermain Bolavoli. Berdasarkan temuan tersebut, maka penelitian ini memberikan implikasi sebagai berikut:

1. Untuk dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar bermain bolavoli khususnya pada siswa dapat dilakukan dengan menggunakan Metode Rangkaian Latihan. Namun, pengulangan gerak atau cara yang tidak berubah dapat menimbulkan kebosanan sehingga menghambat bakat serta inisiatif dan kreatif siswa. Hal ini dikarenakan metode ini dilakukan secara terus-menerus dengan bentuk pengulangan gerakan latihan yang berulang-ulang sesuai dengan yang telah ditetapkan agar mengarahkan gerak siswa menjadi lebih tepat. Berdasarkan kelebihan dan kekurangan dari Metode Rangkaian Latihan, maka metode ini efektif jika diterapkan pada siswa untuk kemampuan teknik dasar bermain bolavoli siswa. Keefektifan metode ini dapat diberikan secara berkelanjutan kepada siswa disekolah dalam melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler agar kemampuan teknik dasarnya semakin baik hingga mencapai tujuan pembelajaran dan mencapai prestasi yang diinginkan. Untuk mengembangkan metode pembelajaran ini salah satunya dengan membuat program yang lebih baik lagi, membuat seminar dan pelatihan-pelatihan yang menjadikan metode ini lebih diminati banyak siswa disekolah, sehingga metode rangkaian latihan ini menjadi metode berkelanjutan yang mampu mencapai tujuan pembelajaran dan meningkatkan kemampuan teknik dasar siswa pada cabang olahraga bolavoli.
2. Untuk dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar bermain bolavoli juga bisa menggunakan Metode Rangkaian Bermain. Sesuai dengan hasil penelitian, diketahui bahwa Metode Rangkaian Bermain juga dapat

meningkatkan kemampuan teknik dasar bermain bolavoli siswa. Namun metode ini menitik beratkan pada keutuhan dari keterampilan yang dipelajari, sehingga siswa dituntut melakukan gerakan keterampilan yang dipelajari secara keseluruhan tanpa memilah-milah bagian dari keterampilan tersebut. Hal ini dikarenakan dalam metode ini teknik yang dipelajari dibuat menjadi satu rangkaian permainan sehingga berdampak kepada kemampuan teknik dasar bermain bolavoli siswa yang tidak dapat meningkat dengan baik.

3. Metode Rangkaian Latihan dan Bermain merupakan metode yang diterapkan dalam proses pembelajaran penjas di sekolah. Kelebihan dari kedua metode ini direkomendasikan sebagai solusi dalam upaya peningkatan kemampuan teknik dasar bermain bolavoli siswa. Karena dengan Metode Rangkaian Latihan, bentuk pembelajarannya tergambar dari awal sampai akhir yang disajikan secara khas oleh guru dalam setiap latihan. Program latihan yang telah dirancang oleh guru mampu memudahkan siswa dalam memahami bentuk-bentuk latihan yang akan dilakukan. Penggunaan dari metode yang pengulangan gerakannya berulang-ulang mampu menjadikan siswa melakukan gerakan dengan benar. Dengan pembelajaran metode rangkaian latihan siswa dapat meningkatkan kemampuan teknik dasarnya dengan baik, sehingga mampu meningkatkan prestasi yang akan dicapai. Di pihak lain, Metode Rangkaian Bermain juga melibatkan siswa untuk bergerak secara aktif dalam proses pembelajaran, karena materi yang telah dirancang semenarik mungkin dan disajikan dalam bentuk permainan.

Namun peningkatan kemampuan teknik dasar bermain bolavoli siswa kurang efektif.

C. Saran

Berdasarkan hasil-hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan yang telah dikemukakan, maka untuk meningkatkan Kemampuan Teknik Dasar Bermain Bolavoli Siswa ada beberapa saran yang dapat direkomendasikan sebagai tindak lanjut dari penelitian ini. Beberapa saran yang dapat diajukan adalah sebagai berikut:

1. Siswa

Untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar bermain bolavoli secara efektif dengan melakukan latihan secara terprogram dan berkesinambungan yang sesuai dengan prinsip-prinsip dasar latihan.

2. Guru

Disarankan kepada guru pendidikan jasmani untuk memperhatikan kemampuan teknik dasar bermain bolavoli siswa, karena jika kemampuan teknik dasar bermain bolavoli siswa tidak baik, maka untuk teknik-teknik lainnya siswa akan sulit untuk mempelajarinya. Untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar bermain bolavoli siswa bukan saja pada saat pembelajaran tetapi juga dapat dilakukan pada waktu ekstrakurikuler yang dilakukan di sekolah.

3. Peneliti lainnya

Untuk dapat mencari metode-metode latihan lain yang dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar dalam bermain bolavoli siswa.

Diharapkan juga dapat memilih dan mencermati metode latihan yang cocok dan sesuai dengan karakteristik perkembangan individu yang dilatih terlebih dahulu, agar hasil penelitian yang didapat sempurna yang tepat sasaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, Fardi dkk. (2012). *Silabus Hand-Out Mata Kuliah Statistik*. Padang: UNP.
- Alnedral. (2015). *Strategi Pembelajaran PJOK*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Ilmiah Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil. (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Astuty, Widy, dkk. (2012). “Pengaruh Metode Pembelajaran dan Koordinasi Terhadap Hasil Belajar Bolavoli Siswa SMP 2 Mayong Jepara. Semarang”: Universitas Negeri Semarang. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>. 1 (2), 2252-6412.
- Bachtiar. (1999). *Pengetahuan Dasar Permainan Bolavoli*. Padang: DIP Proyek Universitas Negeri Padang
- Bafirman & Apri Agus. (2008). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Blangkenship, Bonni. T. (2008). *The Psychology of Teaching Physical Education*. Purdue University: Holcomb Hathaway.
- Depdiknas. *Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Pendidikan*. 2003. Jakarta.
- Dian, Novi. dkk. (2014). “Pengembangan Pembelajaran Teknis Dasar Servis Bawah Bolavoli untuk Siswa Kelas VIII SMP Negeri 5 Malang”. Universitas Negeri Malang. *Jurnal Olahraga Pendidikan*. 1 (1), 81-87.
- Desmita. (2008). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya
- Effendi, Hastria. (2016). Peranan Psikologi Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi Atlet. Nusantara: *Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 1(1).
- Ega, Trisna. (2013). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Erianti. (2004). *Bolavoli*. Padang: Sukabina Press.
- Hanafi, Suriah. (2010). “Efektifitas Latihan Beban Dan Latihan Pliometrik Dalam Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai Dan Kecepatan Reaksi”. *Jurnal ILARA*. 1.2: 1-9.