

PENGARUH METODE LATIHAN DAN TINGKAT KOORDINASI TERHADAP KETERAMPILAN *PASSING* BOLA VOLI ATLET YUNIOR PUTRI

Rahmayati, Suharjana

SMP Negeri 20 Palu Sulawesi Tengah, Universitas Negeri Yogyakarta
rahmayatiama@yahoo.co.id, suharjana_fikuny@yahoo.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) perbedaan pengaruh antara metode latihan blok dan metode latihan acak terhadap keterampilan *passing* bola voli atlet junior putri, (2) tingkat koordinasi antara koordinasi tinggi dan koordinasi rendah terhadap keterampilan *passing* bola voli atlet junior putri, (3) interaksi antara metode latihan blok dan metode latihan acak dengan tingkat koordinasi tinggi dan rendah terhadap keterampilan *passing* bola voli atlet junior putri. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet junior putri Klub Bola Voli Yuso Sleman dan Klub Bola Voli Yuso Gunadarma dengan jumlah keseluruhan 50 atlet. Sampel penelitian yang berjumlah 28 atlet ditentukan dengan teknik purposive sampling. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) ada perbedaan pengaruh antara metode latihan blok dan metode latihan acak, metode latihan blok memberikan hasil yang lebih baik daripada metode latihan acak terhadap keterampilan *passing* bola voli atlet junior putri, (2) tingkat koordinasi tinggi lebih baik dibandingkan dengan tingkat koordinasi rendah terhadap keterampilan *passing* bola voli atlet junior putri, (3) terdapat interaksi antara metode latihan blok dan metode latihan acak dengan tingkat koordinasi tinggi dan rendah terhadap keterampilan *passing* bola voli atlet junior putri.

Kata Kunci: metode latihan blok, metode latihan acak, koordinasi, *passing* bola voli.

THE EFFECT OF EXERCISE METHOD AND COORDINATION ON THE VOLLEY BALL PASSING SKILL OF JUNIOR FEMALE ATHLETES

Abstract

This study aims to reveal: (1) the effect differences between of block exercise and random exercise method on the increase of the passing skill of junior female athletes, (2) that the high coordination is more effective than low coordination on the increase of the passing skill of junior female athletes, and (3) the interaction between block exercise and random exercise method with high and low coordination on the increase of the passing skill of junior female athletes. The population of the research was 50 athletes from Volley Club Yuso Sleman and Volley Club Yuso Gunadarma. The research sample of 28 athletes was established using the purposive sampling technique. The results of the study show that: (1) there is a significant effect difference between the effects of block exercise and random exercise method; the block exercise method is more effective than the random exercise method on the improvement of the passing skill of junior female athletes; (2) the high coordination is more effective than low coordination on the increase of the passing skill of junior female athletes; and (3) there is a significant interaction between block exercise and random exercise method with high and low coordination on the increase of the passing skill of junior female athletes.

Key words: *block exercise method, random exercise method, coordination, passing of volley ball.*

PENDAHULUAN

Bola voli adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh dua tim yang berlawanan dan dibatasi oleh sebuah jaring/net. Masing-masing tim memiliki enam orang pemain. Terdapat pula versi permainan bola voli mini yang biasanya dimainkan oleh anak usia dini ditingkat Sekolah Dasar dengan empat orang pemain dalam satu tim dan permainan bola voli pantai yang masing-masing tim memiliki dua orang pemain. Masing-masing tim berusaha menempatkan bola di daerah lawan agar mendapatkan angka/*point*. Tim yang pertama mencapai angka 25 adalah tim yang menang dalam permainan.

Pembinaan prestasi khususnya pada cabang olahraga bola voli di Indonesia dilaksanakan dengan melakukan pembibitan atlet yang dimulai dari tingkat pemula, junior hingga senior. Pembinaan dilakukan oleh induk-induk organisasi cabang olahraga baik di daerah maupun di pusat, seperti pembinaan prestasi yang dilakukan di klub-klub olahraga bola voli. Banyak klub-klub olahraga bola voli yang aktif melaksanakan program latihan, seperti latihan yang dilakukan di klub olahraga Yuso Sleman dan Yuso Gunadarma yang ada di Yogyakarta. Kedua klub ini melaksanakan latihan secara rutin dan ikut berpartisipasi dalam ajang kompetisi yang diadakan tiap tahun seperti: pekan olahraga daerah dan pekan olahraga nasional.

Pembinaan prestasi pada atlet yang dilakukan di klub olahraga bola voli Yuso Sleman dan Yuso Gunadarma mulai dari tahap multilateral sampai ke tahap spesialisasi untuk menumbuhkembangkan dan mengadakan pembibitan sejak dini agar menghasilkan atlet-atlet bola voli yang unggul dan berprestasi. Pembinaan yang ada pada klub bola voli Yuso Sleman dan klub bola voli Yuso Gunadarma ini terdiri dari beberapa tingkatan atlet dengan jenjang yang berbeda yakni: (1) tingkat pemula, (2) tingkat junior, dan (3) tingkat senior. Menurut Dumadi dkk (2004, pp.47-50) gambaran latihan jangka panjang dimulai dari atlet pemula sampai dengan senior dapat dibagi menjadi tiga yaitu: (1) tahapan dasar atlet pemula, (2) tahapan menengah atlet junior, dan (3) tahapan lanjut atlet senior". Berdasarkan kriteria tingkatan atlet, tentunya pembinaan atlet dilakukan dan disesuaikan dengan tingkatan yang ada pada kedua klub dari segi kondisi fisik, kemampuan, teknik, taktik, dan metode latihan yang akan diimplementasikan. Pembinaan yang dilakukan sesuai dengan tingkatan atlet pemula,

junior dan senior yang dilakukan pada klub bola voli Yuso Sleman dan Yuso Gunadarma tidaklah mudah, melainkan perlu adanya latihan yang intensif serta persiapan yang matang bagi atlet. Salah satu persiapan yang sangat penting dilakukan sebelum berlatih adalah persiapan fisik, di mana persiapan fisik adalah sebagai dasar utama dari latihan agar mengarah pada keberhasilan. Berkaitan dengan hal ini, Bompa & Haff (2009, p.54) mengemukakan: "pelatihan fisik adalah dasar di mana semua faktor lain yang terkait dengan pelatihan dapat dikembangkan. Semakin kuat pondasi fisik, maka semakin besar potensi untuk mengembangkan teknik, taktik, dan aspek psikologis".

Permainan bola voli terdiri dari beberapa keterampilan yang harus dikuasai agar dapat bermain dengan baik. Salah satu keterampilan dalam permainan bola voli adalah keterampilan *passing*. Keterampilan *passing* terdiri dari *passing* bawah dan *passing* atas. *Passing* bawah adalah keterampilan yang harus dikuasai atlet junior putri dalam permainan bola voli. *Passing* bawah adalah gerakan mengambil bola dengan kedua lengan di mana posisi bola berada di bawah kepala. *Passing* bawah sangat penting karena *passing* bawah dapat meredam kekuatan bola yang dipukul dengan kencang, dengan *passing* bawah yang baik diharapkan atlet dapat mengoper bola kepada teman. "*Passing* bawah seringkali digunakan untuk mengarahkan bola kepada teman dalam satu tim" (Barbara & Fergusson 2004, p.19). Adapun kegunaan teknik *passing* bawah antara lain untuk: (1) Menerima bola servis. (2) Menerima bola dari lawan yang berupa serangan/*smash*. (3) Mengambil bola setelah terjadi blok atau bola dari pantulan net. (4) Menyelamatkan bola yang kadang-kadang terpental jauh dari luar lapangan permainan. (5) Mengambil bola yang rendah dan mendadak datangnya (Ahmadi, 2007, p.23). Unsur dasar dalam pelaksanaan keterampilan *passing* bawah yang baik menurut Barbara & Fergusson (2004, p.20) adalah: "(1) gerakan mengambil bola, (2) mengatur posisi badan, (3) memukul bola, dan (4) mengarahkan bola ke arah sasaran". *Passing* bawah yang baik adalah ketika atlet junior putri dapat mengarahkan bola dengan baik kepada teman dalam satu tim, dengan posisi badan yang benar mulai dari tahap awal hingga tahap akhir gerakan. Keterampilan *passing* bawah terdiri dari beberapa tahap yang harus dikuasai atlet agar dapat mengarahkan bola tepat sasaran kepada teman dalam satu tim. Adapun tahapan-tahapan terse-

but meliputi: tahap persiapan, tahap gerakan dan tahap akhir gerakan.

Sedangkan keterampilan *passing* atas “merupakan satu teknik penguasaan bola dengan efisiensi tinggi dan terkontrol dengan baik” (Barbara & Fergusson, 2004, p.51). *Passing* atas merupakan salah satu teknik yang sering digunakan sebagai umpan (*set up*) untuk menyajikan bola dalam melakukan *smash*. *Passing* atas yang baik dan tepat akan memberikan kemudahan bagi teman dalam satu tim untuk dapat memainkan bola atau melakukan serangan dengan sempurna. Pelaksanaan keterampilan *passing* atas berbeda dengan keterampilan *passing* bawah. “Cara melakukan *passing* atas adalah dengan menggunakan kedua tangan yang diangkat ke atas lurus agak di depan kepala, jari-jari tangan agak dibuka lebar sehingga kedua jari tangan siap menerima bola. Setelah itu bola didorong ke atas agak ke depan, ketika posisi bola yang datang berasal dari arah atas” (Faruq, 2010, p.53). “Operan *overhead* bisa digunakan untuk menerima bola yang lebih tinggi dari bahu dan datang dengan sedikit kekuatan ke arah salah seorang pemain” (Viera & Fergusson, 2000, p.51). Keterampilan *passing* atas adalah cara terbaik untuk menguasai bola ketika bola tepat berada di atas bahu sesuai dengan kondisi yang ada saat bermain. Tahap-tahap dalam melakukan keterampilan *passing* atas terdiri dari beberapa tahap yang harus dikuasai atlet agar dapat mengarahkan bola tepat sasaran kepada teman dalam satu tim. Adapun tahapan-tahapan tersebut meliputi: tahap persiapan, tahap gerakan dan tahap akhir gerakan.

Berkaitan dengan latihan keterampilan *passing* bola voli, jelaslah bahwa aspek fisik sangat berperan penting. Aspek fisik menjadi sebuah dasar bagi atlet dalam berlatih untuk mengembangkan faktor teknik, taktik, dan psikologis, tanpa adanya persiapan fisik yang matang tentunya atlet mengalami hambatan dalam mengembangkan teknik dan taktik. Latihan fisik seharusnya terkait dengan komponen biomotor. Salah satu aspek fisik yang berkenaan dengan komponen biomotor adalah koordinasi.

Komponen koordinasi sangat penting dalam latihan khususnya latihan keterampilan *passing* dalam permainan bola voli. Berkaitan dengan koordinasi dan keterampilan bola voli, juga dinyatakan: “komponen gerak dasar pada permainan bola voli yang meliputi: *service*, penerimaan bola, mengumpan *passing* atas dan *passing* bawah serta gerakan menyerang yang diawali dengan gerak bertumpu dan meng-

ayunkan tangan, hal ini diperlukan koordinasi yang tinggi” (Depdiknas, 2004, p.111). “Tanpa kemampuan koordinasi yang baik, maka atlet akan kesulitan dalam melakukan teknik secara selaras, serasi, dan stimulan, sehingga nampak luwes dan mudah” Sukadiyanto (2010, p.230). “Atlet yang berkoordinasi dengan baik akan lebih mudah dalam melakukan satu keterampilan gerak serta menghabiskan energi yang lebih sedikit dibandingkan dengan atlet yang memiliki koordinasi rendah” (Bompa, 2000, p.43).

“Koordinasi (*coordination*) adalah kemampuan tubuh untuk mengintegrasikan berbagai gerakan yang berbeda menjadi sebuah gerakan tunggal yang harmonis dan efektif” (Mutohir, 2007, p.56). “Koordinasi melibatkan pola tubuh atau gerakan anggota badan, yang berarti bahwa manusia perlu menggunakan anggota badan yang sesuai atau pola koordinasi gerakan tubuh agar mampu melakukan keterampilan motorik” (Planinsec & Pisot, 2006, p.668).

Atlet yang berkoordinasi tinggi dalam melakukan keterampilan *passing* bola voli akan berbeda jauh dengan atlet yang memiliki tingkat koordinasi rendah. Berkaitan dengan hal ini, Bompa (2000, p.43) mengemukakan: anak yang berkoordinasi dengan baik akan selalu memperoleh keahlian dengan cepat dan dapat melakukannya dengan lancar, dibandingkan dengan anak yang melakukan gerakan dengan keakuan dan kesulitan, seorang atlet muda yang berkoordinasi baik akan menghabiskan energi yang lebih sedikit untuk kinerja yang sama, oleh karena itu hasil koordinasi yang baik akan lebih efektif di dalam suatu keterampilan. “Fungsi koordinasi dalam bola voli adalah dapat melaksanakan gerakan secara efektif dan efisien. Atlet yang mempunyai tingkat koordinasi tinggi akan dapat bergerak secara efektif dan efisien” (Ismoko, 2013, p.41). Demikian peran koordinasi tinggi dalam latihan khususnya latihan keterampilan *passing* bola voli, dengan koordinasi yang tinggi tentunya atlet dapat melakukan keterampilan *passing* bola voli dengan baik dan terarah kepada teman dalam satu tim.

Sebaliknya tanpa tingkat koordinasi yang baik maka atlet akan mengalami kesulitan dalam melakukan keterampilan *passing* bola voli serta dapat memakan waktu yang lebih lama. “Atlet yang mempunyai tingkat koordinasi rendah akan lebih lama menguasai latihan, dikarenakan memerlukan adaptasi serta efisiensi

penggunaan waktu, ruang dan energi yang lebih lama di dalam melaksanakan suatu gerakan” (Ismoko, 2013, p.42). Lebih lanjut menyikapi pernyataan Bempa (2000, p.43) yang mengemukakan: “anak yang memiliki tingkat koordinasi yang baik akan selalu memperoleh keahlian cepat dan dapat melakukan keahlian dengan lancar, dibandingkan dengan anak yang mungkin melakukan gerakan dengan kekakuan dan kesulitan”. Berdasarkan pendapat Bempa, dapat disimpulkan bahwa, anak yang memiliki tingkat koordinasi rendah akan melakukan gerakan dengan lambat serta kaku, dan dapat mengalami kesulitan pada saat melakukan latihan olahraga, khususnya dalam melakukan keterampilan *passing* bola voli. Selain lambat dan kaku, kemampuan untuk mengintegrasikan gerakan menjadi sebuah gerakan yang harmoni akan membutuhkan waktu latihan yang lebih lama dibandingkan dengan atlet yang memiliki tingkat koordinasi tinggi.

Lebih lanjut selain dari komponen tingkat koordinasi, tentunya dalam melakukan keterampilan *passing* bola voli tidak terlepas dari metode latihan yang diimplementasikan agar mencapai keberhasilan yang maksimal. “Metode adalah cara yang dapat digunakan untuk mengimplementasikan rencana yang telah disusun dalam kegiatan nyata agar tujuan yang disusun tercapai secara optimal” (Sanjaya, 2006, p.147). Metode latihan sangat penting diterapkan dan disesuaikan dengan bentuk-bentuk aktivitas latihan supaya berjalan lancar sesuai dengan program yang telah disusun sejak awal. Demikian peran suatu metode dalam proses latihan, khususnya dalam melatih keterampilan *passing* bola voli. Berkaitan dengan metode latihan, adapun metode latihan yang diimplementasikan ke dalam proses latihan khususnya dalam melatih keterampilan *passing* bola voli atlet junior putri adalah metode latihan blok dan metode latihan acak.

Metode latihan blok adalah metode yang menekankan pada satu urutan kegiatan di mana pelaksanaan tugas yang diberikan dilakukan secara menyeluruh dan berurut dalam menyelesaikan latihan dari satu keterampilan menuju keterampilan yang berikutnya. “Metode latihan blok adalah urutan di mana semua percobaan atas satu tugas dilaksanakan bersama-sama tidak terputuskan dengan urutan tugas yang lain. Urutan yang seperti ini untuk meningkatkan konsentrasi dalam latihan/pembelajaran, meningkatkan pendalaman terhadap satu tugas apabila telah selesai maka tugas baru bergerak

pada tugas berikutnya” (Schmidt & Lee 2005, p.343).

Latihan yang menggunakan metode blok dapat digunakan sebagai urutan dalam latihan yang dilakukan pada satu keterampilan pertama sebelum memulai keterampilan berikutnya, dengan metode latihan blok atlet memiliki kesempatan untuk dapat melakukan pengulangan gerakan (*drill*). Penguasaan terhadap keterampilan *passing* bola voli akan lebih cepat tercapai, karena dalam latihan yang secara terus menerus dan berkelanjutan memungkinkan atlet melakukan pola gerakan dengan lebih baik. Pengulangan dalam latihan dengan menggunakan metode blok bisa saja akan menciptakan kejenuhan atlet dalam latihan, namun perlu diketahui bahwa yang diperoleh dari pengulangan latihan blok adalah *performance* atlet akan lebih mahir selama latihan dan dalam hasil kontekstualnya (satu materi selesai) akan lebih bagus.

Pengalaman memori jangka pendek atlet akan lebih bagus, karena metode latihan blok adalah latihan yang mempelajari satu keterampilan secara berurut. *Short Term Memory* (STM) atau sistem memori jangka pendek adalah sistem memori dengan kapasitas terbatas di mana informasi disimpan selama 30 detik, kecuali informasi diulang/diproses lebih lanjut maka informasi bisa disimpan lebih lama. Unjuk kerja atlet akan terlihat bagus, hal ini dikarenakan memori yang dimiliki atlet masih segar. STM waktunya singkat dan mungkin akan hilang jika tidak diproses lagi karena akibat adanya penambahan informasi baru.

Metode latihan blok juga memiliki beberapa keunggulan, tetapi juga terdapat beberapa kelemahan di dalam melatih dengan menggunakan metode latihan blok. Adapun beberapa keunggulan dari metode latihan blok menurut Mahendra (2007, p.36) yakni: (1) Metode latihan blok efektif untuk anak disemua tahap, mulai dari tahap pembelajaran hingga ke tahap lanjutan. (2) Metode latihan blok memberi kesempatan kepada atlet untuk melakukan pengulangan (*drill*). (3) Proses latihan berkelanjutan akan memungkinkan atlet melakukan pola gerakan dengan lebih baik. (4) *Performance* atlet akan lebih mahir selama latihan dan dalam hasil kontekstualnya satu materi selesai sebelum beranjak pada materi berikutnya.

Selain beberapa keunggulan dari metode latihan blok, Lebih lanjut Mahendra (2007, p.36) mengemukakan tentang kelemahan dari metode latihan blok, yakni: (1) Adanya gejala lupa yang timbul dalam proses latihan. (2)

Gejala lupa akan muncul manakala keterampilan yang sudah dipelajari tertindih oleh keterampilan lain yang baru. (3) Metode latihan blok tidak bervariasi, sehingga membuat atlet jenuh. (4) Proses pengingatan beberapa keterampilan sekaligus yang dilatihkan tidak pernah terjadi sehingga hanya berlangsung monoton.

Metode latihan acak adalah metode latihan yang menekankan pemberian tugas pada atlet, namun dalam pelaksanaannya tidak pernah diulangi secara berurutan melainkan dilakukan pengacakan antara keterampilan yang satu dengan keterampilan yang lain. Metode latihan acak adalah metode yang menampilkan berbagai macam keterampilan yang bervariasi dalam satu sesi latihan dengan melakukan tugas yang diberikan secara acak. Pelaksanaan latihan dengan sistem random/acak tidak secara berurutan/teratur dalam satu sesi latihan, tetapi lebih menekankan pada pengacakan beberapa keterampilan dalam latihan. Berkaitan dengan hal ini, Schmidt & Wrisberg (2004, p. 249) mengemukakan: "urutan latihan dari sejumlah tugas yang berbeda dicampur atau diacak selama periode latihan. Pembelajaran berputar terus dalam proses latihan di antara tugas dan, dalam kasus yang paling ekstrim tidak diperbolehkan/tidak boleh melakukan tugas yang sama dua kali secara berturut-turut".

Metode latihan acak mengarahkan atlet untuk mempelajari beberapa keterampilan yang berbeda dengan acak, sehingga terdapat adanya jarak antara keterampilan yang dikerjakan sekarang dan berputar kembali lagi pada keterampilan pertama yang sama pada sesi berikutnya, akibatnya kemungkinan bisa lupa (lupa jangka pendek). Hal ini berkaitan dengan yang dikemukakan Lee & Magill 1985 (Schmidt & Wrisberg, 2004, p.252) yakni: Lupa jangka pendek yaitu ketika terjadi pergeseran tugas dalam latihan acak dari tugas A ke tugas B, kemungkinan siswa akan lupa mengenai apa yang dilakukan pada tugas sebelumnya (tugas A) sebab siswa sementara mencoba untuk mencari tahu apa yang harus dilakukan pada tugas B, oleh karena itu ketika saatnya bagi siswa untuk mencoba tugas A, siswa harus menghasilkan rencana untuk tugas A lagi. Demikian dengan alasan ini, hipotesis lupa kadang-kadang disebut juga sebagai hipotesis tindakan rencana rekonstruksi.

Latihan acak menekankan atlet untuk terus-menerus ditantang menghasilkan tugas keterampilan dan setiap gerakan dihadirkan kembali. Pengembangan representasi memori lebih bermakna dan khas dengan adanya beberapa

tugas yang berbeda. *Me-recall* kembali keterampilan pertama yang diberikan, serta mengurangi kejenuhan karena berlatih dengan keterampilan yang bervariasi. Melalui metode latihan acak retensi belajar atlet akan meningkat, transfer atlet akan lebih tinggi karena secara otomatis atlet dipaksa untuk melakukan beberapa keterampilan sekaligus. Memori jangka panjang atlet akan menjadi lebih baik dengan menyimpan banyak informasi untuk periode waktu yang lama. Pengalaman ini diperoleh karena semakin lama informasi disimpan dalam memori jangka pendek melalui pengulangan, maka semakin besar kesempatan untuk masuk ke memori jangka panjang. Apa yang dipelajari akan disimpan dalam ingatan namun memori itu akan hilang setelah beberapa lama, dengan metode latihan acak sebelum memori itu hilang ingatan itu selalu dipanggil kembali sehingga menimbulkan ingatan yang lebih kuat dan tersimpan sebagai ingatan jangka panjang. Atlet menjadi terbiasa dengan gangguan lupa jarak pendek dan mempertajam ingatan untuk melakukan keterampilan yang pernah diajarkan.

Adapun beberapa keunggulan metode latihan acak menurut Mahendra (2007, p. 36) yakni: (1) gejala lupa seolah terus dikikis oleh pengulangan yang berkali-kali dilakukan, (2) dari segi kebermaknaan, latihan acak seolah menampilkan tugas yang berbeda dari sebelumnya. Perbedaan ini untuk sistem memori dianggap lebih bermakna karena selalu merangsang pikiran untuk membandingkan dengan sesuatu yang telah dimiliki atlet sebelumnya. Berdasarkan hipotesis ini, meningkatnya perbedaan dan kebermaknaan ini menghasilkan ingatan yang lebih tahan lama.

Selain keunggulan dari metode latihan acak, Lebih lanjut Mahendra (2007, p.36) juga mengemukakan kelemahan dari metode latihan acak yakni: latihan acak hanya efektif untuk anak yang sudah mencapai tahap pembelajaran gerak lanjutan, setelah tahap penguasaan konsep dilewati. Sedangkan untuk anak yang masih berada dalam tahapan penguasaan konsep gerak, latihan hendaknya diatur lewat latihan terpusat. Alasannya adalah anak memerlukan pengalaman sukses walau hanya sekali-kali. Pengalaman demikian tidak akan ditemui anak jika diatur lewat latihan acak. Baru mencoba sekali sudah berpindah ke gerakan atau tugas baru. Kesimpulannya, hanya anak yang sudah berada dalam tahap otonomus saja yang cocok ditangani dengan latihan acak.

Metode latihan blok dan metode latihan acak adalah dua metode latihan yang berbeda digunakan dalam latihan untuk mengukur keterampilan *passing* bola voli atlet. Kedua metode latihan diimplementasikan untuk mencapai tujuan program latihan yang telah disusun. Kedua metode latihan ini merupakan metode yang telah ada dan dikembangkan untuk menjembatani proses latihan antara pelatih dan atlet guna mengetahui seberapa besar peningkatan keterampilan *passing* bola voli atlet junior putri dengan instrumen *Brady test* melalui metode latihan blok dan metode latihan acak.

Metode latihan blok dan metode latihan acak adalah metode latihan yang mempunyai tujuan yang sama, yakni sama-sama memfokuskan dan meningkatkan keterampilan *passing* bola voli atlet junior putri, namun dalam mekanisme atau proses pelaksanaan di lapangan ada perbedaan konsep dari kedua metode ini. Konsep metode latihan blok seperti halnya yang telah dikemukakan, adalah metode yang memfokuskan pada penugasan beberapa keterampilan dengan berurut yang dilakukan secara berulang, artinya setelah keterampilan pertama selesai dilaksanakan barulah boleh melanjutkan keterampilan berikut dan seterusnya. Berdasarkan konsep dari metode latihan blok, maka diduga metode latihan blok akan memberikan hasil yang lebih baik terhadap keterampilan *passing* pada atlet yang memiliki koordinasi tinggi dan atlet yang memiliki koordinasi rendah, sebab dengan keterampilan yang dilakukan secara berulang dan berurut maka akan lebih merangsang atlet yang memiliki koordinasi rendah sekaligus atlet yang memiliki koordinasi tinggi dalam *mercall* kembali dan menerima stimulus gerak serta memberikan kesempatan atlet untuk lebih menguasai satu keterampilan dengan baik.

Sedangkan metode latihan acak adalah metode latihan yang menekankan atlet untuk melakukan keterampilan secara bersamaan melalui proses pengacakan dalam melakukan keterampilan, artinya atlet dituntut untuk dapat melakukan beberapa keterampilan sekaligus dengan latihan secara bergantian (acak). Metode latihan acak akan lebih baik diterapkan pada atlet yang telah mapan dalam melakukan satu keterampilan. Berdasarkan konteks pelaksanaan metode latihan acak dan metode latihan blok, maka diduga metode latihan acak dan metode latihan blok memiliki perbedaan pengaruh dan hasil yang berbeda terhadap keterampilan *passing* bola voli atlet junior putri.

Selanjutnya dari segi koordinasi, atlet yang memiliki tingkat koordinasi tinggi akan memiliki perbedaan keterampilan *passing* bola voli dibandingkan dengan atlet yang memiliki tingkat koordinasi rendah, sebab dari segi kecepatan dan efektifitas waktu dalam bergerak tentunya atlet yang memiliki tingkat koordinasi tinggi akan lebih mudah melakukan suatu keterampilan dibandingkan dengan atlet yang memiliki tingkat koordinasi rendah. Atlet yang memiliki tingkat koordinasi tinggi akan lebih cepat dan menghemat pengeluaran energi dan waktu dalam hal melakukan keterampilan *passing* bola voli yang sama dengan atlet yang memiliki tingkat koordinasi rendah, sebaliknya juga demikian atlet yang memiliki tingkat koordinasi rendah akan memerlukan waktu yang lebih lama dalam hal melakukan keterampilan *passing* bola voli.

Berdasarkan uraian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa atlet yang memiliki tingkat koordinasi tinggi dan tingkat koordinasi rendah mempunyai perbedaan dalam hal melakukan keterampilan *passing* bola voli. Atlet yang memiliki tingkat koordinasi tinggi akan memberikan hasil yang lebih baik daripada atlet yang memiliki tingkat koordinasi rendah terhadap keterampilan *passing* bola voli.

Metode latihan blok dapat lebih memudahkan pencapaian atlet dalam berlatih, dapat meningkatkan *performa* selama latihan sehingga dapat merangsang aspek kognitif atlet, baik atlet yang memiliki tingkat koordinasi tinggi maupun atlet yang memiliki tingkat koordinasi rendah dengan cara melakukan keterampilan secara berurut. Sedangkan metode latihan acak juga memiliki pengaruh yang baik dalam latihan untuk hasil keseluruhan baik pada atlet yang memiliki tingkat koordinasi tinggi maupun tingkat koordinasi rendah, dengan metode latihan acak atlet tidak akan merasa bosan serta jenuh dalam melakukan latihan, sehingga terdapat interaksi antara metode latihan blok dan metode latihan acak dengan tingkat koordinasi tinggi dan rendah terhadap keterampilan *passing* bola voli atlet junior putri.

METODE

Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian eksperimen desain faktorial 2 x 2 dengan melakukan tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) pada atlet junior putri. Desain 2 x 2 faktorial digunakan karena dalam penelitian ini terdiri

dari dua variabel *independent* (metode latihan blok dan metode latihan acak) yang masing-masing terdiri dari dua taraf atau kemampuan yakni: (tingkat koordinasi tinggi dan tingkat koordinasi rendah) atlet junior putri. Lebih lanjut berikut akan diuraikan dalam bentuk tabel tentang desain penelitian yang menggunakan rancangan faktorial 2 x 2.

Tabel 1. Rancangan Desain Penelitian

Perlakuan	Motode Latihan	
	Blok (A ₁)	Acak (A ₂)
Koordinasi (B)		
Koordinasi tinggi (B ₁)	A ₁ B ₁	A ₂ B ₁
Koordinasi rendah (B ₂)	A ₁ B ₂	A ₂ B ₂

Keterangan:

- A₁B₁: kelompok atlet yang memiliki tingkat koordinasi tinggi diberi perlakuan metode latihan blok.
- A₁B₂: kelompok atlet yang memiliki tingkat koordinasi rendah diberi perlakuan metode latihan blok.
- A₂B₁: kelompok atlet yang memiliki tingkat koordinasi tinggi diberi perlakuan metode latihan acak.
- A₂B₂: kelompok atlet yang memiliki tingkat koordinasi rendah diberi perlakuan metode latihan acak.

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini diadakan di dua klub bola voli yakni: klub bola voli Yuso Sleman yang aktif melakukan latihan di GOR Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta dan klub bola voli Yuso Gunadarma yang aktif melakukan latihan di SMK 3 Jetis.

Penelitian ini dilaksanakan selama dua bulan dan dimulai pada tanggal 19 Desember 2013 sampai dengan tanggal 28 Januari 2014. Frekuensi latihan dilaksanakan sebanyak 3 kali dalam seminggu. Jumlah sesi/unit latihan sebanyak 16 kali. Jadwal latihan pada klub bola voli Yuso Sleman dan klub bola voli Yuso Gunadarma dilaksanakan pada hari Selasa, Kamis, dan Sabtu. Latihan dimulai dari pukul 16.00-17.00 WIB.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet junior putri klub bola voli Yuso Sleman dan klub bola voli Yuso Gunadarma yang aktif dalam melaksanakan latihan setiap minggunya dengan jumlah keseluruhan sebanyak 50 atlet.

Sampel diambil dari seluruh atlet junior putri klub bola voli Yuso Sleman dan klub bola voli Yuso Gunadarma dengan total sebanyak 50 atlet yang telah dipilih dan ditetapkan oleh peneliti sesuai dengan kriteria pengambilan sampel untuk diberikan perlakuan. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teliti sehingga diperoleh sampel dari dua klub yang diberi perlakuan dan benar-benar sebagai contoh atau dapat menggambarkan populasi yang ada pada klub bola voli Yuso Sleman dan klub bola voli Yuso Gunadarma.

Teknik pengambilan sampel yang dilakukan dalam penelitian ini ditentukan dengan cara *purposive sampling*. Pengambilan sampel dengan teknik *purposive* berdasarkan kriteria atau syarat, serta mempunyai tujuan tertentu. Syarat-syarat yang harus dipenuhi dalam pengambilan sampel dengan teknik *purposive* antara lain: (1) pengambilan sampel harus didasarkan dengan ciri-ciri, sifat-sifat atau karakteristik tertentu, yang merupakan ciri-ciri pokok populasi (*key subjectis*), (2) subjek yang diambil sebagai sampel benar-benar merupakan subjek yang paling banyak mengandung ciri-ciri yang terdapat pada populasi, dan (3) penentuan karakteristik populasi dilakukan dengan cermat di dalam studi pendahuluan (Arikunto, 2010, p.183).

Langkah-langkah untuk menentukan sampel adalah sebagai berikut: (1) sampel yang diambil yaitu seluruh atlet junior putri klub bola voli Yuso Sleman dan klub bola voli Yuso Gunadarma, (2) kriteria sampel adalah atlet junior putri, tidak ada kelainan fisik atau mental, (3) selanjutnya dari total 50 atlet dilakukan tes pendahuluan berupa tes koordinasi mata tangan untuk membagi atlet yang memiliki tingkat koordinasi tinggi dan rendah, (4) setelah tes koordinasi mata tangan dilakukan, maka disusun berdasarkan ranking tingkat koordinasi yang diperoleh atlet, dan (5) selanjutnya menentukan persentase skor yakni: 27% skor tinggi dan 27% skor rendah.

Pembagian kelompok 27% tinggi dan 27% rendah ditentukan dengan menggunakan metode dari Suharsimi (2010, p.212) yakni: “untuk menentukan sampel dalam kelompok besar yaitu membagi dengan mengambil kedua kutubnya saja, yakni: 27% skor teratas sebagai kelompok tinggi dan 27% skor terbawah sebagai kelompok rendah”.

Berdasarkan keterangan tersebut, hasil pengelompokkan tes koordinasi mata-tangan dari populasi sebanyak 50 atlet diperoleh dengan cara: 27% x 50 = 13,5 dibulatkan menjadi

14, dengan sampel 14 atlet yang memiliki tingkat koordinasi tinggi dan 14 atlet yang memiliki tingkat koordinasi rendah sedangkan atlet yang memiliki tingkat koordinasi sedang tidak diambil.

Total sampel diperoleh sejumlah 28, dari 28 sampel diambil 14 atlet diberi perlakuan metode latihan blok dan 14 atlet diberi perlakuan metode latihan acak. Selanjutnya untuk menentukan tempat uji coba sampel dan metode latihan yang digunakan pada klub bola voli Yuso Sleman dan klub bola voli Yuso Gunadarma, dilakukan dengan cara pengundian. "Undian dilakukan pada kertas kecil-kecil dituliskan nomor subjek, satu nomor untuk setiap kertas" (Arikunto, 180, p.210). Berpatokan pada cara pengundian yang dikemukakan Arikunto, maka dilakukan pengundian dengan cara menuliskan tempat dan metode latihan pada kertas.

Variabel Penelitian

Variabel adalah aspek terkait yang akan diteliti. Adapun variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas (*independent*) dan satu variabel terikat (*dependent*).

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel lain. Variabel bebas dalam penelitian ini ada dua yakni: (1) variabel bebas manipulatif. Variabel bebas manipulatif yakni metode latihan, yang terdiri dari dua metode yaitu: metode latihan blok (A_1) dan metode latihan acak (A_2). (2) Variabel bebas atributif atau variabel perbandingan. Variabel bebas atributif adalah variabel yang dikendalikan dalam penelitian ini yakni koordinasi tinggi (B_1) dan koordinasi rendah (B_2).

Sedangkan variabel terikat (*dependent*) adalah variabel yang juga dipengaruhi oleh variabel bebas (*independent*). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah keterampilan *passing* (*passing* atas dan *passing* bawah) bola voli atlet junior putri.

Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang dalam penelitian ini adalah dengan cara mengambil data yang bersumber dari atlet junior putri klub bola voli Yuso Sleman dan Klub bola voli Yuso Gunadarma sejumlah 28 sampel yang berupa data hasil tes koordinasi dan data hasil tes keterampilan *passing* bola voli.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat koordinasi atlet adalah instrumen tes koordinasi mata-tangan yaitu sebuah instrumen yang menggunakan bola tenis dengan

kotak sasaran yang ditempatkan pada tembok, sedangkan untuk mengukur hasil keterampilan *passing* bola voli atlet junior putri menggunakan instrumen *Brady test*. Instrumen *Brady test* adalah sebuah instrumen yang menggunakan tembok sebagai kotak sasaran, dengan melakukan keterampilan *passing* bawah dan *passing* atas ke tembok.

Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi (*content validity*) dan validitas konstruk (*construct validity*). Validitas isi dilakukan oleh *expert judgement*. Validasi isi dilakukan oleh Bapak Dr. Widiyanto selaku *expert judgement* dalam penelitian ini. Setelah uji validitas isi telah selesai selanjutnya dilakukan uji validitas konstruk, yang menyangkut uji coba instrumen secara langsung di lapangan. Instrumen diuji cobakan pada atlet junior putri klub bola voli Pervas sejumlah 20 atlet. Pengujian validitas dilakukan dengan cara membandingkan antara skor perolehan atlet dengan skor total perolehan atlet dengan rumus korelasi *Product Moment* dari *Pearson* melalui program SPSS versi 16.0. Adapun perolehan hasil validitas instrumen koordinasi mata-tangan sebesar 0,844 dan validitas instrumen *Brady test* sebesar 0,843.

Sedangkan reliabilitas merupakan hasil pengukuran yang dapat menunjukkan hasil relatif sama dalam beberapa kali pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama. Reliabilitas dapat diakui ketika instrumen yang digunakan menghasilkan perolehan yang sama atau tidak memiliki perbedaan yang signifikan setelah diujicobakan beberapa kali percobaan. Adapun perolehan hasil reliabilitas instrumen tes koordinasi mata-tangan sebesar 0,898 dan reliabilitas instrumen *Brady test* sebesar 0,875.

Teknik Analisis Data

Setelah semua data terkumpul, dilakukan pengolahan data melalui teknik analisis data. "Secara garis besar, pekerjaan analisis data meliputi tiga langkah yaitu: persiapan, tabulasi, dan penerapan data sesuai dengan pendekatan dalam penelitian" (Arikunto, 2010, p.278). Sebelum melakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu harus melakukan uji prasyarat. Adapun uji prasyarat yang dilakukan adalah dengan menggunakan uji normalitas dan uji homogenitas.

Uji normalitas adalah uji yang dilakukan sebagai uji prasyarat sebelum melakukan uji

hipotesis dengan tujuan apakah data yang diteliti berdistribusi normal atau tidak. Uji yang digunakan dalam pengujian normalitas adalah rumus *Z Kolmogorov-Smirnov* (K-S) pada taraf signifikansi 5% atau 0,05. Uji normalitas ini akan menggunakan bantuan program SPSS versi 16.0 untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak. Sebelum dilakukan uji prasyarat yakni uji normalitas terlebih dahulu menentukan hipotesis pengujian yang berupa: (1) H_0 : data berdistribusi normal. (2) H_1 : data tidak berdistribusi normal.

Berdasarkan hipotesis yang telah dirumuskan tersebut selanjutnya akan diperoleh syarat uji sebagai berikut: (1) Jika nilai K_D hitung signifikan atau $\rho > 0.05$, maka H_0 diterima dan H_1 ditolak yang berarti bahwa data berdistribusi normal. (2) Jika nilai K_D hitung signifikan atau $\rho < 0.05$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti bahwa data tidak berdistribusi normal.

Selanjutnya uji homogenitas, uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan varians pada tiap kelompok dalam penelitian, kesamaan varians pada tiap kelompok akan diketahui homogen atau tidak dengan menggunakan kaidah pengujian homogenitas. Uji homogenitas pada penelitian ini menggunakan uji *Levena* (*Levene's test*) dengan menggunakan SPSS versi 16.0. Kriteria pengujian adalah jika nilai *Levene's* yang dihasilkan signifikan atau $\rho > 0.05$, maka data diasumsikan homogen atau bervarians sama dan sebaliknya jika nilai *Levene's* yang dihasilkan tidak signifikan atau $\rho < 0.05$, maka data diasumsikan tidak homogen atau tidak memiliki varians yang sama.

Setelah uji prasyarat dilakukan maka selanjutnya barulah boleh melakukan uji hipotesis. Penelitian ini akan menguji kelompok dengan perlakuan dua jenis metode latihan, yakni metode latihan blok (A_1) dan metode latihan acak (A_2) yang kemudian dibagi lagi ke dalam dua kelompok yakni kelompok yang memiliki koordinasi tinggi (B_1) dan kelompok yang memiliki koordinasi rendah (B_2).

Teknik analisis data yang digunakan untuk pengujian hipotesis adalah dengan teknik analisis varians (ANAVA) dua jalur menggunakan SPSS versi 16.0. Dasar pemikiran teknik ANAVA dua jalur adalah variansi total semua subjek dalam suatu eksperimen dapat dianalisis menjadi dua sumber varians antar kelompok dan varians dalam kelompok. Selain itu ANAVA dua jalur juga dapat digunakan untuk menguji perbedaan dua *mean* atau lebih. Ada-

pun kriteria pengujian hipotesis adalah sebagai berikut: jika nilai F_{hitung} bernilai positif pada taraf signifikansi 0.05 atau $\rho > 0.05$, maka H_0 diterima dan H_1 ditolak yang berarti tidak terdapat pengaruh. Sebaliknya jika nilai F_{hitung} bernilai positif pada taraf signifikansi 0.05 atau $\rho < 0.05$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti terdapat pengaruh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, hipotesis I yang menyatakan: terdapat perbedaan pengaruh antara metode latihan blok dan metode latihan acak terhadap keterampilan *passing* bola voli atlet junior putri, dapat diterima. Hal ini terbukti dari nilai F_{hitung} tes akhir sebesar 221.28 pada taraf signifikansi $0.000 < 0.05$. Artinya terdapat perbedaan pengaruh antara metode latihan blok dan metode latihan acak terhadap keterampilan *passing* bola voli atlet junior putri. Berikut dari hasil analisis lanjutan metode latihan blok lebih baik daripada metode latihan acak, dengan perolehan nilai rata-rata metode latihan blok sebesar 141 dan metode latihan acak sebesar 86. Artinya metode latihan blok memberikan hasil yang lebih baik daripada metode latihan acak terhadap keterampilan *passing* bola voli atlet junior putri.

Hipotesis II yang menyatakan bahwa: tingkat koordinasi tinggi lebih baik dibandingkan dengan tingkat koordinasi rendah terhadap keterampilan *passing* bola voli atlet junior putri, dapat diterima. Hal ini terbukti dari perolehan nilai F_{hitung} tes akhir sebesar 71.930 pada taraf signifikansi $0.000 < 0.05$. Artinya bahwa tingkat koordinasi tinggi lebih baik dibandingkan dengan tingkat koordinasi rendah terhadap keterampilan *passing* bola voli atlet junior putri. Berikut dari hasil analisis lanjutan diperoleh nilai rata-rata (*mean*) pada tes akhir kelompok yang memiliki koordinasi tinggi sebesar 129.071 dan tes akhir kelompok yang memiliki koordinasi rendah sebesar 97.429. Artinya bahwa tingkat koordinasi tinggi lebih baik daripada tingkat koordinasi rendah terhadap keterampilan *passing* bola voli atlet junior putri, dengan perbedaan rata-rata sebesar 31.643 pada taraf signifikansi $0.000 < 0.05$.

Hipotesis III yang menyatakan bahwa: terdapat interaksi antara metode latihan blok dan metode latihan acak dengan koordinasi tinggi dan rendah terhadap keterampilan *passing* bola voli atlet junior putri, dapat diterima. Hal ini terbukti dari perolehan nilai F_{hitung} sebesar 4.680 pada taraf signifikansi $0.041 <$

0.05, yang artinya terdapat interaksi antara metode latihan blok dan metode latihan acak dengan tingkat koordinasi tinggi dan tingkat koordinasi rendah terhadap keterampilan *passing* bola voli atlet junior putri.

Berikutnya dari hasil uji lanjutan dengan menggunakan *Pairwise Comparisons* dapat dijelaskan bahwa antara interaksi perlakuan kelompok satu dengan kelompok yang lain terdapat rata-rata perbedaan besarnya nilai interaksi. Hal ini dapat dibuktikan dari perolehan hasil berikut: antara interaksi A_1B_2 dengan interaksi A_1B_1 terdapat perbedaan rata-rata sebesar 39.714 pada taraf signifikansi 0.000, interaksi A_2B_1 dengan interaksi A_1B_1 terdapat perbedaan rata-rata sebesar 63.571 pada taraf signifikansi 0.000, interaksi A_2B_1 dengan interaksi A_1B_2 terdapat perbedaan rata-rata sebesar 23.857 pada taraf signifikansi 0.000, interaksi A_2B_2 dengan interaksi A_1B_1 terdapat perbedaan rata-rata sebesar 87.143 pada taraf signifikansi 0.000, interaksi A_2B_2 dengan interaksi A_1B_2 terdapat perbedaan rata-rata sebesar 47.429 pada taraf signifikansi 0.000, interaksi A_2B_2 dengan interaksi A_2B_1 terdapat perbedaan rata-rata sebesar 23.571 pada taraf signifikansi 0.000, di mana $0.000 < 0.05$. Lebih lanjut grafik interaksi metode latihan dan tingkat koordinasi dapat dilihat pada lampiran halaman 208.

Terdapat Perbedaan Pengaruh antara Metode Latihan Blok dan Metode Latihan Acak terhadap Keterampilan *Passing* Bola Voli Atlet Junior Putri

Hipotesis I yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan pengaruh antara metode latihan blok dan metode latihan acak terhadap keterampilan *passing* bola voli atlet junior putri, dapat diterima. Hal ini berarti bahwa kedua metode latihan benar-benar memiliki perbedaan pengaruh terhadap keterampilan *passing* bola voli atlet junior putri.

Metode latihan blok adalah metode yang pelaksanaannya lebih menekankan pada pemberian satu tugas secara berulang dan berurut mulai dari tugas pertama hingga beranjak pada tugas berikutnya. Selain itu, metode latihan blok juga dapat meningkatkan konsentrasi saat berlatih sehingga memberikan hasil yang lebih baik pada atlet junior putri yang memiliki tingkat koordinasi tinggi dan koordinasi rendah terhadap keterampilan *passing* bola voli. Keterampilan yang dilakukan secara berulang dan berurut akan lebih merangsang atlet yang

memiliki tingkat koordinasi tinggi sekaligus atlet yang memiliki tingkat koordinasi rendah dalam bergerak, serta memberikan kesempatan atlet untuk lebih menguasai satu keterampilan dengan lebih baik sebelum mempelajari keterampilan berikutnya.

Sedangkan metode latihan acak adalah metode latihan di mana atlet melakukan keterampilan sekaligus dengan proses acak secara bergantian dan tidak diperbolehkan mengulang satu keterampilan, sehingga atlet tidak dapat melakukan pengulangan dalam satu keterampilan. Berdasarkan uraian dari kedua konsep metode latihan, maka ada perbedaan pengaruh antara metode latihan blok dan metode latihan acak terhadap keterampilan *passing* bola voli atlet junior putri. Hal ini disebabkan karena pelaksanaan metode latihan blok dilakukan dengan cara berurut dan berulang sehingga atlet junior putri memiliki kesempatan untuk melakukan pengulangan satu keterampilan sebelum beranjak pada keterampilan berikutnya. Selain itu, metode latihan blok juga dapat meningkatkan konsentrasi atlet junior putri yang memiliki tingkat koordinasi tinggi dan rendah dalam latihan.

Tingkat Koordinasi Tinggi Lebih Baik daripada Tingkat Koordinasi Rendah terhadap Keterampilan *Passing* Bola Voli Atlet Junior Putri

Hipotesis II yang menyatakan bahwa tingkat koordinasi tinggi lebih baik dibandingkan dengan tingkat koordinasi rendah terhadap keterampilan *passing* bola voli atlet junior putri, dapat diterima. Hal ini berarti bahwa tingkat koordinasi tinggi dan koordinasi rendah memiliki perbedaan hasil terhadap keterampilan *passing* bola voli atlet junior putri.

Berkaitan dengan kajian teori yang telah dikemukakan sebelumnya bahwa atlet yang memiliki koordinasi tinggi akan lebih cepat dan efisien dalam bergerak. Berdasarkan hasil analisis dan pengujian data, tingkat koordinasi tinggi lebih baik dibandingkan dengan tingkat koordinasi rendah terhadap peningkatan keterampilan *passing* bola voli atlet junior putri. Hal ini disebabkan karena atlet yang memiliki tingkat koordinasi tinggi lebih mudah dalam melakukan keterampilan khususnya keterampilan *passing* bola voli dibandingkan dengan atlet yang berkoordinasi rendah. Selain itu, atlet yang memiliki tingkat koordinasi tinggi akan lebih cepat dan efisien dalam melakukan gerakan sehingga menghabiskan waktu dan energi yang

lebih sedikit dibandingkan dengan atlet yang memiliki tingkat koordinasi rendah.

Terdapat Interaksi antara Metode Latihan Blok dan Metode Latihan Acak dengan Tingkat Koordinasi Tinggi dan Rendah terhadap Peningkatan Keterampilan *Passing* Bola Voli Atlet Junior Putri

Hipotesis III yang menyatakan bahwa: terdapat interaksi antara metode latihan blok dan metode latihan acak dengan tingkat koordinasi tinggi dan rendah terhadap keterampilan *passing* bola voli atlet junior putri, dapat diterima. Hal ini berarti bahwa ada interaksi antara metode latihan blok dan metode latihan acak dengan atlet yang memiliki tingkat koordinasi tinggi dan atlet yang memiliki tingkat koordinasi rendah terhadap keterampilan *passing* bola voli atlet junior putri.

Berkaitan dengan uraian yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, metode latihan blok adalah metode latihan di mana proses pelaksanaannya dilakukan secara berulang dan berurut dengan melakukan keterampilan yang pertama diberikan secara berulang barulah beranjak pada keterampilan berikutnya secara berurut. Sedangkan metode latihan acak adalah metode latihan yang lebih menekankan atlet untuk melakukan dua atau lebih keterampilan sekaligus secara bergantian atau secara acak. Kemudian berkaitan dengan aspek koordinasi, menurut Planinsec & Pisot (2006, p.668): “koordinasi melibatkan pola tubuh atau gerakan anggota badan, yang berarti bahwa manusia perlu menggunakan anggota badan yang sesuai atau pola koordinasi gerakan tubuh agar mampu melakukan berbagai keterampilan motorik”.

Berdasarkan dengan apa yang telah dikemukakan tentang metode latihan dan tingkat koordinasi atlet junior putri, hasil pengujian dan analisis data pada tes akhir terdapat interaksi antara metode latihan blok dan metode latihan acak dengan tingkat koordinasi tinggi dan rendah terhadap keterampilan *passing* bola voli atlet junior putri. Hal ini disebabkan karena penerapan metode latihan blok dan metode latihan acak berbeda. Selain itu tingkat koordinasi yang dimiliki atlet juga berbeda, ada atlet yang memiliki tingkat koordinasi tinggi dan juga ada atlet yang memiliki tingkat koordinasi rendah sehingga dalam merespon materi latihan yang diberikan sesuai dengan metode latihan yang diterapkan akan memberikan interaksi antara metode latihan blok dan metode latihan acak dengan tingkat koordinasi tinggi dan

rendah terhadap keterampilan *passing* bola voli atlet junior putri.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, maka penelitian ini dapat disimpulkan: (1) ada perbedaan pengaruh antara metode latihan blok dan metode latihan acak, metode latihan blok memberikan hasil yang lebih baik daripada metode latihan acak terhadap keterampilan *passing* bola voli atlet junior putri, (2) tingkat koordinasi tinggi lebih baik dibandingkan dengan tingkat koordinasi rendah terhadap keterampilan *passing* bola voli atlet junior putri, (3) terdapat interaksi antara metode latihan blok dan metode latihan acak dengan tingkat koordinasi tinggi dan rendah terhadap keterampilan *passing* bola voli atlet junior putri.

Saran

Beberapa saran yang diberikan kepada pelatih yakni: (1) Hendaknya perlu membuat program latihan yang lengkap, baik program latihan jangka pendek, menengah, dan jangka panjang. (2) Hendaknya memahami pertumbuhan dan perkembangan atlet, baik dari segi kesiapan mental maupun fisik dalam menerima dosis latihan. (3) Latihan yang baik tidak terlepas dari prinsip-prinsip latihan, sehingga pelatih harus benar-benar memahami dan menerapkan prinsip-prinsip latihan ketika melatih atlet. (4) Hendaknya menentukan metode latihan yang digunakan dalam melatih sesuai dengan sasaran dan tujuan serta tingkat kompleksitas materi latihan yang diberikan. (5) Metode latihan blok dan metode latihan acak diimplementasikan sesuai dengan tingkat koordinasi atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, N. (2007). *Panduan olahraga bola voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Bompa, T. O. (2000). *Total training for young champions*. Champaign II: Human Kinetics.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization theory and methodology of training*. (5th ed.). Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2004). *Buku II materi pelatihan*. Jakarta: Depdiknas.
- Dumadi., dkk. (2004). *Buku III materi pelatihan*. Jakarta: Depdiknas.

- Faruq, M.M. (2009). *Meningkatkan kebugaran jasmani melalui permainan dan olahraga bola voli*. Surabaya: Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Ismoko, A. P. (2013). *Pengaruh metode latihan dan koordinasi terhadap power tungkai atlet bola voli yunior putri*. Yogyakarta: FIK-UNY.
- Mahendra, A. (2007). *Teori belajar mengajar motorik*. Bandung: FPOK-UPI.
- Mutohir, T. C. (2007). *Sport development index*. Jakarta: PT. Index.
- Planinsec, J., & Pisot, R. (2006). Motor coordination and intelligence level in adolescents. *Adolescence*, 41 (164), pp.667-676.
- Sanjaya, W. (2006). *Strategi pembelajaran berorientasi standar proses pendidikan*. Jakarta: Prenada Media Grup.
- Schmidt, R. A., & Lee, T.D. (2005). *Motor control and learning a behavioral emphasis*. (4th ed.). United States: Human Kinetics.
- Schmidt, R. A., & Wrisberg, C.A. (2004). *Motor learning and performance*. (3th ed.). United States: Human Kinetics.
- Suharsimi, A. (2010). *Prosedur penelitian*. (Rev. ed.). Jakarta: Rineke Cipta.
- Sukadiyanto., & Muluk, D. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung.
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Yogyakarta: FIK-UNY.
- Viera, B. L., & Fergusson, B. J. (2004). *Bola voli tingkat pemula*. (Terjemahan Monti). (Judul asli *Volleyball*). Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.