PENGARUH METODE LATIHAN TERHADAP MINAT MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI SISWA KELAS VII SMP NEGERI 1 DONOROJO KECAMATAN DONOROJO KABUPATEN PACITAN TAHUN PEMBELAJARAN 2014/2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Oleh:
BAYU DWI RAHARJO
NPM: 11.1.01.09.1279

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2015

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh:

BAYU DWI RAHARJO
NPM : 11.1.01.09.1279

Judul :

PENGARUH METODE LATIHAN TERHADAP MINAT MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SISWA KELAS VII SMP NEGERI 1 DONOROJO KECAMATAN DONOROJO KABUPATEN PACITAN TAHUN PEMBELAJARAN 2014/ 2015

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan PENJASKESREK
FKIP UNP Kediri

Tanggal : 8 Agustus 2015

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd	Budiman Agung Pratama, M.Pd

ii

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh:

BAYU DWI RAHARJO
NPM : 11.1.01.09.1279

Judul :

PENGARUH METODE LATIHAN TERHADAP MINAT MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SISWA KELAS VII SMP NEGERI 1 DONOROJO KECAMATAN DONOROJO KABUPATEN PACITAN TAHUN PEMBELAJARAN 2014/ 2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan PENJASKESREK FKIP UNP Kediri
Pada tanggal : 12 Agustus 2015

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :		Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd	.....
2. Penguji I	: Budiman Agung Pratama, M.Pd	.....
3. Penguji II	: Slamet Junaidi, M. Pd	.....

Mengetahui,
Dekan FKIP
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd
NIDN 0716046202

iii

PENGARUH METODE LATIHAN TERHADAP MINAT MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI SISWA KELAS VII SMP NEGERI 1 DONOROJO KECAMATAN DONOROJO KABUPATEN PACITAN TAHUN PEMBELAJARAN 2014/2015

BAYU DWI RAHARJO
NPM: 11.1.01.09.1279
FKIP-Penjaskesrek
email: Raharjobayu59@gmail.com

Dosen Pembimbing I : Drs. SLAMET JUNAIDI, M.Pd
Dosen Pembimbing II : BUDIMAN AGUNG PRATAMA, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Bayu Dwi Raharjo. Pengaruh Metode Latihan Terhadap Minat Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Donorojo Kecamatan Donorojo Kabupaten Pacitan Tahun Pembelajaran 2014/2015, **Skripsi, Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, FKIP UNP Kediri, 2015**.

Kata kunci: metode latihan, minat ekstrakurikuler bola voli SMP.

Penelitian ini dilatarbelakangi siswa SMP Negeri 1 Donorojo kelas VII bahwa suatu pertandingan tim sering mengalami kegagalan dalam melakukan serangan, hal tersebut diakibatkan masih rendahnya penguasaan teknik dasar passing bawah, terutama dalam melakukan gerakan tangan dan kaki tidak sesuai dengan gerakan teknik dasar passing yang sebenarnya sehingga arah bola tak terkontrol.

Permasalahan penelitian ini adalah: apakah ada pengaruh pembelajaran metode latihan terhadap minat ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Donorojo kelas VII tahun pembelajaran 2014/2015?

Tujuan penelitian ini adalah: mengetahui pengaruh pembelajaran metode latihan terhadap minat ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Donorojo kelas VII tahun pembelajaran 2014/2015.

Desain penelitian ini adalah Pre Eksperimen Design dengan jenis One Gruop pre test and post test Design. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Donorojo yang berjumlah 223 siswa. Teknik sampling yang digunakan adalah random atau acak, di mana yang menjadi sampel penelitian ini adalah kelas VII berjumlah 30 siswa. Pengumpulan data menggunakan tes passing bawah bola voli dan dinyatakan valid dan reliabel dengan koefisien reliabilitas 0,86. Teknik analisis data instrumen menggunakan rumus product dan cronbach alpha serta uji-t melalui prasyarat normalitas, homogenitas dan linearitas. Analisis data menggunakan bantuan komputer program SPSS 17.0 for Windows. Tingkat signifikansi yang digunakan adalah 5%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum perlakuaan menggunakan metode latihan skor pre-test VII SMP Negeri 1 Donorojo tahun pembelajaran 2014/2015 adalah **sedang**, yaitu berada pada konversi interval $56.32 \leq X < 59.98$. Setelah perlakuan menggunakan metode latihan skor post test adalah **sedang,** yaitu berada pada konversi interval $80.37 \leq X < 86.61$, namun ada peningkatan skor. Dari uji-t diperoleh Thitung sebesar -14.231dan Ttabel taraf signifikan 5% (N = 30) sebesar 1,697. Tingkat minat ekstrakurikuler bola voli positif siswa sebelum dan setelah perlakuan menggunakan metode latihan adalah berbeda dan mengalami peningkatan yang signifikan.

I. LATAR BELAKANG

Bola voli menjadi salah satu olahraga yang paling digemari, karena permainannya relatif ringan dan mudah, menyenangkan untuk aktivitas pilihan berolahraga, menambah kekompakan, keakraban serta kerjasama, teknik-tekniknya cukup sederhana untuk dipelajari dan dikuasai, peraturan permainannya tidak terlalu rumit, dan tentu saja karena permainan tersebut enak untuk di tonton dan dimainkan. Kegiatan ekstrakurikuler, siswa diberikan materi latihan sesuai dengan kriteria siswa, di mana untuk pemula akan diberikan pendekatan latihan langsung.

Soeharno (1992: 21) menyatakan: ”Kondisi fisik yang meliputi kekuatan, daya ledak, kecepatan, kelincahan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi dan keseimbangan merupakan faktor penentu untuk mencapai prestasi maksimal dalam permainan bola voli”.

Pada tes pendahuluan hari Senin tanggal 02 Agustus 2015 di lapangan bola voli SMP Negeri 1 Donorojo diperoleh hasil 4 orang berada pada kategori baik, 2 pada kategori sedang, dan 10 dalam kategori kurang sedangkan target yang akan dicapai adalah (80%). Peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “**Pengaruh Metode Latihan Terhadap Minat Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Donorojo Kecamatan Donorojo Kabupaten Pacitan Tahun Pembelajaran 2014/2015**”.

II. METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Metode *latihan* sebagai variabel bebas diberikan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan *metode latihan* terhadap minat ekstrakurikuler bola voli.

B. Teknik dan Pendekatan Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

   Peneliti menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain *Pre-experimental design* atau eksperimen pura-pura.

2. Teknik Penelitian

   Teknik dalam penelitian ini tergolong penelitian deskriptif kuantitatif.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

   Tempat pelaksanaan penelitian ini adalah SMP Negeri 1 Donorojo kelas VII.

2. Waktu Penelitian

   Penelitian ini dilaksanakan selama 2 (dua) bulan, yaitu mulai bulan Juli 2015 sampai dengan Agustus 2015.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

   Populasi dalam penelitian seluruh siswa kelas VII SMP Negeri 1 Donorojo sejumlah 223 siswa.

2. Sampel

   Sampel diambil dengan teknik *cluster random sampling*. 15% dari 223 sebanyak 33,45 (dibulatkan menjadi 30).

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Pengembangan Instrumen

Instrumen yang digunakan adalah tes *passing bawah* bola voli, metode *latihan* dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).

2. Validitas Instrumen

Suatu pengukuran dapat dikatakan valid, bila alat pengukuran atau tes benar-benar tepat untuk mengukur apa yang hendak diukur dan sesuai dengan gejala yang diukurnya" (Nurhasan, 2001: 33).

3. Reliabilitas Instrumen

Hasil pengukuran itu disebut reliabel bila dengan pengukuran yang dilakukan berulang-ulang, memakai alat yang sama terhadap objek yang sama, hasilnya akan relatif sama (Nurhasan, 2001: 40).

4. Langkah-langkah Pengumpulan Data

Tes dan pengukuran dalam penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan data tentang minat ekstrakurikuler bola voli dengan metode latihan.

F. Teknik Analisis Data

1. Jenis Analisis

Rumus yang digunakan adalah *t-test* sebagai berikut:

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum X^2 d}{N\ (N-1)}}}$$

Keterangan:

Md : mean dari devisi (d) antara *post test* dan *pre test*

Xd : perbedaan deviasi dengan mean deviasi

$\sum X^2$: Jumlah kuadrat deviasi

N : Banyaknya subjek

Df : atau db adalah N-1

Program komputer menggunakan *SPSS Version 17.0 for Windows*.

2. **Norma Keputusan**

Penyajian data deskriptif ditampilkan bentuk tabel. Teknik menghitung data menggunakan prosentase. Uji Inferensial menggunakan uji normalitas, homogenitas dan linearitas.

III. HASIL PENELITIAN DAN KESIMPULAN

A. Deskripsi Data Variabel

1. **Deskripsi Variabel Bebas (Metode Latihan)**

Variabel latihan merupakan variabel dinamis yang berupa bimbingan belajar.

2. **Deskripsi Variabel Terikat (Minat Ekstrakurikuler Passing bawah Bola Voli)**

a. Data Minat Ekstrakurikuler Passing bawah Bola Voli *Pre-Test*

Rata-rata skor uji sampel minat ekstrakurikuler tes passing bawah bola voli = 3.4000; Modus = 2.00 terdapat data ke 52-54; Median = 3,5000; standar deviasi = 1.61031, *Variance* = 2.593, *Skewness* = .034, *Kurtosis* = -1.212, *Std. Error of Kurtosis* = 0.833, dan Skor *Range* = 5.00.

b. Data Minat Ekstrakurikuler Passing bawah Bola Voli *Post-Test*

Rata-rata skor uji sampel minat ekstrakurikuler tes passing bawah bola voli = 4.7333; Modus = 5.00 terdapat pada data ke 86.70-92.80; Median = 5,0000; standar deviasi = 1.41259, *Variance* = 1.995, *Skewness* = -1.221, *Kurtosis* = 0.837, *Std. Error of Kurtosis* = 0.427, dan Skor *Range* = 5.00.

B. Analisis Data

1. **Prosedur Analisis Data**

a. **Uji Normalitas**

Bagian baris ***Kolmogorov-Smirnov Z*** (*pre-test*) 0,765 dan (*post-test*) 0,830 serta ***Asymp. Sig. (2-tailed)*** sebelum perlakuan (*pre-test*) 0,602 dan sesudah perlakuan (*post-test*) 0,256. Nilai ***Asymp. Sig. (2-tailed)*** lebih besar 0,05 disimpulkan data berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Hasil pengujian F hitung = 7,709 dengan sig = 0,756. Nilai sig > 0,05 disimpulkan varians antar kelompok minat ekstrakurikuler passing bawah (*pre-test*) dan (*post-test*) bersifat homogen.

c. Uji Linearitas

Hasil uji linearitas diperoleh nilai F sebesar 4,451 dengan sig 0,531, karena nilai ***sig*** lebih dari 0,05 disimpulkan bersifat linear.

2. Hasil Analisis Data

a. Metode Latihan

Perlakuan ini diberikan untuk mengetahui tingkat pengaruh metode latihan terhadap passing bawah bola voli *pre-test* dan *post-test*.

b. Analisis Minat Ekstrakurikuler Tes Passing bawah Bola Voli

Hasil analisis valid skor nilainya 0.524 ≥ 0.361. Hasil uji reliabilitas untuk minat ekstrakurikuler tes passing bawah bola voli *pre-test* dan *post-test* harga r_{hitung} = 0.650 ≥ r_{tabel} = 0.361, N = 30.

3. Interpretasi Hasil Analisis Data

a. Deskripsi Metode Latihan kelas VII SMP Negeri 1 Donorojo

Penelitian dilaksanakan 4 tahap, yaitu: 1) Tahap persiapan, 2) Tahap pelaksanaan penelitian), 3) Tahap perlakuan metode latihan, 4) Tahap pengumpulan data.

b. Deskripsi Skor Passing bawah Bola Voli kelas VII SMP Negeri 1 Donorojo

1) Sebelum Pemberian Perlakuan Dengan Metode Latihan

Skor mean 58,15 dibandingkan dengan skala lima disimpulkan tes passing bawah bola voli adalah ***sedang*** pada konversi 56.32 ≤ X < 59.98.

2) Sesudah Pemberian Perlakuan Dengan Metode Latihan

Skor mean sebesar 83,76 dibandingkan dengan skala lima disimpulkan tes passing bawah bola

voli adalah ***tinggi*** pada konversi $80.37 \leq X < 86.61$.

C. Pengujian Hipotesis

Berdasarkan hipotesis tersebut dapat dibuat hipotesis (Uji Parsial), yaitu:

Tabel 4.16
Rangkuman Uji Beda *t-test*

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower	Upper			
Pair 1	Pre Test Post Test	-25.63000	8.14698	1.48743	-28.67213	-22.58787	-14.231	29	.000

Hasil pengujian ditemukan uji beda rata-rata antara nilai *pre-test* dan *post-test* nilai ***t*** sebesar -14.231dengan ***sig*** (***2-tailed***) 0,000. Ada perbedaan antara nilai *pre-test* dengan nilai *post-test*.

D. Pembahasan

1. Perlakuan Latihan Kelas VII SMP Negeri 1 Donorojo

Penulis hanya membuat instrument Minat Ekstrakurikuler Bola Voli, karena variabel ini berupa layanan. Tingkat perlakuan metode latihan sangat efektif dan efisien terhadap hasil bola voli.

2. Minat Ekstrakurikuler Bola Voli Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Donorojo *Pre-Test*

Tingkat tes passing bawah bola voli siswa sebelum perlakuan menggunakan metode latihan kelas VII SMP Negeri 1 Donorojo tahun pembelajaran 2014/2015 adalah ***sedang***, yaitu berada pada konversi interval $56.32 \leq X < 59.98$.

3. Tingkat Minat Ekstrakurikuler Bola Voli Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Donorojo *Post-Test*

Tingkat tes passing bawah bola voli siswa sesudah perlakuan kelas VII SMP Negeri 1 Donorojo adalah ***tinggi*** yang konversi interval $80.37 \leq X < 86.61$.

4. Pengaruh Metode Latihan Terhadap Minat Ekstrakurikuler Bola Voli

Hasil analisis *t-test related* diperoleh harga t_{hitung} sebesar -14.231. Sedangkan t_{tabel} pada taraf signifikansi 5% yaitu sebesar -1,697. Ternyata $t_{hitung} > t_{tabel}$ sehingga H_0 ditolak dan Ha

diterima atau secara deskriptif dapat dijelaskan ***bahwa ada pengaruh metode latihan terhadap minat ekstrakurikuler bolavoli pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Donorojo Kabupaten Pacitan tahun pembelajaran 2014/2015***.

E. Simpulan

Hasil analisis data dapat disimpulkan: 1. Ada pengaruh yang siginifikan antara metode latihan terhadap minat ekstrakurikuler bolavoli siswa kelas VII SMP Negeri 1 Donorojo Kabupaten Pacitan tahun pembelajaran 2014/2015 dengan nilai t_{hitung} -14,231 > t_{tabel} (0,05) (df:30) -1,697. 2. Bimbingan belajar menggunakan metode pembelajaran latihan dapat meningkatkan minat ekstrakurikuler bola voli siswa kelas VII SMP Negeri 1 Donorojo.

F. Implikasi

Implikasi dalam penelitian ini adalah: 1. Diketahui ada pengaruh antara metode latihan terhadap minat ekstrakurikuler bolavoli, dengan demikian dapat ditetapkan sebagai salah satu faktor-faktor yang memengaruhi minat ekstrakurikuler bola voli dan menjadi referensi untuk proses berlatih. 2. Sebagai kajian pengembangan ilmu keolahragaan kedepannya sesuai dengan hasil penelitian yang diperoleh. 3. Guru akan semakin paham dalam menentukan latihan yang tepat dalam meningkatkan minat ekstrakurikuler dalam bolavoli

G. Saran-Saran

Rekomendasi saran adalah: 1. Bagi pemain bolavoli agar bermain dengan baik, maka kuasailah teknik dasar dengan sebaik baiknya. 2. Bagi peneliti selanjutnya dapat mengadakan penelitian dengan variabel bebas yang lain, sehingga faktor yang memengaruhi *passing* atas dapat diidentifikasi lebih luas lagi.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta

Nurhasan (2001). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas

Suharno, H.P. (1991). *Metodologi Pelatihan Bolavoli*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.