

**PENGARUH METODE PEMBELAJARAN DAN KOORDINASI GERAK
TERHADAP KETERAMPILAN BERMAIN BOLA VOLI DI SMA
NEGERI 9 PADANG**

Oleh: **M. Nur Raid**
(Guru SMA Negeri 9 Padang, Sumatera Barat)

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui dan mendeskripsikan pengaruh metode pembelajaran dan koordinasi gerak terhadap keterampilan bermain bola voli di SMA Negeri 9 Padang. Koordinasi gerak diukur dengan menggunakan test lempar tangkap bola kasti, dan untuk mengukur keterampilan bermain bola voli yang terdiri dari tiga bentuk tes yaitu passing atas, passing bawah, dan servis. Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1) tidak terjadi perbedaan yang berarti antara pemain yang dilatih dengan metode global dengan pemain yang dilatih dengan n metode elementer, (2) tidak terdapat interaksi antara metode global dengan koordinasi gerak terhadap peningkatan keterampilan bermain bola voli, (3) pada koordinasi gerak tinggi, tidak terjadi perbedaan yang berarti antara kelompok yang dilatih dengan metode global dengan kelompok yang dilatih dengan metode elementer terhadap peningkatan keterampilan bermain bola voli, (4) pada koordinasi gerak rendah, tidak terjadi perbedaan yang berarti antara kelompok yang dilatih menggunakan metode elementer dengan kelompok yang dilatih menggunakan metode global terhadap peningkatan keterampilan bermain bola voli.

Kata Kunci: *Metode Pembelajaran, Bola Voli, Koordinasi Gerak*

**THE EFFECT OF LEARNING METHOD AND MOTION COORDINATION
TOWARD THE SKILL OF PLAYING VOLLEY BALL
IN SMA NEGERI 9 PADANG**

Abstract

The aim of this research is to know and describe the influence of learning method and motion coordination to the skill of playing volleyball in SMA Negeri 9 Padang. Motion coordination is measured using a ball drop test, and for measuring volleyball skills consisting of three test forms: upper pass, bottom pass, and service. The results of the data analysis show that: (1) there is no significant difference between the players trained by the global method and the players trained with the elementary n method, (2) there is no interaction between global methods and the coordination of motion towards the enhancement of volleyball skills, 3) in high-motion coordination, there was no significant difference between the group trained by the global method and the group trained with the elementary method of improving

the playing skills of the volleyball, (4) in low-motion coordination, no significant difference was made between the trained group Using elementary methods with groups trained using the global method of improving volleyball playing skills.

Keywords: *Learning Method, Volleyball, Motion Coordination*

A. PENDAHULUAN

Salah satu indikator manusia yang berkualitas adalah manusia yang memiliki tingkat kesehatan dan kesegaran jasmani yang tinggi, baik fisik maupun psikis. Pertumbuhan dan perkembangan antara fisik dan psikis haruslah sejalan. Oleh sebab itu, untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran Jasmani salah satunya adalah dengan berolahraga. Sebagai bagian dari upaya peningkatkan kualitas sumber daya manusia. Olahraga diarahkan pada peningkatan kualitas jasmani, mental dan rohani, serta ditunjukkan untuk membentuk watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi, serta peningkatn prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebangsaan nasional, sehingga mampu meghadapi tantangan serta tuntunan perubahan kehidupan secara nasional maupun global. Agar kegiatan olahraga memiliki landasan yang jelas, maka dilahirkanlah 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, memperkokoh 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.

SMA Negeri 9 Padang merupakan salah satu sekolah yang memiliki peranan dalam membina dan mengembangkan olahraga bola voli di Kota Padang. Salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh SMA Negeri 9 Padang adalah mengajarkan dan mengembangkan keterampilan dasar bermain bola voli pada siswa melalui pengembangan diri di sekolah. Akan tetapi, pelatih mengalami kesulitan dalam mengajarkan dan mengembangkan keterampilan bermain bola voli pada siswa. Hambatan yang dialami pelatih berdampak negatif pada prestasi bola voli siswa. Siswa tidak mampu menguasai keterampilan dasar bermain bola voli dengan baik, seperti: *service*, *passing*, dan *smash*. Hal ini berpengaruh terhadap prestasi sekolah, ini terlihat tidak adanya prestasi bagus seperti juara antarsekolah yang diraih oleh siswa SMA Negeri 9 Padang.

Melihat kenyataan ini teknik dasar perlu perhatian khusus dari pelatih agar prestasi sekolah tidak semakin menurun. Guru harus tahu faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan dasar bermain bola voli agar dalam menyusun program pembelajaran tidak salah buat. Banyak faktor yang mempengaruhi keterampilan dasar bermain bola voli seorang pemain bola voli, 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 bola voli 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 kemampuan dasar bermain bola voli adalah metode pembelajaran yang digunakan. Ada banyak

metode yang bisa digunakan untuk meningkatkan keterampilan dasar bermain bola voli 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 dari 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 guru diabaikan. Guru juga memiliki kewajiban untuk mengontrol seluruh rangkaian kegiatan yang dilakukan siswa.

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

Syafruddin (1999:85) mengemukakan bahwa 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 bola voli siswa, khususnya pada para siswa kelas X SMA Negeri 9 Padang. Selain itu, apakah koordinasi gerak juga mempengaruhi keterampilan teknik dasar bolavoli siswa.

Berdasarkan latar belakang di atas, masalah dalam penelitian ini adalah bagaimanakah pengaruh metode pembelajaran dan koordinasi gerak terhadap keterampilan bermain bola voli di SMA Negeri 9 Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mendeskripsikan pengaruh metode pembelajaran dan koordinasi gerak terhadap keterampilan bermain bola voli di SMA Negeri 9 Padang.

Untuk mendapatkan hasil belajar yang baik, banyak faktor-faktor yang mempengaruhinya. Salah satu faktor yang ada di luar siswa adalah pendidik profesional yang mampu mengelola pembelajaran dengan metode-metode yang tepat, yang memberi kemudahan bagi siswa untuk mempelajari materi pelajaran, sehingga mendapatkan hasil belajar yang lebih baik.

Metode secara harfiah berarti “cara”. Dalam pemakaian yang umum, metode diartikan sebagai suatu cara atau prosedur yang dipakai untuk mencapai tujuan tertentu. Kata “pembelajaran” berarti segala upaya yang dilakukan oleh pendidik agar terjadi proses belajar pada diri siswa (Sutikno, 2009: 88). Hal ini sependapat dengan Fathurrohman (2007:55) mengemukakan bahwa bahwa metode pembelajaran adalah cara-cara menyajikan bahan pelajaran kepada siswa untuk tercapainya tujuan yang telah ditetapkan. Sudjana (2009:76) mengemukakan bahwa metode pembelajaran adalah cara yang dipergunakan guru dalam mengadakan hubungan dengan siswa pada

saat berlangsungnya pengajaran. Untuk mencapai hasil belajar yang baik banyak metode pembelajaran yang bisa digunakan, diantaranya metode global dan metode elementer.

Metode global memiliki ciri-ciri pada pelaksanaan kegiatan latihan diberikan secara keseluruhan tanpa memilah-milah bagian tertentu. Secara terperinci pelaksanaan dari metode global adalah sebagai berikut.

1. Pelatih menjelaskan terlebih dahulu tujuan latihan sebelum atlet melakukan kegiatan.
2. Pelatih mendemonstrasikan secara terperinci urutan dalam pelaksanaan gerak teknik dasar, sehingga atlet mengerti akan keseluruhan gerakan tersebut.
3. Latihan dimulai dengan keseluruhan rangkaian gerakan teknik dasar, diadakan perbaikan berdasarkan kekurangan yang mereka lakukan, kemudian lakukan lagi rangkaian gerakan dari awal.
4. Koreksi dilakukan secara keseluruhan
5. Latihan yang masih belum baik, cenderung banyak melakukan pemantapan secara keseluruhan rangkaian gerakan.

Penjelasan di atas, menggambarkan bahwa metode global memiliki tahapan-tahapan tertentu dalam proses latihan, mulai dari penjelasan, praktek sampai koreksi. Pelatih memiliki kesempatan untuk selalu mengoreksi kesalahan yang dilakukan siswa, sehingga keterampilan dasar bermain bolavoli siswa bisa ditingkatkan.

Setiap latihan yang dilakukan atlet bertujuan untuk meningkatkan kemampuan yang dimilikinya. Begitu juga dengan metode global, pada umumnya metode global diterapkan untuk mempelajari suatu keterampilan yang sederhana. Harsono (1988:142) mengemukakan bahwa apabila keterampilan olahraga yang diajarkan itu sifatnya sederhana dan mudah dimengerti maka keterampilan tersebut sebaiknya diajarkan secara keseluruhan, dan setiap teknik bagian hanya dilatih secara khusus apabila siswa atau subyek selalu membuat kesalahan pada teknik bagian tersebut.

Berdasarkan pendapat di atas, dijelaskan bahwa metode global atau keseluruhan pada dasarnya sangat cocok atau relevan untuk mempelajari keterampilan yang sederhana dengan mempraktekan suatu gerakan secara keseluruhan. Cara ini memberi peluang kepada siswa untuk dapat meningkatkan keterampilannya dengan otomatis setelah keterampilan tersebut dikuasai secara keseluruhan.

Dalam meningkatkan keterampilan dasar bermain bola voli, metode global merupakan salah satu metode yang bisa digunakan untuk mencapai tujuan dari pembelajaran tersebut. Melakukan kegiatan latihan secara keseluruhan, akan mempercepat peningkatan keterampilan dasar bermain bola voli. Waktu yang digunakan dalam metode global lebih sedikit dan cepat.

Setiap metode pembelajaran yang diberikan kepada siswa atau atlet pasti memiliki kelebihan dan kekurangan. Metode global mempunyai beberapa keuntungan di dalamnya, seperti yang dikemukakan oleh Puradisastra (1980:39) bahwa keuntungan dari metode global adalah: 1) keterpaduan dan pertalian (integrasi) dan koherensi dari keterampilan akan tetap dipertahankan; 2) latihan global akan lebih efisien dari segi waktu; 3) latihan secara global akan lebih memotivasi anak. Metode global, disamping memiliki kelebihan juga memiliki kekurangan. Kiram (2001:58) mengemukakan aspek positif dan aspek negatif dari metode global sebagai berikut.

a) Aspek positif

1. Peserta didik dengan cepat mengetahui ide suatu permainan.
2. Peserta didik dengan cepat mengetahui fungsi masing-masing teknik.
3. Peserta didik dapat mempelajari teknik sekaligus.
4. Peserta didik dapat merasakan bermain yang sebenarnya.
5. Sedikit banyaknya peserta didik dapat belajar secara langsung tentang teknik dan strategi bermain.
6. Intensitas aktifitas motorik cenderung lebih tinggi.
7. Peserta didik dapat belajar langsung tentang masalah dan pemecahannya (*problem solving*).

8. Peserta didik dapat belajar langsung tentang peran dan fungsinya dalam kelompok.
9. Peserta didik dapat belajar bekerja sama.
10. Motivasi untuk bergerak cenderung lebih tinggi.

b) Aspek negatif

1. Setiap teknik tidak dipelajari secara detail, sehingga penguasaan setiap teknik kurang maksimal.
2. Pengajaran tidak dapat diarahkan untuk penguasaan teknik dapat terjadi suatu elemen teknik sering diulang, sementara elemen teknik yang lain tidak memperoleh intensitas pengulangan memadai.
3. Pemberian koreksi gerakan tidak begitu tajam.
4. Bagi cabang olahraga beregu, kemungkinan terdapat peserta didik tidak aktif.

Berdasarkan kutipan di atas, dikemukakan bahwa metode global memiliki kelebihan dan kekurangan. Secara umum kelebihan dari metode ini adalah waktu latihan yang lebih efisien dimana guru bisa melatih keseluruhan teknik dalam waktu yang bersamaan. Ketika ada masalah, siswa bisa mengoreksi sendiri kesalahan yang dilakukannya. Siswa bisa belajar bekerja sama dengan siswa lainnya mengenai taktik dan strategi yang sederhana dalam olahraga bola voli. Selain itu siswa bisa belajar sendiri mengenai teknik yang dipelajarinya.

Sebaliknya keseluruhan aspek yang dilihat dalam teknik dilakukan sekaligus merupakan kekurangan dari metode global akibatnya akan sulit menganalisa gerakan dengan baik dan analisa yang dilakukan kurang tajam, akibatnya pemain sulit menguasai teknik dengan baik. Akibatnya saat melakukan proses siswa malas dan takut melakukan gerakan karena belum menguasai betul gerakan yang diberikan tersebut. Metode elementer disebut juga metode latihan bagian, latihan dengan menggunakan metode bagian atau parsial mengacu kepada suatu rencana dengan pelaksanaan tugas-tugas secara bertahap. Setiap tahap harus dilakukan terlebih dahulu sebelum tahap berikutnya.

Dapat kita pahami bahwa metode elementer atau metode bagian merupakan cara mengajar atau melatih keterampilan olahraga yang dalam pelaksanaannya adalah serangkaian gerak yang dipecah pecah sebelum dijalin menjadi satu rangkaian gerak secara keseluruhan. Dengan metode ini elementer dari serangkaian gerak lebih mudah dikuasai dan lebih cepat dipelajari sehingga siswa akan lebih puas dan percaya diri ketika melakukan gerakan keseluruhan. Misalnya dalam melakukan *smash*, rangkaian gerakan *smash* terdiri dari ancang-ancang atau antisipasi bola, melompat dan memukul bola. Dalam pelaksanaannya metode elementer terdiri dari beberapa tahap, sebagai berikut.

- 1) Guru menjelaskan terlebih dahulu tujuan latihan sebelum siswa melakukan kegiatan.
- 2) Guru mendemonstrasikan masing-masing elemen atau bagian-bagian gerakan teknik.
- 3) Latihan dimulai dengan penguasaan elemen gerakan, setelah dikuasai baru menuju keseluruhan rangkaian gerakan secara keseluruhan.
- 4) Koreksi dilakukan pada masing-masing elemen gerakan.

Metode bagian pada umumnya diterapkan untuk mempelajari jenis keterampilan yang cukup sulit atau kompleks. Harsono (1988:142) mengemukakan bahwa pada umumnya guru mengajarkan suatu teknik dengan *part method*, hal ini disebabkan karena: 1) siswa belum banyak tahu mengenai cara melaksanakan teknik atau keterampilan, 2) agar siswa melakukan teknik sesuai dengan keinginan guru". Dari pendapat di atas, dapat kita pahami bahwa metode elementer dilakukan untuk melatih rangkaian teknik yang sulit sehingga perlu dipecah ke dalam beberapa bagian. Pemecahan ini bertujuan agar siswa lebih mudah mempelajari dan mempraktekannya. Metode elementer atau bagian merupakan suatu metode dengan mempraktekan bagian demi bagian yang berurutan dengan pengulangan tambahan pada bagian gerakan yang kurang dikuasai. Cara ini memberi peluang kepada siswa untuk menguasai teknik yang diajarkan dengan mudah dan cepat.

B. METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu, tujuan penelitian ini untuk melihat pengaruh metode pembelajaran dan koordinasi gerak terhadap keterampilan dasar bermain bolavoli. Untuk melihat koordinasi gerak siswa digunakan penelitian *deskriptif* dengan pendekatan analisis kuantitatif. Setelah itu akan dilanjutkan dengan *desain faktorial 2x2*.

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil pengujian hipotesis pertama menunjukkan bahwa secara keseluruhan, skor metode latihan pada kelompok yang diberikan metode global tidak berbeda secara signifikan dengan kelompok yang diberi metode elementer sehingga hipotesis pertama dalam penelitian ini ditolak kebenarannya secara empiris. Dari hasil temuan ini dapat dikemukakan bahwa latihan yang diberikan dengan metode elementer hasilnya lebih efektif dibandingkan dengan latihan yang diberikan dengan metode global karena rata-rata kelompok metode elementer sebesar 51.11 lebih besar daripada rata-rata kelompok metode global yaitu sebesar 48.89. Dari hasil temuan ini dapat dikemukakan bahwa metode latihan elementer lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan bermain bolavoli, karena dengan metode elementer siswa akan lebih mengetahui fungsi setiap teknik yang dipelajarinya dan teknik yang dipelajaripun lebih detail dibandingkan dengan metode global. Syafruddin (2011:199) mengemukakan bahwa metode elementer mengandung suatu pembagian/penguraian atau pengelompokkan suatu gerakan ke dalam elemen-elemen gerakan secara fungsional.

Metode elementer merupakan metode yang memberikan teknik kepada siswa secara terpisah sehingga siswa dalam melakukan gerakan dapat memahaminya dengan lebih baik dan dapat mengetahui kekurangan yang ada dalam dirinya sehingga

pelatih pun akan lebih mudah untuk memberikan evaluasi di setiap teknik yang dilakukan oleh siswa.

Dengan metode elementer, maka atlet akan lebih mudah untuk menguasai teknik dalam permainan bolavoli serta lebih mudah mengetahui fungsi teknik yang dipelajarinya tersebut. Pada elementer frekuensi pengulangan gerakan juga lebih banyak karena gerakan yang dilakukan dipisah menjadi beberapa bagian. Hal yang berbeda terjadi pada metode latihan global. Latihan global merupakan latihan yang melakukan gerakan secara utuh tanpa dipilah menjadi beberapa fase gerakan, karena hal tersebut maka atlet akan sulit untuk mengetahui kekurangannya karena gerakan yang dilakukan tidak secara detail. Oleh sebab itu, maka latihan menggunakan metode elementer memberikan pengaruh yang lebih besar terhadap peningkatan keterampilan bermain bola voli.

Hasil yang berkaitan dengan pengujian hipotesis interaksi, membuktikan bahwa tidak terdapat interaksi antara metode latihan dengan koordinasi gerak dalam pengaruhnya terhadap keterampilan bermain bola voli atau dengan kata lain bahwa hipotesis penelitian yang diajukan ditolak kebenarannya.

Pada kelompok kemampuan koordinasi gerak tinggi yang diberikan latihan metode elementer memperoleh skor yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok anggota dengan kemampuan yang sama dan dilatih dengan metode global berdasarkan perhitungan diperoleh F hitung sebesar 2.13 sedangkan F_{tabel} sebesar 4.04, dengan demikian berarti tidak terjadi interaksi antara metode latihan dengan kemampuan koordinasi gerak terhadap peningkatan keterampilan bermain bola voli.

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa secara keseluruhan, skor metode latihan kelompok yang diberikan metode latihan elementer lebih tinggi daripada metode global pada koordinasi gerak tinggi, dengan kata lain bahwa hipotesis penelitian yang diajukan ditolak. Dari hasil temuan ini dapat dikemukakan bahwa metode latihan elementer lebih efektif digunakan daripada metode latihan global pada koordinasi gerak tinggi.

Berdasarkan keterangan di atas, untuk meningkatkan keterampilan bermain bola voli yang didukung dengan tingkat koordinasi yang tinggi, maka metode elementer akan lebih efektif dibandingkan dengan metode global karena metode elementer atau metode bagian merupakan cara mengajar atau melatih keterampilan olahraga yang dalam pelaksanaannya adalah serangkaian gerak yang dipecah pecah sebelum dijalin menjadi satu rangkaian gerak secara keseluruhan, karena latihan yang dilakukan dalam metode elementer lebih detail dibandingkan dengan metode global sehingga sangat dibutuhkan sekali koordinasi gerak yang tinggi.

Latihan keterampilan bola voli yang diberikan kepada siswa bola voli SMA Negeri 9 Padang merupakan latihan keterampilan dalam bentuk yang sederhana yaitu latihan *passing* atas, *passing* bawah dan servis. Pada latihan keterampilan bermain bola voli metode elementer akan lebih mempermudah dan membantu siswa dalam hal memahami dalam setiap fase gerakan sehingga nantinya siswa akan terbiasa akan respon-respon dari setiap gerakan karena lebih banyak melakukan gerakan secara terpisah, maka nantinya gerakan akan terkoordinasi dari sub-sub gerakan yang tidak bisa dilakukan menjadi bisa melakukannya.

Metode latihan elementer merupakan metode latihan, teknik yang dipelajari dipilah menjadi beberapa bagian sedangkan metode latihan global merupakan metode yang melakukan gerakan dengan utuh tanpa dipilah menjadi beberapa bagian atau fase karena pada metode elementer gerakannya lebih detail dan membutuhkan koordinasi sehingga bisa dikatakan pada koordinasi gerak tinggi maka metode elementer akan lebih efektif dibandingkan metode global.

Untuk dapat menguasai metode latihan elementer diperlukan koordinasi gerak yang tinggi. Dengan memiliki koordinasi gerak yang tinggi, maka latihan elementer tersebut maka akan lebih efektif karena untuk melakukan *passing* dan servis maka target yang ingin dicapai harus sejalan dengan gerakan yang dilakukan. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan pada koordinasi gerak tinggi metode elementer lebih baik dibandingkan dengan metode global.

Pada koordinasi gerak rendah terjadi pengaruh yang tidak begitu berbeda terhadap peningkatan keterampilan bermain bola voli. Pada kategori ini metode latihan global dan metode latihan elementer terjadi perbedaan namun tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan elementer dengan metode latihan global terhadap peningkatan keterampilan bermain bola voli.

Berdasarkan perhitungan yang dilakukan, maka dapat diketahui bahwa rata-rata kelompok yang dilatih dengan metode elementer dan metode global pada koordinasi gerak kategori rendah tidak berbeda secara signifikan, jadi dapat diartikan latihan pada koordinasi gerak rendah setelah diberikannya perlakuan dari dua metode latihan terjadi peningkatan keterampilan bermain bola voli siswa, akan tetapi peningkatan yang terjadi setelah perlakuan tersebut tidak terjadi perbedaan yang nyata (signifikan) dimana rata-rata kelompok metode latihan global 49.80 lebih besar daripada rata-rata kelompok metode latihan elementer 49.01, sehingga hipotesis yang diajukan ditolak kebenarannya.

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan terhadap data penelitian, disimpulkan bahwa tidak ada satupun hipotesis dalam penelitian ini yang diterima kebenarannya secara empiris, ditolaknya semua hipotesis dalam penelitian ini mungkin disebabkan karena beberapa faktor sebagai berikut.

1. Keadaan psikologis

Keadaan psikologis merupakan salah faktor yang dapat mempengaruhi hasil suatu proses latihan. Apabila keadaan psikologis siswa baik ketika menjalani latihan maka akan berdampak positif terhadap latihan yang diikuti oleh siswa tersebut, akan tetapi apabila keadaan psikologis siswa kurang baik maka latihan yang dilakukan akan memberikan dampak yang kurang maksimal. Jadi, dalam mengikuti latihan hendaknya juga perlu diperhatikan faktor psikologis siswa.

2. Motivasi

Motivasi merupakan faktor yang dapat mendorong ataupun menurunkan semangat siswa untuk berlatih. Kenyataan yang terjadi pada penelitian terhadap siswa SMA

Negeri 9 Padang dimana semua hipotesis tersebut ditolak maka kemungkinan besar faktor motivasi siswa dalam mengikuti proses latihan merupakan faktor yang paling mempengaruhi terhadap hasil tersebut, karena selama mengikuti proses latihan para siswa juga harus mengikuti ulangan harian serta persiapan untuk ujian akhir semester sehingga mau tidak mau siswa harus membagi konsentrasinya dan hal ini bisa menyebabkan motivasi siswa dalam mengikuti proses latihan bisa menurun.

3. Sarana dan prasarana

Faktor sarana dan prasarana akan berpengaruh besar terhadap latihan yang diikuti oleh siswa. Latihan yang didukung oleh sarana dan prasarana yang memadai akan membuat siswa mendapatkan perlakuan yang lebih banyak dibandingkan dengan sarana dan prasarana yang kurang lengkap maka siswa harus antri menunggu giliran untuk dapat melakukan latihan. Kelengkapan atau ketersediaan sarana dan prasarana akan mempengaruhi hasil suatu latihan, dengan sarana dan prasarana yang lengkap, maka siswa akan dapat mengikuti proses latihan dengan maksimal, sebaliknya latihan yang tidak didukung oleh sarana dan prasarana yang memadai akan menyebabkan siswa tidak mendapatkan latihan dengan maksimal sehingga hasil maksimal yang diharapkan akan sulit dicapai.

D. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, disimpulkan bahwa tidak terjadi perbedaan yang berarti antara pemain yang dilatih dengan menggunakan metode global dengan pemain yang dilatih dengan menggunakan metode elementer. Tidak terdapat interaksi antara metode global dengan koordinasi gerak terhadap peningkatan keterampilan bermain bola voli. Pada koordinasi gerak tinggi, tidak terjadi perbedaan yang berarti antara kelompok yang dilatih menggunakan metode global dengan kelompok yang dilatih dengan metode elementer terhadap peningkatan keterampilan bermain bola voli. Pada koordinasi gerak rendah, tidak

terjadi perbedaan yang berarti antara kelompok yang dilatih menggunakan metode elementer dengan kelompok yang dilatih dengan metode global terhadap peningkatan keterampilan bermain bola voli.

DAFTAR PUSTAKA

- Fathurrohman, Pupuh. 2007. *Strategi Belajar Mengajar melalui Pemahaman Konsep Umum dan Konsep Islami*. Bandung: Refika Aditama.
- Harsono. 1988. *Choaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Choaching*. Jakarta; Depdikbud Dirjen Dikti P2LPTK.
- Kiram, Yanuar. 2001. *Metode Pembelajaran Keterampilan Motorik Dasar Bagi Anak-anak Sekolah Dasar*. Padang: FIK UNP.
- Puradisastra, Soegianto. 1980. *Teknik Belajar Efektif*. Bandung: Diamond Book.
- Sudjana, Nana. 2009. *Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Sutikno, Sobry. 2009. *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Prospect.
- Syafruddin. 1999. *Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang: FIK Universitas Negeri Padang.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga: Teori dan Aplikasinya dalam Pembinaan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Undang-undang Republik Indonesia. 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung: Citra Umbara.