

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN METODE BAGIAN DAN KESELURUHAN  
TERHADAP KEMAMPUAN SMASH NORMAL DALAM PERMAINAN BOLA VOLI  
PADA ATLET PUTRA USIA 14-16 TAHUN CLUB BOLA VOLI DIVKRA  
KARANGANYAR TAHUN 2020**

Oleh :

**MUHAMMAD GHOFAR**

**D.0415021**

**ABSTRAK**

**Muhammad Ghofar, 2020.** Perbedaan Pengaruh Latihan Metode Bagian dan Keseluruhan Terhadap Kemampuan *Smash* Normal dalam Permainan Bola Voli pada Atlet Putra Usia 14-16 Tahun *Club* Bola Voli Divkra Karanganyar Tahun 2020. Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing I. Kodrad Budiyo, S.Pd. M.Or. Pembimbing II. Arif Rohman Hakim, S.Or, M.Pd.

Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan metode bagian dan metode keseluruhan terhadap kemampuan *smash* normal dalam permainan bola voli pada atlet putra usia 14-16 tahun *Club* Bola Voli Divkra Karanganyar Tahun 2020 dan untuk mengetahui metode manakah yang lebih baik antara kemampuan *smash* normal bola voli dengan latihan metode bagian dengan metode keseluruhan terhadap kemampuan *smash* normal dalam permainan bola voli pada atlet putra usia 14-16 tahun *Club* Bola Voli Divkra Karanganyar Tahun 2020.

Sampel penelitian adalah pada *Club* Bola Voli Divkra Karanganyar Tahun 2020 dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *random*. Variabel penelitian ini adalah hasil *smash* normal dengan latihan metode bagian dan keseluruhan sebagai variabel bebas serta hasil *smash* normal bola voli sebagai variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes yang digunakan untuk mengetahui kemampuan *smash* normal bola voli menggunakan tes kemampuan *smash* normal bola voli dengan petunjuk pelaksanaan tes kemampuan *smash* normal (M. Yunus, 2002). Metode analisis data penelitian ini menggunakan rumus *t-test* yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek.

Hasil analisis data yang di peroleh, maka kesimpulannya adalah : (1) Ada perbedaan pengaruh latihan metode bagian dan metode keseluruhan terhadap kemampuan *smash* normal dalam permainan bola voli pada atlet putra usia 14-16 tahun *Club* Bola Voli Divkra Karanganyar Tahun 2020. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu  $t_{hitung} = 0.2076$  lebih kecil dari pada  $t_{tabel} = 2,145$  dengan taraf signifikansi 5%. (2) Metode keseluruhan lebih baik pengaruhnya dari pada metode bagian terhadap peningkatan hasil kemampuan *smash* normal dalam permainan bola voli pada atlet putra usia 14-16 tahun *Club* Bola Voli Divkra Karanganyar Tahun 2020. Berdasarkan persentase peningkatan *smash* normal menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan metode bagian) adalah 9.375% < kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan metode keseluruhan) adalah 9.687%.

Kata Kunci : Latihan Metode Bagian, Latihan Metode Keseluruhan, Kemampuan *Smash* Normal pada Bola Voli

## **ABSTRACT**

**Muhammad Ghofar, 2020.** *The Difference in the Effect of Part and Overall Method Exercises on Normal Smash Ability in Volleyball Games for Male Athletes Aged 14-16 Years Old Karanganyar Divkra Volleyball Club in 2020.* Essay, Faculty of Teacher Training and Education, University of Tunas Pembangunan Surakarta. Advisor I. Kodrad Budiyono, S.Pd. M.Or. Advisor II. Arif Rohman Hakim, S.Or, M.Pd.

*The research sample was the Divkra Karanganyar Volleyball Club in 2020 with a total of 30 students. Sampling using random techniques. The variables of this study were normal smash results with part and whole method exercises as independent variables and normal volleyball smash results as the dependent variable. The research design used a pretest-posttest design. The test used to determine the normal volleyball smash ability used the volleyball normal smash ability test with instructions for implementing the normal smash ability test (M. Yunus, 2002). The method of data analysis in this study uses the t-test formula which is calculated using a short formula.*

*The research sample was the Divkra Karanganyar volleyball Club in 2020 with a total of 30 students. Sampling using Random Sampling technique. The variables of this study were the Normal Smash Results with Part and Whole Exercise Methods as the independent variable and the Volleyball Normal Smash Results as the dependent variable. The research design used a pretest-posttest design. The test to determine the ability to serve under volleyball uses the normal volleyball Smash Ability test using instructions for implementing the Normal Smash ability test (M. Yunus, 2002). The research data analysis method uses the t-test formula which is calculated using a short formula.*

*The results of the data analysis obtained, the conclusions are: (1) There is a difference in the effect of part method training and overall method on normal smash ability in volleyball for male athletes aged 14-16 years at the Divkra Karanganyar Volleyball Club in 2020. This is proven. From the results of the calculation of the final test for each group, namely  $t_{count} = 0.2076$  is smaller than  $t_{table} = 2.145$  with a significance level of 5%. (2) The overall method has a better effect than the part method on increasing the results of normal smash ability in volleyball for male athletes aged 14-16 years at the Divkra Karanganyar Volleyball Club in 2020. Based on the percentage increase in normal smashes it shows that group 1 (the group with treated with the part method) was  $9,375\% <$  group 2 (the group that received the whole method treatment) was  $9,687\%$ .*

*Keywords : Section Method Exercises, Overall Method Exercises, Normal Smash Ability on Volleyball*

## **PENDAHULUAN**

Permainan bola voli mulai masuk Indonesia sejak tahun 1928 pada jaman penjajahan Belanda melalui guru pendidikan jasmani yang didatangkan dari Belanda. Di Indonesia sendiri permainan bola voli masih mempunyai banyak peminat hingga saat ini, hal itu bisa diliat dengan masih banyaknya turnamen-turnamen bola voli yang diadakan disetiap daerah maupun sekolahan. Pada mulanya bermain bola voli masih sebuah olahraga dengan tujuan untuk rekreasi mengisi waktu luang setelah lelah bekerja atau belajar. Kemudian berkembang

ke arah tujuan yang lain, seperti tujuan prestasi untuk mengharumkan nama daerah, bangsa dan negara.

Permainan bola voli sendiri merupakan olahraga yang sebenarnya dapat dinikmati dan dimainkan oleh beragam usia dan tingkat kemampuan, selain dapat dimainkan oleh pria atau wanita peralatan yang dibutuhkan juga tidak terlalu sulit didapatkan. Menurut Bonnie (2003:3) bola voli merupakan permainan di atas lapangan persegi empat dengan lebar 9 meter dan panjang 18 meter, dibatasi oleh garis selebar 5 cm. Di tengah-tengahnya dipasang jaring atau net yang panjangnya 9 meter atau selebar lapangan, terbentang kuat dengan ketinggian 2,43 meter untuk laki-laki dan 2,24 untuk perempuan dari bawah. Permainan bola voli ini juga dapat masuk dalam permainan yang tidak begitu mudah dilakukan apabila sudah masuk dalam kategori olahraga prestasi.

Permainan bola voli itu sendiri memiliki beberapa faktor untuk bisa menguasai permainannya, seperti membutuhkan koordinasi gerak yang baik, melakukan penyerangan, pertahanan atau *defense* dan yang selanjutnya adalah penyerangan atau *smash* yang baik dari setiap pemain, namun semua itu hanya sebgaiian kecil dari inti permainan yang harus semua pemain bola voli kuasai. Teknik dasar permainan bola voli meliputi : servis, *passing*, umpan, *smash* dan blok, Yunus (2002:68). Untuk dapat menguasai teknik-teknik tersebut tentu saja tidak luput dari suatu latihan. Di dalam sebuah latihan tentu saja para atlet harus diberikan latihan berulang-ulang atau untuk dapat memberikan yang terbaik dalam penguasaan bolanya, seperti *receive*, defense, dan *smash*. *Smash* disini merupakan suatu latihan yang paling digemari bagi atlet bola voli khususnya dalam faktor penyerangan.

Divkra Karanganyar merupakan suatu *club* bola voli yang menyelenggarakan kegiatan pelatihan bola voli bertujuan untuk menghasilkan atlet atau tim yang tangguh dan berprestasi yang berada di Kabupaten Karanganyar. *Club* Bola Voli Divkra Karanganyar mempunyai banyak atlet yang dibina secara berjenjang, dari tingkat pemula hingga senior yang mempunyai perbedaan dari segi latihan. *Club* Bola Voli Divkra Karanganyar khususnya yunior putra dalam melaksanakan program latihan mempunyai berbagai macam variasi latihan antara lain latihan kecepatan, daya tahan, kelincahan, kekuatan, serta teknik dan strategi dalam melakukan serangan dan pertahanan.

Berdasarkan pengalaman peneliti selama melakukan observasi lapangan di Divkra Karanganyar latihan dilakukan rutin dan hanya mempunyai waktu libur dua kali dalam satu minggu, sehingga para atlet terpantau selama berlatih. Para atlet *Club* Bola Voli Divkra Karanganyar mempunyai kebiasaan saat berlatih yaitu melakukan pemanasan dengan *jogging*

yang kemudian diteruskan dengan penguluran statis dan dinamis.

Kemudian latihan koordinasi seperti lari angkat paha, lari sentuh tumit, dan pemanasan lainnya. Peneliti melihat dan berdialog langsung dengan para atlet, atlet belum mengetahui materi latihan yang akan dilatihkan dalam setiap sesi latihannya. Suatu jadwal dan materi sangat diperlukan untuk memulai sesuatu kedisiplinan yang dapat untuk melihat atau memantau perkembangan latihan atletnya sendiri untuk mencapai suatu tujuan latihan. Tujuan latihan di sini ialah suatu program latihan yang tersusun untuk diterapkan dan dilaksanakan demi tercapainya peningkatan dalam latihan. Penyusunan program latihan di sini belum begitu ditekankan dan dikomunikasikan dengan para atlet, sehingga atlet belum mengetahui susunan materi yang ada.

Atlet *Club Bola Voli Divkra Karanganyar* mempunyai berbagai versi latihan yang rutin dilakukan seperti *defense*, *block*, *receive*, *smash* dan latihan lainnya. Peneliti mengamati pada saat atlet melakukan latihan serangan atau *smash* para atlet hanya tertuju pada satu latihan pokok yaitu *smash* depan garis serang. Peneliti melihat hal tersebut atlet masih kurang dalam menguasai bola untuk dihasilkan menjadi bola tajam ke bawah melainkan hanya bola parabol, sehingga tidak sedikit dari para atlet yang sering melakukan kesalahan *smash* seperti terkena net ataupun bola jauh keluar lapangan.

Penyajian bentuk latihan *smash* normal bisa dilatih menggunakan metode latihan bagian dan keseluruhan, sebenarnya mempunyai berbagai macam variasi. *Smash* sendiri sebenarnya tidak hanya dilakukan keras tetapi perlu mempertimbangkan dari segi ketepatan *smash*. Melakukan berbagai macam variasi dalam latihan akan lebih mengasah kemampuan dan menyenangkan dalam berlatih dan tidak menimbulkan kebosanan. Penempatan bola pada waktu melakukan pukulan *smash* merupakan salah satu penentu keberhasilan dalam melakukan *smash*.

*Smash* normal dapat dijadikan menjadi sebuah variasi dalam latihan. Permainan bola voli yang dapat memberikan point, *smash* normal juga sangat diperlukan dalam sebuah serangan. Peneliti melihat tinggi dan loncatan atlet sebagian belum bisa mengapai bola pada posisi siku berada di atas pita net saat melakukan *smash*, sehingga bola yang dihasilkan dari serangan adalah bola parabol. Peneliti melihat hal tersebut merencanakan supaya dilatih bola belakang agar atlet mempunyai pola pikir yang lebih luas tentang suatu serangan, di mana serangan bola belakang lebih memungkinkan bisa melatih mengendalikan pola pikir atlet terhadap bola parabol ataupun posisi lemah lawan, serta penglihatan blok. Serangan belakang sebagai contoh melakukan *smash* normal dengan teman berapa pada posisi blok yang

mengulurkan jari tangannya di atas pita net yang kemudian penyerang setelah selesai melakukan *smash*nya menebak berapa jari yang diulurkan temannya pada posisi blok tadi.

Pemain dengan begitu akan lebih terlatih untuk dapat melihat blok atau posisi lawan sebelum melakukan serangan. Anak yang latih diharapkan mampu mengetahui dan memahami bahwa dalam melakukan serangan atau *smash* tidak hanya menggunakan *smash* keras tetapi juga penempatan yang tepat dengan melihat posisi lemah lawan, *smash* normal ini sangat efektif bila dilatih dengan baik dan benar, sehingga dalam pertandingan bisa mendapatkan angka melalui *smash* normal yang dilakukan oleh atlet. Dengan demikian peneliti akan melakukan penelitian di *Club* Bola Voli Divkra Karanganyar pada atlet putra usia 14-16 tahun dengan menggunakan latihan *smash* normal metode bagian dan *smash* normal metode keseluruhan yang kemudian peneliti bandingkan terhadap serangan bola open atau yang disebut juga *smash* normal, selain dianggap usia produktif usia remaja tersebut juga belum maksimal di dalam melakukan teknik-teknik bola voli dengan baik dan benar. Peneliti selanjutnya mengembangkannya menjadi judul “Perbedaan Pengaruh Latihan Metode Bagian dan Keseluruhan Terhadap Kemampuan *Smash* Normal dalam Permainan Bola Voli Pada Atlet Putra Usia 14-16 Tahun *Club* Bola Voli Divkra Karanganyar Tahun 2020.

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

1. Adakah pengaruh latihan dengan metode bagian terhadap kemampuan *smash* normal dalam permainan bola voli pada atlet putra usia 14–16 tahun *Club* Bola Voli Divkra Karanganyar Tahun 2020?
2. Adakah pengaruh latihan dengan dengan metode keseluruhan terhadap kemampuan *smash* normal dalam permainan bola voli pada atlet putra usia 14–16 tahun *Club* Bola Voli Divkra Karanganyar Tahun 2020?
3. Manakah yang lebih baik pengaruhnya antara latihan dengan metode bagian dan metode keseluruhan terhadap kemampuan *smash* normal dalam permainan bola voli pada atlet putra usia 14–16 tahun *Club* Bola Voli Divkra Karanganyar Tahun 2020?

Berdasarkan permasalahan di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Pengaruh latihan dengan metode bagian terhadap kemampuan *smash* normal dalam permainan bola voli pada atlet putra usia 14–16 tahun *Club* Bola Voli Divkra Karanganyar Tahun 2020.

2. Pengaruh latihan dengan dengan metode keseluruhan terhadap kemampuan *smash* normal dalam permainan bola voli pada atlet putra usia 14–16 tahun *Club* Bola Voli Divkra Karanganyar Tahun 2020.
3. Manakah yang lebih baik pengaruhnya antara latihan dengan metode bagian dan metode keseluruhan terhadap kemampuan *smash* normal dalam permainan bola voli pada atlet putra usia 14–16 tahun *Club* Bola Voli Divkra Karanganyar Tahun 2020.

## LANDASAN TEORI

### 1. Pengertian Permainan Bola Voli

Permainan bola voli diciptakan oleh William G. Morgan pada tahun 1895 di kota Halyoke. Dia seorang guru pendidikan jasmani pada *Young Men Christian Association* (YMCA). Pembelajaran bola voli disamping dapat meningkatkan pengetahuan siswa juga dapat menambah keterampilan. Permainan bola voli sendiri merupakan jenis permainan yang menggunakan bola besar. Bola voli adalah permainan di atas lapangan persegi empat yang lebarnya 900 cm dan panjang 1800 cm dibatasi oleh garis-garis selebar 5 cm, di tengah-tengahnya dipasang jaring yang lebarnya 900 cm, terbentang kuat dan mendaki sampai 2,43 cm (khusus untuk putra) dan untuk putri 2,24 cm.

Jumlah pemain dalam setiap regu yang sedang bermain adalah 6 orang dan 8 orang lagi sebagai cadangan. Penilainnya regu yang gagal menyeberangkan bola (mati) lawan dapat nilai (*rally point*) dan servis dilakukan bagi regu yang memperoleh nilai serta dilakukan dibelakang garis lapangan sendiri. Setiap regu tidak diperkenankan memainkan bola lebih dari tiga kali sentuhan sebelum bola melewati net, kecuali bendungan atau *block*. Selama bola dalam permainan semua pemain tidak boleh menyentuh net dan melewati garis tengah masuk ke daerah lawan. Penentuan kemenangan pada permainan ini dinyatakan bila salah satu regu mendapat nilai 25 pada setiap setnya dan mencari selisih 2 angka apabila terjadi nilai 24-24 (*deuce*) sampe tak terbatas. Sedangkan penentuan kemenangan pertandingan bila salah satu regu menang dengan 3 set, misalnya 3-0, 3-1 atau 3-2 PP. PBVSI (2001:11).

Dalam perkembangannya peraturan Permainan bola voli selalu mengalami perubahan. Hal ini didasarkan pada beberapa pertimbangan agar permainan bola voli lebih menarik dan berkualitas. Akan tetapi faktor yang mendasar yang harus dikuasai oleh setiap siswa agar terampil bermain bola voli adalah penguasaan teknik dasar. Selain hal tersebut perlu memperhatikan prinsip-prinsip bermain bola voli, sehingga setiap

tindakan yang dilakukan tidak bertentangan dengan peraturan yang berlaku dan menguntungkan regunya. Prinsip-prinsip bermain bola voli adalah sebagai berikut :

- 1). Melakukan servis bola voli ke udara melewati jarring / net agar dapat jatuh di dalam lapangan lawan untuk mencari kemenangan bermain.
- 2). Satu regu (enam siswa) paling banyak dapat memainkan bola di lapangan sendiri tiga kali, dengan peraturan setiap siswa tidak diperbolehkan memainkan bola di udara dua kali berturut-turut.
- 3). Mengingat siswa bola voli atau regu terdiri enam siswa, jelaslah prinsip-prinsip kerjasama antar siswa mutlak diperlukan. Oleh karena itu setiap individu harus memiliki sifat toleransi, saling percaya kerjasama yang baik.
- 4). Bermain bola harus mendatangkan kesenangan tiap-tiap individu yang melakukan.

Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan bahwa, prinsip-prinsip bermain bola voli tersebut di atas merupakan hal-hal yang harus diperhatikan oleh setiap siswa agar kualitas permainan menjadi baik. Kerjasama merupakan tuntutan dalam permainan, oleh karena itu setiap siswa harus memiliki sifat toleransi saling percaya sehingga permainan menjadi baik. Permainan bola voli merupakan cabang olahraga yang menuntut syarat-syarat khusus.

Berdasarkan dua pendapat tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa agar mampu berprestasi yang tinggi dalam bermain bola voli, maka seorang siswa bola voli harus memenuhi syarat-syarat baik secara fisik maupun non fisik. Kedua syarat tersebut sangat menopang terhadap pencapaian prestasi dalam bermain bola voli. Oleh karena itu di dalam upaya meningkatkan prestasi bola voli, maka dalam mencari bibit siswa bola voli harus memiliki ciri-ciri seperti di atas.

## **2. Teknik Dasar Permainan Bola Voli.**

Dalam permainan bola voli terdiri dari bermacam-macam teknik dasar baik teknik tanpa bola dan teknik dengan bola, Teknik-teknik tersebut harus dikuasai oleh setiap siswa bola voli. Kualitas suatu permainan dapat dikatakan baik jika siswanya menguasai teknik-teknik dan taktik yang baik dan dilakukan pada saat yang tepat. Teknik merupakan suatu proses gerakan dan pembuktian dalam praktek dengan sebaik mungkin, sedangkan taktik merupakan siasat untuk memenangkan permainan atau pertandingan secara sportif. Dengan teknik dan taktik yang baik permainan lebih bermutu dan menarik untuk ditonton. Bagi tim yang memiliki teknik yang tinggi dan taktik yang cermat akan

membuahkan kemenangan bagi timnya.

Penguasaan teknik dasar permainan bola voli merupakan fundamen bagi setiap siswa. Disamping penguasaan teknik dasar harus didukung faktor lainnya (fisik, taktik, mental) untuk menjadi siswa yang terampil,

Menurut Sunardi, Soedjarwo & Agus Margono (2006:7) teknik dasar dalam permainan bola voli yang harus dikuasai oleh setiap siswa adalah sebagai berikut :

a. *Passing* :

- 1) Teknik *pass* atas
- 2) Teknik *pass* bawah
- 3) *Set-up*/umpan

b. *Smash* :

- 1) Normal *smash*
- 2) Semi *smash*
- 3) Push *smash*

c. *Service* :

- 1) Servis tangan bawah
- 2) Servis tangan atas
  - a) *Tennis service*
  - b) *Floating*
  - c) Cekis

d. *Block*/bendungan

- 1) *Block* tunggal
- 2) *Block* berkawan

Berdasarkan pendapat di atas menunjukkan bahwa teknik dasar permainan bola voli terdiri atas empat unsur pokok yaitu *passing*, *smash*, *service* dan *block*. Keempat teknik dasar tersebut harus dikuasai oleh setiap siswa, sehingga permainan menjadi kompak. Tanpa menguasai teknik dasar, tidak dapat bermain bola voli dengan baik serta kerjasama dalam satu tim tidak dilakukan dengan baik.

### 3. **Smash Normal Bola Voli**

Di dalam permainan bola voli, tidak dapat terlepas dari teknik *smash*, yaitu teknik penyerangan dengan berusaha mematikan permainan lawan dengan suatu pukulan yang keras dan terarah. Menurut Sunardi dan Deddy (2018:20) "Gerakan *smash* adalah gerakan seorang siswa untuk berusaha mengadakan pukulan yang keras dan terarah

sehingga sukar dikembalikan oleh lawan," Adapun proses di dalam melakukan gerakan *smash* dapat dibagi dalam saat-saat sebagai berikut :

- 1) Saat awalan
- 2) Saat tolakan
- 3) Saat pukulan bola di atas jaring
- 4) Saat mendarat di tanah

Dari keempat macam proses tersebut dilakukan secara bersama dan merupakan suatu kesatuan gerakan yang disebut gerakan *smash*. Di dalam permainan bola voli dikenal berbagai macam *smash*. Menurut Sunardi, Soedjarwo & Agus Margono (2006:8), *smash* dibagi menjadi 3 macam :

- 1) Normal *smash*
- 2) Semi *smash*
- 3) *Push smash*

#### **4. Latihan Metode Bagian *Smash* Normal**

Metode bagian merupakan bentuk latihan keterampilan yang dilakukan secara bagian per bagian dari keterampilan yang dipelajari. Bentuk keterampilan yang dipelajari dipilah-pilah ke dalam bentuk yang mudah dan sederhana. Berkaitan dengan metode bagian Sugiyanto (2004: 67) menyatakan, "Metode bagian merupakan cara pendekatan dimana mula-mula siswa diarahkan untuk mempraktikkan sebagian demi sebagian dari keseluruhan rangkaian gerakan dan setelah bagian-bagian gerakan dikuasai baru mempraktikkannya secara keseluruhan".

Menurut Andi Suhendro (2009:56) bahwa, "Metode bagian adalah satu cara pengorganisasian bahan latihan dengan menitik beratkan pada penyajian elemen-elemen dari bahan latihan itu tersebut". Berdasarkan dua pendapat tersebut dapat disimpulkan, metode bagian merupakan cara mengajar atau melatih suatu keterampilan dan kemampuan olahraga yang dalam pelaksanaannya dilakukan bagian per bagian, dan setelah bagian-bagian kemampuan yang dipelajari dikuasai kemudian dilakukan atau dirangkaian secara keseluruhan.

Metode bagian pada umumnya diterapkan untuk mempelajari jenis keterampilan yang cukup sulit atau kompleks. Harsono (2002:142) menyatakan, "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”.

Rusli Lutan (2008:411) bahwa, “Metode bagian atau parsial dapat diterapkan jika struktur gerak agak kompleks, sehingga kemungkinan untuk memperoleh hasil belajar dan latihan yang maksimum akan diperoleh jika komponen-komponen gerak dilatih”. Sedangkan Sugiyanto (2004:67) berpendapat, “Yang terpenting untuk dipertimbangkan dalam penerapan metode bagian atau keseluruhan adalah mengenai sifat dari gerakan yang dipelajari yaitu dalam hal tingkat kerumitan organisasi dan tingkat kompleksitas gerakan”. Berdasarkan tiga pendapat tersebut menunjukkan, metode bagian diterapkan terutama untuk siswa pemula dan belum mengetahui keterampilan atau kemampuan yang dipelajari. Di samping itu, metode bagian diterapkan untuk mempelajari keterampilan yang lebih kompleks. Suatu keterampilan akan dikuasai dengan baik, jika tiap-tiap bagian dipelajari secara runtut dan dilakukan secara sistematis dan kontinyu.

##### **5. Latihan Metode Keseluruhan *Smash Normal***

Metode keseluruhan merupakan bentuk latihan suatu kemampuan atau keterampilan yang pelaksanaannya dilakukan secara utuh dari kemampuan yang dipelajari. Berkaitan dengan metode keseluruhan Sugiyanto (2004:67) menyatakan, “Metode keseluruhan adalah cara pendekatan dimana sejak awal pelajar diarahkan untuk mempraktikkan keseluruhan rangkaian gerakan yang dipelajari”. Menurut Andi Suhendro (2009:56) bahwa, “Metode keseluruhan adalah metode yang menitik beratkan kepada keutuhan dari bahan materi latihan yang ingin disampaikan”. Berdasarkan dua pendapat tersebut dapat disimpulkan, metode keseluruhan merupakan cara mengajar yang menitik beratkan pada keutuhan dari keterampilan yang dipelajari.

Dalam metode keseluruhan, siswa atau atlet dituntut melakukan gerakan keterampilan yang dipelajari secara keseluruhan tanpa memilah-milah bagian-bagian dari kemampuan yang akan dipelajari. Metode keseluruhan pada umumnya diterapkan untuk mempelajari suatu kemampuan atau ketrampilan yang sederhana.

Apabila kemampuan olahraga yang diajarkan itu sifatnya sederhana dan mudah dimengerti maka kemampuan tersebut sebaiknya diajarkan secara keseluruhan, dan setiap teknik bagian hanya dilatih secara khusus apabila siswa atau subyek selalu membuat kesalahan pada teknik bagian tersebut”. Sedangkan Rusli Lutan (2008:411) menyatakan, “Metode keseluruhan memberikan keuntungan maksimal jika yang dipelajari ialah gerakan yang sederhana”.

Metode keseluruhan pada dasarnya sangat cocok atau relevan untuk mempelajari

kemampuan yang sederhana. Namun demikian, apabila pada bagian-bagian tertentu terdapat kompleksitas atau gerakan yang sulit, maka dapat diajarkan secara khusus apabila siswa sering kali melakukan kesalahan agar siswa atau atlet tidak mengulang kesalahan yang sama.

## 6. Latihan

Menurut Sukadiyanto (2005:1) latihan merupakan suatu proses perubahan kearah lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih. Menurut Bumpa dalam Budiwanto (2004:4) latihan adalah upaya seseorang mempersiapkan dirinya untuk tujuan tertentu. Peningkatan dalam hal pemberian beban latihan harus disesuaikan dengan tingkat kemampuan anak dan dilakukan bertahap. Jika tidak disesuaikan dengan kemampuan anak maka akan memberikan akibat yang negatif dan dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak. Pelaksanaan latihan secara kontinyu dan sesuai prinsip latihan akan memberikan dampak positif bagi kondisi fisik anak dan memudahkan untuk memperoleh hasil yang sesuai dengan tujuan latihan.

Menurut Adrian (2006:21) latihan adalah memberikan stimulus (rangsangan) untuk menciptakan kebutuhan bagi tubuh untuk menyesuaikan diri (adaptasi). Latihan, baik latihan aerobik, merupakan aktifitas fisik yang menimbulkan tekanan yang berbeda bagi tubuh. Latihan sebagai suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisi materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai pada waktunya. Dalam upaya meningkatkan kualitas fisik ke tingkat yang lebih tinggi, maka perlu memiliki pengetahuan yang cukup tentang berbagai prinsip latihan ataupun sistem dan efek latihan terhadap organ-organ tubuh dan sistem perototan.

Latihan pada prinsipnya merupakan upaya yang dilakukan secara sistematis, kontinyu dan terprogram untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Berkaitan dengan latihan Andi Suhendro (2009:36) menyatakan, "Latihan (*training*) merupakan proses kerja yang sistematis dan dilakukan secara berulang-ulang dengan beban latihan yang makin meningkat". Menurut Bumpa dalam Budiwanto S. (2004:12) bahwa, "Latihan merupakan suatu kegiatan olahraga yang sistematis dalam waktu yang panjang, ditingkatkan secara bertahap dan perorangan, bertujuan membentuk manusia yang berfungsi fisiologis dan psikologisnya untuk memenuhi tuntutan tugas".

Berdasarkan pengertian latihan yang dikemukakan dua ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa, latihan merupakan proses berlatih yang sistematis dan kontinyu, dilakukan secara berulang-ulang dengan beban latihan ditingkatkan secara bertahap. Melalui latihan sistematis dan kontinyu serta beban latihan ditingkatkan secara bertahap, maka keterampilan yang dipelajari akan dikuasai mejadi lebih baik dan akan mendukung mencapai prestasi yang tinggi. Untuk mencapai prestasi yang tinggi, maka unsur-unsur yang mendukung latihan harus dilatih dan ditingkatkan secara maksimal. Andi Suhendro (2009:78) menjelaskan, “Unsur-unsur latihan meliputi latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik dan latihan mental”.

### **METODE PENELITIAN**

Tempat penelitian ini dilaksanakan di Gedung Olahraga Raden Mas Said Karanganyar Jawa Tengah Tahun 2020. Waktu penelitian selama satu setengah bulan. Penelitian direncanakan dilaksanakan dari bulan september sampai dengan bulan oktober 2020, dengan tiga kali latihan dalam satu minggu. Sebelum penelitian dimulai peneliti melakukan observasi atau pengamatan serta penilaian secara langsung ketika sedang latihan di gedung Raden Mas Said selama satu minggu.

Metode penelitian ini adalah metode eksperimen. Menurut Suharsimi Arikunto (2006:9), metode eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kasual) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu. Penelitian ilmiah yang digunakan sebagai metodologi penelitian harus tepat dan mengarah pada tujuan penelitian, sehingga penelitian memperoleh hasil yang sesuai dengan tujuan penelitian.

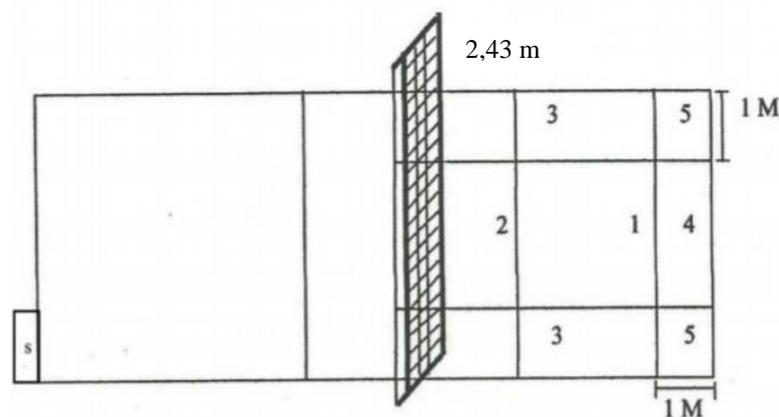
Populasi penelitian ini adalah para atlet putra usia 14–16 tahun *Club Bola Voli Divkra Karanganyar Tahun 2020* yang berjumlah 60 orang atlet. Sampel yang digunakan dalam penelitian sebanyak 30 orang dengan teknik *random*.

Teknik pengumpulan dan pengolahan data melalui tes dan pengukuran kemampuan *smash* normal menurut Departemen Pendidikan Nasional (2004:14) yaitu menggunakan uji reliabilitas, uji prasyarat analisis dan uji perbedaan.

### **PETUNJUK PELAKSANAAN TES SMASH NORMAL**

Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, Departemen Pendidikan Nasional (2003:16)

1. Tujuan : Untuk mengukur keterampilan melakukan *smash*.
2. Alat dan Perlengkapan :
  - a. Tinggi net 2,43 m untuk putra dan 2,24 m untuk putri.
  - b. Bola voli.
  - c. Lapangan bola voli ukuran normal lengkap dengan tiang net dan dibuat garis-garis yang membatasi sasaran nilai.
3. Petugas tes : Petugas tes berdiri dari 2 orang yang masing-masing bertugas sebagai berikut :
  - a) Petugas tes I :
    - a) Berdiri didekat net di area peserta tes.
    - b) Sebagai pengumpan.
  - b) Petugas tes II :
    - a) Berdiri tidak jauh dari area sasaran.
    - b) Menghitung dan mencatat hasil tes.
4. Pelaksanaan :
  - a) Peserta tes berdiri di garis serang, pengumpan berdiri di tengah dekat net dan melambungkan bola untuk di *smash* peserta tes.
  - b) Pada saat bersamaan peserta tes melakukan *smash* sambil meloncat dan mengarah pada sasaran yang paling tinggi.
  - c) Melakukan *smash* sebanyak 6 kali.
  - d) Apabila bola melambung tidak sempurna maka dapat diulang kembali.
5. Pencatatan hasil : hasil yang dicatat berdasarkan jatuhnya bola pada setiap sasaran dengan benar sebanyak 6 kali.



**Gambar Lapangan Tes *Smash* normal**

## PEMBAHASAN

### 1. Pengaruh Metode Bagian Terhadap Hasil Kemampuan *Smash* Normal

Nilai  $t$  antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 = 3.6332, sedangkan  $t_{tabel} = 2,145$ . Ternyata  $t$  yang diperoleh  $>$  dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1. Berarti kelompok 1 memiliki peningkatan hasil kemampuan *smash* normal yang disebabkan oleh metode yang diberikan, yaitu dengan metode bagian. Dalam metode ini pemain mempelajari sesuatu permainan sampai bisa dikuasai dan kemudian mengkombinasikan dengan bagian yang lain, baru dengan dipelajari atau dipraktikkan secara bersama sampai benar-benar dikuasai, sehingga menyebabkan peningkatan hasil kemampuan *smash* normal menjadi lebih baik dengan menggunakan metode bagian.

### 2. Pengaruh Metode Keseluruhan Terhadap Hasil Kemampuan *Smash* Normal

Nilai  $t$  antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 = 3.6274, sedangkan  $t_{tabel} = 2,145$ . Ternyata  $t$  yang diperoleh  $>$   $t$  dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 2. Berarti kelompok 2 memiliki peningkatan hasil kemampuan *smash* normal perbedaan yang disebabkan oleh metode yang diberikan, yaitu metode keseluruhan. Dalam metode ini pemain mempelajari elemen gerak secara baik, sehingga dapat menyebabkan hasil peningkatan hasil kemampuan *smash* normal menjadi baik.

Dari hasil uji perbedaan yang dilakukan terhadap tes akhir pada kelompok 1 dan 2, diperoleh nilai  $t$  sebesar 0.2076. Sedangkan  $t_{tabel} = 2,145$ . Ternyata  $t$  yang diperoleh  $>$   $t$  dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan perlakuan selama 6 minggu, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2. karena sebelum diberikan perlakuan kedua kelompok berangkat dari titik tolak yang sama, maka perbedaan tersebut adalah karena pengaruh dari metode yang diberikan.

Dalam pelaksanaan metode latihan bahwa pengaruh metode yang digunakan adalah bersifat khusus, sehingga perbedaan karakteristik metode dapat menghasilkan pengaruh yang berbeda pula. Oleh karena itu, kelompok yang diberikan perlakuan metode bagian dan metode keseluruhan, memiliki pengaruh yang berbeda terhadap hasil peningkatan hasil kemampuan *smash* normal. Dengan demikian hipotesis yang

menyatakan bahwa ada pengaruh setelah diberikan perlakuan antara metode bagian dan metode keseluruhan terhadap peningkatan hasil kemampuan *smash* normal dalam permainan bola voli, dapat diterima kebenarannya.

### **3. Metode Keseluruhan Lebih Baik Pengaruhnya Terhadap Kemampuan *Smash* Normal**

Kelompok 1 memiliki nilai persentase peningkatan hasil belajar *smash* normal sebesar 9.375%, sedangkan kelompok 2 memiliki peningkatan hasil belajar *smash* normal sebesar 9.687%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 2 memiliki persentase peningkatan hasil belajar *smash* normal yang lebih besar dari kelompok 1. Kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan metode bagian), ternyata memiliki peningkatan hasil kemampuan *smash* normal yang lebih banyak dari pada kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan metode keseluruhan). Metode dengan metode bagian mempertemukan celah pemisah antara kondisi fisik, kekuatan dan koordinasi yang lebih tepat metodenya. metode ini pemain mempelajari sesuatu bagian sampai dikuasai dan kemudian mengkombinasikan dengan permainan yang lain, baru dengan dipelajari atau dipraktikkan secara bersama sampai benar-benar dikuasai, inilah faktor utama keberhasilan latihan untuk peningkatan hasil kemampuan *smash* normal yang lebih optimal. Sedangkan metode keseluruhan menekankan tiap bagian dikuasai terlebih dahulu dengan baik kemudian baru dilanjutkan penguasaan bagian berikutnya sehingga atlet yang baru belajar akan lebih sempurna dan baik dalam gerakannya sehingga memungkinkan peningkatan hasil kemampuan *smash* normal, sedang pengulangan gerakan penggabungan akan diintegrasikan antar bagian sangat kurang, padahal teknik penggabungan antara bermain sangat mempengaruhi hasil yang akan dicapai. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa metode keseluruhan lebih baik pengaruhnya terhadap peningkatan hasil belajar *smash* normal dalam permainan bola voli, dapat diterima kebenarannya.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan uji perbedaan nilai  $t$  antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 (kelompok yang mendapat metode bagian) = 3.6332, sedangkan  $t_{tabel} = 2,145$ . Ternyata  $t$  yang diperoleh  $> t_{tabel}$ , yang berarti hipotesis nol ditolak. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1. Kelompok 1 memiliki peningkatan hasil kemampuan *smash* normal yang disebabkan oleh metode yang diberikan, yaitu metode bagian.

Pada analisa data yang didapat antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 (kelompok yang mendapat metode keseluruhan = 3.6274, sedangkan  $t_{tabel} = 2,145$ . Ternyata  $t$  yang diperoleh  $> t_{tabel}$ , yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 2. Berarti kelompok 2 memiliki peningkatan hasil kemampuan *smash* normal yang disebabkan oleh metode yang diberikan, yaitu metode keseluruhan .

Pada analisa data yang lain yaitu pada hasil uji perbedaan yang dilakukan terhadap tes akhir pada kelompok 1 dan 2, diperoleh nilai  $t$  sebesar 0.2076, sedangkan  $t_{tabel} = 2,145$ . Ternyata  $t$  yang diperoleh  $t < t_{tabel}$ , yang berarti hipotesis nol ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan selama 6 minggu, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2. Kelompok 1 dan kelompok 2 diberikan perlakuan (*treatment*) dengan metode latihan yang berbeda.

Perbedaan metode yang diberikan selama proses latihan, akan mendapat respon yang berbeda pula dari subjek, sehingga dapat memberikan pengaruh yang berbeda terhadap pembentukan hasil belajar pada subjek penelitian. Oleh karena itu, kelompok yang diberikan perlakuan metode Bagian dan metode keseluruhan memiliki pengaruh yang berbeda terhadap peningkatan hasil kemampuan *smash* normal.

Adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok 1 dan kelompok 2 maka dilakukan penghitungan nilai perbedaan peningkatan hasil kemampuan *smash* normal dalam persen pada kelompok 1 dan kelompok 2. Kelompok 1 memiliki nilai persentase hasil kemampuan *smash* normal sebesar 9.375%, sedangkan kelompok 2 memiliki nilai persentase peningkatan hasil kemampuan *smash* normal sebesar 9.687%. Hal ini menunjukkan kelompok 2 memiliki peningkatan hasil kemampuan *smash* normal yang lebih baik dari pada kelompok 1, karena metode keseluruhan sangat efektif untuk peningkatan hasil kemampuan *smash* normal. Dalam metode ini pemain mempelajari sesuatu bagian sampai dikuasai dan kemudian mengkombinasikan dengan bagian yang lain, baru dengan dipelajari atau dipraktikkan secara bersama sampai benar-benar dikuasai, sehingga menyebabkan peningkatan hasil kemampuan *smash* normal menjadi lebih optimal. Hal inilah yang menjadi faktor utama terbentuknya peningkatan hasil kemampuan *smash* normal . Dengan peningkatan hasil kemampuan *smash* normal yang baik, maka akan mendukung peningkatan hasil kemampuan *smash* normal yang lebih optimal. Dari salah satu sisi dalam metode keseluruhan pemain mempelajari elemen pergerakan yang lebih banyak dipelajari dan latih dahulu sehingga menjadi tanggapan gerak yang dikuasai, lalu merangkai gerak yang

telah dimiliki sebelumnya, dan lebih sudah dalam penggabungan atau koordinasi elemen gerak selanjutnya, sehingga dapat menyebabkan peningkatan hasil kemampuan *smash* normal. Namun karena pengulangan gerakan penggabungan akan diintegrasikan antar bagian sangat kurang, padahal teknik penggabungan antar bagian sangat mempengaruhi hasil yang akan dicapai, maka dengan menggunakan metode keseluruhan dalam upaya peningkatan hasil kemampuan *smash* normal kurang meningkat secara optimal.

Dari hasil analisis uji perbedaan, dapat diuraikan hal-hal pokok sebagai hasil dari penelitian ini yaitu :

1. Metode Bagian dan metode Keseluruhan berpengaruh terhadap peningkatan hasil kemampuan *smash* normal.
2. Metode Keseluruhan lebih baik pengaruhnya dari pada metode Bagian terhadap peningkatan hasil kemampuan *smash* normal.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Pengaruh latihan metode bagian terhadap kemampuan *smash* normal dalam permainan bola voli pada atlet putra usia 14-16 Tahun Club Bola voli Divkra Karanganyar Tahun 2020 memperoleh hasil akhir sebesar 9.375%.
2. Pengaruh latihan metode bagian terhadap kemampuan *smash* normal dalam permainan bola voli pada atlet putra usia 14-16 Tahun Club Bola voli Divkra Karanganyar Tahun 2020 memperoleh hasil akhir sebesar 9.687%.
3. Jadi dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa metode keseluruhan lebih baik pengaruhnya dari pada metode bagian terhadap peningkatan hasil kemampuan *smash* normal dalam permainan bola voli pada atlet putra usia 14-16 Tahun Club Bola voli Divkra Karanganyar Tahun 2020. Berdasarkan persentase peningkatan *smash* normal menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan metode bagian) adalah 9.375% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan metode keseluruhan) adalah 9.687%.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adrian, D. 2006. *Perfect Six Pack – Kiat Ampuh Membentuk Tubuh Ideal*. Sleman: *Second Hope*.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta. PT Rineka Cipta.
- Budiwanto. 2004. *Kebugaran Jasmani Atlet*. Semarang: Depdikbud.
- Harsono. 2002. *Implementasi Metode Mengajar*. Bandung: PT Mutiara Sumber Widya.
- Lutan, Rusli dkk. 2008. *Dasar-Dasar Kepeleatihan*. Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah. Jakarta: Depdikbud.
- M, Yunus. 2002. *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- PP. PBVSI. 2001. *Peraturan Permainan Bola Voli*. Jakarta: KONI.
- Suarsana. M. I, Bean. B. A. Dalam Jurnal “*Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash dalam Permainan Bola Voli Club Sigma Palu*”. *E-Jurnal Tadulako Physical Education, Health And Recreation*. Volume. 1 (03) 5. [https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&a\\_sdt=0%2C5%q=lapangan+bola+voli%btnG=\\_d=gs\\_qabs&u=%23p%3D59JqhiC-7JUJ](https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&a_sdt=0%2C5%q=lapangan+bola+voli%btnG=_d=gs_qabs&u=%23p%3D59JqhiC-7JUJ)
- Sugiyanto. 2004. *Model-Model Pembelajaran Inovatif*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Suhendro, Andi. 2009. *Dasar - Dasar Kepeleatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sukadiyanto. 2005. *Pedoman Latihan Olahraga*. Yogyakarta: UNY.
- Sunardi, H. Soedjarwo & Agus, Margono. 2006. *Bola Voli*. Surakarta: UNS Press.
- Sunardi, H. & Kardiyanto, Whinata, Deddy. 2018. *Permainan Bola Voli*. Surakarta: UNS Press.
- Undang - Undang RI No 3. 2005. *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.