

PENGARUH METODE LATIHAN DAN MOTIVASI BERPRESTASI TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* ATAS BOLA VOLI

Samsul Azhar

Universitas Muhammadiyah Tangerang

Abstract: *The purpose of this study was to determine the effect of the training methods of passing on pairing and passing on individual training methods as well as achievement motivation on the ability of passing over in volleyball. Research was conducted on students of Senior High School Number 09 OKU. This study uses a treatment by level 2 x 2. The sample consisted of 40 students. The results of this study show that (1) Value passing ability on the volleyball on the treatment method passing drills on pairs (A1) is higher than the value of passing on individual training methods (A2), (2) there is the effect of the interaction between training methods (A) and achievement motivation (B) on the ability of passing over in volleyball, (3) Value passing ability on the volleyball on the treatment method passing drills on pairs of high achievement motivation (A1B1) is higher than the value of training methods of passing on individual high achievement motivation (A2B1), and (4) Value passing ability on the volleyball on the training methods of passing on low achievement motivation pairs (A1B2) is lower than the value of individual training methods of passing on low achievement motivation (A2B2).*

Keywords: *methods in pairs and passing on individual training methods, achievement motivation, passing, volleyball.*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari metode latihan berpasangan dan individu serta motivasi berprestasi terhadap kemampuan *passing* atas dalam bolavoli. Penelitian ini dilakukan pada siswa SMA Negeri 09 OKU. Penelitian ini menggunakan treatment by level 2 x 2. Sampel terdiri dari 40 siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) Nilai kemampuan *passing* atas dalam bolavoli pada perlakuan metode latihan berpasangan (A₁) lebih tinggi dari nilai individu (A₂), (2) terdapat pengaruh interaksi antara metode latihan (A) dan motivasi berprestasi (B) terhadap kemampuan *passing* atas dalam bolavoli di SMA Negeri 09 OKU (3) Nilai kemampuan *passing* atas dalam bolavoli pada perlakuan metode latihan berpasangan motivasi berprestasi tinggi (A₁B₁) lebih tinggi dari nilai metode latihan individu motivasi berprestasi tinggi (A₂B₁) di SMA Negeri 09 OKU (4). Nilai kemampuan *passing* atas dalam bolavoli pada metode latihan berpasangan motivasi berprestasi rendah (A₁B₂) lebih rendah dari nilai metode latihan individu motivasi berprestasi rendah (A₂B₂) di SMA Negeri 09 OKU.

Kata kunci: metode latihan berpasangan, motivasi berprestasi, *passing* atas, bolavoli.

PENDAHULUAN

Olahraga bola voli sebagai bagian dari materi pendidikan jasmani secara

keseluruhan masuk kedalam olahraga yang bercirikan permainan, seperti halnya sepakbola, bolabasket, bolatangan, *soffball*, dan lain-lain. Dilihat dari segi

karakteristiknya permainan bolavoli mengandung unsur keterampilan gerak, yaitu berupa teknik-teknik memainkan bola didalam permainan bolavoli dilihat dari nilai-nilai sosial, permainan bolavoli mengandung unsur kerjasama dalam regu, memahami keunggulan teman bermain diluar regu sendiri.

Permainan bolavoli ada beberapa bentuk teknik dasar yang harus dikuasai. Teknik-teknik dalam permainan bolavoli terdiri atas servis, *passing* bawah, *passing* atas, *smash*, dan *block* (Nuril, 2007: 20).

Pelaksanaan teknik *passing* atas yang baik dapat menyajikan dengan teman seregunya dengan baik atau mengumpangkan bola kepada *smasher* yang selanjutnya dilakukan serangan. Kesuksesan menciptakan pola-pola penyerangan dan pola-pola pertahanan serta penyerangan banyak ditentukan oleh keakuratan pemain dalam melakukan *passing* bola yang diberikan kepada temannya atau kepada *smasher*.

Passing atas berpasangan dan *passing* atas individu merupakan salah satu bentuk latihan yang paling sering dilakukan sebagai variasi latihan. Pelaksanaan *passing* atas yang baik harus terarah sesuai dengan keinginan pengumpaan, sehingga membantu untuk memberikan umpan yang tepat dan sesuai dengan keinginan *smasher*.

Dari hasil yang didapat berdasarkan observasi, kemampuan *passing* atas yang dilakukan siswa SMA Negeri 09 Oku masih kurang maksimal. ini mungkin disebabkan faktor internal dan eksternal yang masih kurang seperti kondisi fisik, taktik, mental, metoda latihan, sarana dan prasarana, pelatih, gizi, dan lain-lain.

Metode Latihan *Passing* Atas Berpasangan

Metode latihan merupakan suatu cara yang disusun secara sistematis dengan mempertimbangkan tujuan dari latihan. Metode latihan adalah suatu cara yang

sistematis dan terencana yang fungsinya sebagai alat menyajikan kegiatan olahraga yang bertujuan untuk suatu keterampilan gerak atau prestasi olahraga

Passing atas berpasangan adalah salah satu bentuk latihan berkelompok yang selalu digunakan dalam melakukan latihan *passing* atas. *Passing* atas berpasangan dapat dilakukan dengan berbagai cara diantaranya, *passing* berpasangan dengan salah satu melambungkan bola, *running pass*, berkelompok, segitiga dan masih banyak lagi. Latihan *passing* atas berpasangan merupakan bentuk latihan *passing* atas yang dilakukan dengan melewati net dan secara berpasangan (Theo Klainment, 2005:41).

Metode Latihan *Passing* Atas Individu

Passing atas merupakan elemen utama untuk menyusun serangan terhadap lawan supaya *smasher* dapat memukul bola dengan pas, *Passing* atas juga berperan untuk membangun serangan yang dapat dilakukan dengan atau dua tangan sesuai dengan situasi dan tujuannya (Erianti, 2008:115).

Latihan *Passing* secara individu dapat dilakukan di lapangan bebas Cara melakukan latihan ini pemain membawa bola kemudian *passing* bola ke atas baik dengan *passing* atas, lakukan berulang – ulang dan usahakan bola tidak jatuh ke lantai atau tanah.

Motivasi Berprestasi

Motivasi berprestasi merupakan dorongan dalam diri setiap individu untuk mengatasi segala tantangan dan hambatan dalam upaya mencapai tujuan tertentu, prestasi seseorang adakalanya tidak sama antara orang yang satu dengan orang lainnya, faktor penyebab hal tersebut sangat tergantung dari orang itu sendiri serta lingkungannya. Salah satu penyebab dari ketidaksamaan prestasi itu dikarenakan adanya perbedaan kemauan untuk berprestasi. Dalam psikologi, keadaan yang seperti itu bukan dikarenakan kurangnya

kecakapan (ability) yang dimiliki, tetapi sebagai gejala kurangnya motivasi atau tidak adanya motif, motif yang tidak kuat akan menyebabkan hasil prestasi seseorang menjadi tidak sesuai dengan kecakapannya.

Selain faktor fisik yang dapat mendukung keberhasilan seseorang untuk melakukan gerakan olahraga adalah tingkat motivasi yang dimilikinya. Salah satu aspek tersebut adalah mental/psikologis, yang sangat mempengaruhi kinerja olahraga yang sedang dilakukan.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat dijelaskan bahwa motivasi adalah suatu dorongan yang berasal dari diri individu untuk mencapai tujuan yang sudah ditentukan. Salah satu bentuk dorongan yang dilakukan individu dalam mencapai suatu tujuan dan aktivitas disebut landasan motivasi berlatih yang kuat.

METODELOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah rancangan *treatment by level 2 x 2*.

Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling*. Sampel dalam penelitian ini siswa putra saja sebanyak 40 orang dalam populasi terjangkau

Sesuai dengan desain penelitian eksperimen *treatment by level 2 x 2* maka pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan *analysis of variance* (ANOVA) dua jalur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Teknik analisis statistik, yaitu analisis varians (ANOVA) dua jalan. Sebelum data dianalisis, maka terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan *anova*, yaitu (1) Uji normalitas, dan (2) Homogenitas.

Uji normalitas dilakukan pada semua kelompok yang akan dibandingkan dengan menggunakan uji Liliefors. Hasil pengujian

tersebut menunjukkan bahwa harga Lhitung untuk semua kelompok lebih kecil dari pada table 1.

Tabel 1. Rangkuman Data Hasil Penelitian

Metode Latihan (A)		
	Berpasangan (A ₁)	Individu (A ₂)
Motivasi Berprestasi(B)		
Tinggi	$\Sigma X = 265$	$\Sigma X = 204$
	$X = 26,5$	$X = 20,4$
	$S = 4,600$	$S = 4,195$
	$n = 10$	$n = 10$
Rendah	$\Sigma X = 193$	$\Sigma X = 201$
	$X = 19,3$	$X = 20,1$
	$S = 3,497$	$S = 3,984$
	$n = 10$	$n = 10$
Total	$\Sigma X = 458$	$\Sigma X = 405$
	$X = 22,9$	$X = 20,25$
	$S = 5,427$	$S = 3,985$
	$n = 20$	$n = 20$

Keterangan :

n= Banyaknya sampel setiap kelompok perlakuan

x= Rata-rata skor hasil tes *passing* atas bolavoli

s= Standar deviasi (simpangan baku)

Σx = Jumlah skor setiap kelompok perlakuan

Uji normalitas skor kemampuan *passing* atas dalam bolavoli dilakukan dengan menggunakan uji Liliefors pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Ringkasan hasil uji normalitas sampel.

Tabel 2. Rangkuman hasil uji normalitas sampel

Kelompok	N	L ₀	L _t	Kesimpulan
----------	---	----------------	----------------	------------

1	20	0.1142	0.19	Normal
2	20	0.1231	0,19	Normal
3	10	0.1446	0.258	Normal
4	10	0.1912	0.258	Normal
5	10	0.1449	0.258	Normal
6	10	0.2087	0.258	Normal

Keterangan:

Kelompok 1= Kelompok metode latihan *passing* atas berpasangan

Kelompok 2= Kelompok metode latihan *passing* atas Individu

Kelompok 3= Kelompok metode latihan *passing* atas berpasangan yang memiliki motivasi berprestasi tinggi

Kelompok 4= Kelompok metode latihan *passing* atas Individu yang memiliki motivasi berprestasi rendah

Kelompok 5= Kelompok metode latihan *passing* atas berpasangan yang memiliki motivasi berprestasi tinggi

Kelompok 6= Kelompok metode latihan *passing* atas Individu yang memiliki motivasi berprestasi rendah

Uji homogenitas menggunakan uji *Bartlett* dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Ringkasan hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel (lampiran halaman). Hasil perhitungan sebagaimana digambarkan pada tabel, diperoleh $X^2_h = 0,175$ lebih kecil dibandingkan dengan $X^2_t = 7,815$ atau $X^2_h < X^2_t$, pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Tabel 3. Rangkuman hasil uji

Kelompok	Variansi	Variansi Gabungan	X^2_h	X^2_t	Kesimpulan
1	1,86	21,867	0,17	7,81	Homogen
2	2,09				
3	1,20				
4	0,27				

Keterangan:

Kelompok 1= Kelompok metode latihan berpasangan dan metode latihan individu

Kelompok 2= Kelompok motivasi berprestasi tinggi dan motivasi berprestasi rendah

Kelompok 3= Kelompok metode latihan berpasangan dan metode latihan individu yang memiliki motivasi berprestasi tinggi

Kelompok 4= Kelompok metode latihan berpasangan dan metode latihan individu yang memiliki motivasi berprestasi rendah

X^2_h = Harga Chi-kuadrat hitung

X^2_t = Harga Chi-kuadrat tabel

Menguji hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis varian (ANOVA) dua jalur:

Tabel 4. Ringkasan hasil perhitungan Anava skor kemampuan *Passing* atas dalam bolavoli pada taraf $\alpha = 0,05$.

Sumber Variasi	Db	JK	RK	Fo	Ft
A	1	140,625	140,625	8,4109*	4.085
B	1	70,225	70,225	4,2002*	4.085
AB	1	119	119,025	7,1190*	4.085
Kekeliruan (E)	36	601,90	16.7194		
Jumlah	39	931,87			

Keterangan:

* = signifikan pada taraf nyata $\alpha = 0,05$.

db = derajat kebebasan

JK = jumlah kuadrat

RK = rata-rata jumlah kuadrat

Fo = harga F observasi

Ft = harga F tabel

Berdasarkan hasil analisis varian (ANOVA) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$, didapat $F_o = 8,4109$ dan $F_t = 4,085$. Dengan demikian $F_o > F_t$, sehingga H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan, terdapat perbedaan yang nyata antara metode latihan berpasangan dan

distribusi terhadap kemampuan *passing* atas dalam bolavoli. Nilai metode latihan berpasangan ($\bar{X} = 22,9$; SD = 5,427) lebih tinggi dari nilai metode latihan individu ($\bar{X} = 20,25$; SD = 3,985). Ini berarti hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa secara keseluruhan kemampuan *passing* atas dalam bolavoli dengan menggunakan metode latihan berpasangan lebih tinggi nilai nya dibandingkan dengan metode latihan individu.

Berdasarkan hasil analisis varian dua arah, interaksi antara metode latihan dan motivasi terhadap kemampuan *passing* atas dalam bolavoli terlihat pada tabel perhitungan anava di atas. Harga hitung F_0 interaksi (FAB) = 4,2002 dan $F_t = 4,085$. Tampak bahwa $F_{hitung} > F_{tabel}$, sehingga H_0 ditolak. dan H_1 diterima dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat interaksi antara metode latihan dan motivasi berprestasi terhadap kemampuan *passing* atas dalam bolavoli.

Hipotesis penelitian kedua yang menyatakan terdapat interaksi antara metode latihan dan motivasi berprestasi terhadap kemampuan *passing* atas dalam bola voli. Rangkuman hasil uji lanjut dapat dilihat pada tabel 5 dibawah ini.

Tabel 5. Hasil perhitungan Uji Tuckey skor kemampuan *Passing* atas dalam bola voli pada taraf $\alpha = 0,05$.

Pasangan kelompok yang dibandingkan	Q_{hitung}	0,05	Kesimpulan
$A_1(P1)$ dengan $A_2(P2)$	4,098*	3,86	Signifikan
$A_1B_1 ((P3)$ dengan $A_2B_1(P4)$	9,435*	3,89	Signifikan

$A_1B_2((P5)$ dengan $A_2B_2(P6)$	-1,237*	3,89	Tidak Signifikan
-----------------------------------	---------	------	------------------

Keterangan :

* = $Q_{hit} > Q_{tab}$ signifikan pada taraf nyata $\alpha = 0,05$

P_1 = kelompok metode latihan berpasangan

P_2 = kelompok metode latihan individu

P_3 = kelompok metode latihan berpasangan motivasi berprestasi tinggi

P_4 = kelompok metode latihan berpasangan dengan motivasi berprestasi tinggi

P_5 = kelompok metode latihan berpasangan dengan motivasi berprestasi rendah

P_6 = kelompok metode latihan individu dengan motivasi berprestasi rendah

Tabel 6. Perbandingan kelompok metode latihan berpasangan dan metode latihan individu distribusi pada motivasi berprestasi tinggi.

No	Kelompok yang Dibandingkan	Q_{hitung}	Q_{tabel}	Keterangan
2	$A_1B_1 (P3)$ dengan $A_2B_1(P4)$	9,435*	3,89	Signifikan

Keterangan:

P_3 = Kelompok motivasi berprestasi tinggi dengan metode latihan berpasangan

P_4 = Kelompok motivasi berprestasi tinggi dengan metode latihan individu

Perbedaan nilai Kelompok motivasi berprestasi tinggi dengan metode latihan berpasangan (P_3) dibanding dengan Kelompok motivasi berprestasi tinggi dengan metode latihan individu (P_4), diperoleh $Q_h = 9,345^*$ dan $Q_t = 3,89$. Dengan demikian Q_h

lebih besar dari Q_t , sehingga H_0 ditolak. Berdasarkan hasil perhitungan, didapat nilai rata-rata atlet yang memiliki motivasi tinggi dengan menggunakan metode latihan berpasangan ($X = 22,9$; $SD = 5,427$) lebih tinggi dari metode latihan individu ($X = 20,25$; $SD = 3,895$).

Tabel 7. Perbandingan kelompok metode latihan berpasangan dan metode latihan individu bagi kelompok motivasi berprestasi rendah.

No	Kelompok yang Dibandingkan	Q hitung	Q tabel	Keterangan
3	P ₅ dengan P ₆	-1,237	3,89	Tidak Signifikan

Keterangan:

P₅ = Kelompok motivasi berprestasi rendah dengan kelompok metode latihan berpasangan.

P₆ = Kelompok motivasi berprestasi rendah dengan metode latihan individu.

Nilai kelompok motivasi berprestasi rendah dengan metode latihan berpasangan(P₅) lebih rendah dibanding kelompok motivasi berprestasi rendah dengan metode latihan individu (P₆) diperoleh hasil, $Q_o = -1,237$ dan $Q_t = 3,89$. Artinya, data tersebut tidak ada alasan untuk menerima H_0 , sehingga dapat ditafsirkan bahwa terdapat perbedaan kemampuan *passing* atas dalam bolavoli metode latihan berpasangan dan metode latihan individu dengan motivasi rendah dan nilai metode latihan berpasangan motivasi berprestasi rendah lebih rendah dari nilai *passing* atas dalam bolavoli metode latihan individu motivasi berprestasi rendah di SMA Negeri 09 OKU.

PEMBAHASAN

Setelah dilakukan analisis data dengan menggunakan pendekatan analisis

varians (ANOVA) dan dilanjutkan dengan uji *Tukey*, maka pembahasan hasil penelitian akan terpusat pada empat hipotesis yang telah diuji kebenarannya yaitu sebagai berikut:

1. Nilai kemampuan *passing* atas dalam bolavoli pada perlakuan metode latihan berpasangan (A1) lebih tinggi dari nilai metode latihan individu (A2) di SMA Negeri 09 OKU

Kemampuan *passing* atas dalam bolavoli merupakan salah satu pola teknik dasar yang sangat penting pada bolavoli. Untuk itu dibutuhkan metode latihan yang cocok di dalam melatih *passing* atas. Dalam penelitian ini diterapkan dua metode latihan, yakni metode latihan berpasangan dan metode latihan individu dengan tujuan untuk melihat metode mana yang memiliki nilai lebih tinggi dalam meningkatkan kemampuan *passing* atas dalam bolavoli.

Kedua metode latihan ini mempunyai tujuan yang sama yaitu meningkatkan kemampuan *passing* atas dalam bolavoli yang mana motivasi berprestasi juga sangat menunjang untuk mendapatkan kemampuan *passing* atas dalam bolavoli yang baik, akan tetapi masing-masing metode latihan tersebut memiliki perbedaan dalam segi hasilnya.

Berdasarkan pembahasan hasil penelitian, maka dapat direkomendasikan bahwa metode latihan berpasangan lebih cocok diterapkan dalam meningkatkan kemampuan *passing* atas dalam bolavoli.

2. Terdapat pengaruh interaksi antara metode latihan dan motivasi berprestasi terhadap kemampuan *passing* atas dalam bolavoli di SMA Negeri 09 OKU

Hasil analisis varians 2x2, tentang interaksi antara metode latihan dan motivasi berprestasi terhadap kemampuan *passing* atas dalam bolavoli menunjukkan bahwa $F_{hitung} > F_{tabel}$, sehingga H_0 ditolak. dan H_1 diterima. Terdapat interaksi antara metode latihan dan motivasi berprestasi terhadap kemampuan *passing* atas dalam bolavoli.

Hal ini didapat setelah penghitungan dan kenyataan di lapangan dimana motivasi berprestasi memiliki peran yang bisa mempengaruhi hasil dari kedua metode latihan. Hal ini diperkuat oleh hasil uji lanjut yang membedakan antara metode latihan berpasangan dengan motivasi berprestasi tinggi juga motivasi berprestasi rendah dan metode latihan individu dengan motivasi berprestasi tinggi juga motivasi berprestasi rendah. Keefektifan nilai metode latihan *passing* atas berpasangan dengan motivasi berprestasi tinggi lebih tinggi secara nyata terlihat hasilnya pada nilai kemampuan *passing* atas siswa. Kita bandingkan dengan metode latihan individu dengan motivasi berprestasi rendah dapat menghasilkan nilai yang tidak bisa diduga karena bisa lebih tinggi dari nilai metode latihan berpasangan motivasi berprestasi rendah, metode latihan individu dan metode latihan berpasangan keduanya sama-sama memberikan keefektifan hasil terhadap kemampuan *passing* atas dalam bolavoli hanya saja pada kedua metode ini saling memberi pengaruh dengan keadaan siswa masing-masing.

siswa yang memiliki motivasi berprestasi tinggi jika ingin meningkatkan kemampuan *passing* atas dalam bolavoli secara terstruktur dengan tingkat satu persatu penguasaan maka hendaknya dilatih dengan menggunakan metode latihan berpasangan, sebaliknya bagi siswa yang memiliki motivasi berprestasi rendah jika ingin meningkatkan kemampuan *passing* atas dalam bolavoli dapat menggunakan kedua metode latihan individu maupun metode latihan berpasangan.

3. Nilai kemampuan *passing* atas dalam bolavoli pada perlakuan metode latihan berpasangan motivasi berprestasi tinggi(A₁B₁) lebih tinggi dari nilai metode latihan individu motivasi berprestasi tinggi (A₂B₁) di SMA Negeri 09 OKU

Kedua metode ini mempunyai tujuan yang sama yaitu meningkatkan kemampuan *passing* atas dalam bolavoli, tetapi masing-masing memiliki perbedaan dalam segi hasilnya. Bagi siswa yang memiliki motivasi berprestasi tinggi hal yang demikian justru akan dapat mengembangkan kemampuannya terhadap pencapaian peningkatan kemampuan *passing* atas, karena mereka lebih tertarik untuk melakukan yang lebih jauh dan secara tersusun peningkatan terhadap teknik dasar yang dilaksanakan.

Nilai yang menjelaskan bahwa metode latihan *passing* atas berpasangan dalam pelaksanaannya dengan cara pengulangan latihan yang sama dengan tujuan untuk meningkatkan atau menguasai teknik dasar yang akan dilatih maka akan mencapai satu kemampuan *passing* atas yang benar-benar bisa dikuasai dalam pelaksanaannya. Metode latihan individu dalam pelaksanaannya, menekankan pada latihan yang dilakukan dengan sendiri dalam satu latihan. Siswa yang melakukan Metode latihan individu tidak dipengaruhi oleh satu fokus teknik dalam penguasaan tetapi hanya fokus satu metode latihan saja.

Bagi siswa yang memiliki motivasi tinggi, latihan tersebut merupakan kegiatan yang biasa serta tidak mempunyai tantangan yang tinggi apabila hanya dilakukan dalam satu latihan yang memiliki waktu singkat dengan tugas gerak yang berbeda-beda, karena menurutnya latihan tersebut tidak memiliki satu tujuan pencapaian dari keempat teknik dasar dan ini sederhana seperti biasa yang didapatkan di setiap latihan yang ada di setiap SMA Negeri 09 OKU sehingga tidak menimbulkan kemampuan yang tinggi pada salah satu teknik ataupun keempatnya serta unsur kompetisi sangat kecil dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar dalam bolavoli, dengan demikian hasil yang akan dicapai juga tidak seperti yang diharapkan. Berlatih dengan penerapan metode latihan individu

bagi siswa yang memiliki motivasi tinggi kurang menimbulkan semangat menguasai *passing* atas.

Nilai $\mu_{A_1B_1} > \mu_{A_2B_1}$ sehingga H_0 ditolak. Berdasarkan pembahasan hasil penelitian, maka dapat direkomendasikan bahwa bagi siswa yang memiliki motivasi berprestasi tinggi, metode latihan berpasangan lebih cocok diterapkan dalam meningkatkan kemampuan *passing* atas dalam bolavoli.

4. Nilai kemampuan *passing* atas dalam bolavoli pada perlakuan metode berpasangan motivasi berprestasi rendah (A_1B_2) lebih rendah dari nilai metode latihan individu motivasi berprestasi tinggi (A_2B_2) di SMA Negeri 09 OKU

Dikatakan bahwa kedua metode latihan ini mempunyai tujuan yang sama yaitu meningkatkan kemampuan *passing* atas dalam bolavoli, tetapi masing-masing memiliki perbedaan dalam segi pelaksanaannya. Metode latihan berpasangan dalam pelaksanaannya, dengan cara siswa saling berhadapan secara berpasangan dengan tujuan untuk meningkatkan atau menguasai *passing* atas yang akan dilatih, sedangkan metode latihan individu dalam pelaksanaannya, memainkan bola sendiri-sendiri.

Bagi siswa yang memiliki motivasi berprestasi rendah, latihan seperti ini merupakan kegiatan yang sangat disenangi, karena menurutnya latihan tersebut gerakan-geraknya bergantian dalam satu latihan tidak hanya pada satu fokus gerakan sehingga bergerak tanpa adanya batasan membuat siswa semakin leluasa dengan hal tersebut. Dengan kata lain, berlatih dengan penerapan metode latihan *passing* atas individu bagi siswa yang memiliki motivasi rendah lebih merangsang timbulnya gairah untuk mencapai tingkat otomatisasi gerakan. Sedangkan berlatih dengan penerapan

metode latihan berpasangan siswa yang memiliki motivasi rendah, kurang merangsang timbulnya gairah serta semangat dalam usaha pencapaian gerakan kemampuan *passing* atas dan memberikan pembatasan gerak dalam sebuah latihan bolavoli. Artinya, data tersebut tidak ada alasan untuk menerima H_0 , sehingga dapat ditafsirkan bahwa terdapat perbedaan kemampuan *passing* atas dalam bolavoli metode latihan berpasangan dan metode latihan *passing* atas individu dengan motivasi rendah.

Berdasarkan pembahasan hasil penelitian, maka bagi siswa yang memiliki motivasi rendah, kedua metode latihan cocok diterapkan dalam meningkatkan kemampuan *passing* atas dalam bolavoli.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, hasil pengujian hipotesis dan hasil pembahasan penelitian yang telah diperoleh maka dapat dijelaskan beberapa kesimpulan yaitu Metode latihan berpasangan memiliki pengaruh yang lebih tinggi nilai nya dari metode latihan individu terhadap kemampuan *passing* atas dalam bolavoli di SMA Negeri 09 OKU. Terdapat interaksi antara metode latihan berpasangan dan metode latihan individu dan motivasi berprestasi terhadap kemampuan *passing* atas dalam bolavoli. Metode latihan berpasangan motivasi berprestasi tinggi memiliki pengaruh yang lebih tinggi nilai nya dari metode latihan individu motivasi berprestasi tinggi terhadap kemampuan *passing* atas dalam bolavoli. Metode latihan berpasangan motivasi berprestasi rendah memiliki pengaruh yang lebih rendah dari metode latihan individu motivasi berprestasi rendah terhadap kemampuan terhadap kemampuan *passing* atas dalam bolavoli di SMA Negeri 09 OKU

Saran

Saran dalam penelitian ini yaitu bagi pelatih bolavoli dalam memberikan metode latihan sebaiknya mengetahui terlebih dahulu kemampuan gerakan dan faktor internal lainnya. Bagi siswa yang memiliki motivasi berprestasi tinggi maupun siswa yang memiliki motivasi berprestasi rendah, disarankan agar dalam melatih kemampuan *passing* atas dalam bolavoli menerapkan serta berlatih dengan metode latihan berpasangan. Bagi para peneliti yang berminat tentang permasalahan ini, agar melakukan penelitian lebih lanjut dengan melibatkan variabel lainnya yang cukup berpengaruh terhadap kemampuan *passing* atas dalam bolavoli pada siswa seperti faktor konsentrasi, keseimbangan, serta koordinasi, dan ketepatan guna pengembangan penelitian di bidang olahraga khususnya olahraga bolavoli.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Nuril. (2007) *Panduan Olahraga Bolavoli*. Solo: Era Pustaka Utama
- Erianti. *Buku ajar Bola voli*. (2008). Padang: FIK UNP.
- Kleinmann, Theo dan Dieter, Khuber. 2007. *Bola Volley pembinaan teknik, taktik, kondisi*. Jakarta: PT Gramedia.