PENGARUH PENDEKATAN PEMBELAJARAN DITINJAU DARI KEMAMPUAN GERAKTERHADAP KETERAMPILAN SERVIS ATAS BOLAVOLI MINI PADA SISWA PUTRA KELAS V DAN VISDN MERJOYO KECAMATAN PURWOASRI KABUPATEN KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2016-2017

Oleh:

YULIA TRI ERVINA DEWI

NPM. 14.0.06.01.0060

PROGRAM STUDI MAGISTER KEGURUAN OLAHRAGA

PROGRAM PASCASARJANA

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

TAHUN 2017

HALAMAN PERSETUJUAN

Tesis Oleh:

YULIA TRI ERVINA DEWI
NPM: 14.0.06.01.0060

Judul:

PENGARUH PENDEKATAN PEMBELAJARAN DITINJAU DARI KEMAMPUAN GERAK TERHADAP KETRAMPILAN SERVIS ATAS BOLA VOLI MINI PADA SISWA PUTRA KELAS V DAN VI SDN MERJOYO KECAMATAN PURWOASRI KABUPATEN KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2016/2017

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Tesis Program Studi Keguruan Olahraga
Program Pascasarjana UN PGRI Kediri
Tanggal: 23 Januari 2017

Pembimbing I,	Pembimbing II,
Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd.	**Dr. Atrup, M.Pd., M.M.**
NIDN. 0028116509	**NIDN. 0709116101**

ii

HALAMAN PENGESAHAN

Tesis Oleh:

YULIA TRI ERVINA DEWI
NPM: 14.0.06.01.0060

Judul:

PENGARUH PENDEKATAN PEMBELAJARAN DITINJAU DARI KEMAMPUAN GERAK TERHADAP KETRAMPILAN SERVIS ATAS BOLA VOLI MINI PADA SISWA PUTRA KELAS V DAN VI SDN MERJOYO KECAMATAN PURWOASRI KABUPATEN KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2016/2017

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tesis
Program Studi Magister Keguruan Olahraga
Program Pascasarjana Universitas Nusantara PGRI Kediri
Pada tanggal : 4 Pebruari 2017

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Dewan Penguji:

1. Ketua : Dr. Sri Aliami, M.M.
2. Sekretaris : Dr. Rr. Forijati, M.M.
3. Penguji I : Prof. Dr. Agus kristiyanto, M.Pd.
4. Penguji II : Dr. Atrup, M.Pd.,MM.

Mengetahui
Direktur,

Dr. Rr. Forijati, M.M.
NIDN. 0028016701

iii

PENGARUH PENDEKATAN PEMBELAJARAN DITINJAU DARI KEMAMPUAN GERAKTERHADAP KETERAMPILAN SERVIS ATAS BOLAVOLI MINI PADA SISWA PUTRA KELAS V DAN VI SDN MERJOYO KECAMATAN PURWOASRI KABUPATEN KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2016-2017

Yulia Tri Ervina Dewi
NPM. 14.0.06.01.0060
FKIP –Prodi Magister Keguruan Olahraga
Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd. dan Dr. Atrup, M.Pd., M.M.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah (1) Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara pendekatan massed practice dan distributed practice terhadap peningkatan servis atas bola voli mini, (2) Untuk mengetahui peningkatan keterampilan servis atas bolavoli mini antara siswa yang memiliki kemampuan gerak tinggi dan rendah, (3) untuk mengetahui pengaruh interaksi antara pendekatan pembelajaran dengan kemampuan gerak terhadap peningkatan keterampilan servis atas bola voli mini.Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen. Sampel dalam penelitian ini adalah keseluruhan siswa putra kelas V dan VI SD negeri Merjoyo yang berjumlah 30. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis varian (ANAVA) rancangan faktorial 2x2 pada $\alpha = 0,05$ dengan bantuan software SPSS versi 16.Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1) Perbedaan pengaruh latihan pendekatan pembelajaran *massed practice* dan latihan *distributed practice* terhadap keterampilan servis atas bola voli mini diperoleh nilai t hitung sebesar 3,324 dengan nilai signifikansi 0,003. Hasil penghitungan tabel nilai Sig yang diperoleh lebih kecil dari 0,05 dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Ha diterima Ho ditolak, (2) Perbedaan peningkatan keterampilan servis atas bola voli mini antara kemampuan gerak tinggi dan kemampuan gerak rendah diperoleh nilai t hitung sebesar 2,901 dengan nilai signifikansi 0,008. Hasil penghitungan tabel nilai Sig yang diperoleh lebih kecil dari 0,05 dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Ha diterima dan Ho ditolak, (3) Interaksi antara pembelajaran latihan dan kemampuan gerak terhadap keterampilan servis atas bola voli mini diperoleh bahwa nilai F hitung pada interaksi pendekatan pembelajaran latihan dan kemampuan gerak dengan nilai *Signifikansi* yang diperoleh sebesar 0,046 adalah lebih kecil dari 0,05 ($p<0,05$).Pada penelitian ini disimpulkan bahwa : (1) Ada perbedaan hasil latihan antara pendekatan pembelajaran *massed practice* dan pendekatan pembelajaran *distributed practice* terhadap keterampilan servis atas bola voli mini, bahwa pendekatan pembelajaran *massed pratctice* lebih baik dari pada pendekatan pembelajaran *distributed practice.* (2) Ada perbedaan hasil latihan pukulan antara kemampuan gerak tinggi dan kemampuan gerak rendah keterampilan servis atas bola voli mini, bahwa kemampuan gerak tinggi lebih baik dari kemampuan gerak rendah. (3) Ada interaksi antara pendekatan pembelajaran dan kemampuan gerak terhadap keterampilan servis atas bola voli mini.

Kata Kunci :pendekatan pembelajaran *massed practice, distributed practice,* kemampuan gerak, keterampilan servis atas bolavoli mini.

I. LATAR BELAKANG

Permainan bola voli merupakan salah satu permainan beregu yang kompleks, karena dalam permainan bola voli dibutuhkan koordinasi yang benar-benar dapat diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bolavoli. Sehubungan dengan itu, Yudiana dan Subroto (2010: 25) menjelaskan bahwa "Permainan bola voli adalah permainan beregu yang menuntut adanya kerjasama dan saling pengertian dari masing-masing regu".

Salah satu jenis permainan bola voli yaitu permainan bola voli mini. Secara mental anak-anak sebenarnya tidak ada hambatan dalam bermain bolavoli, karena bola voli merupakan olahraga yang sangat sesuai dengan dunia anak yaitu dunia untuk bermain dan bermain (Kristiyanto A, 2010: 67). Sehubungan dengan hal itu dilakukan dengan cara memodifikasi permainan sehingga munculah permainan bola voli mini. Bukan menunggu agar anak tumbuh dan berkembang menjadi besar baru boleh dan dapat melakukan permainan bola voli.

Permainan bola voli walaupun mudah di mainkan memerlukan keterampilan dasar yang memadai. Beberapa keterampilan dasar tersebut antara lain pasing yang meliputi pasing bawah dan pasing atas, smes dengan berbagai variasi, hadang bola secara perorangan maupun berpasangan, serta servis yang meliputi servis bawah, servis atas dan servis lompat (Mutohir, dkk, 2013: 19) . Sedangkan yang akan di ajarkan pada pembelajaran bola voli kali ini adalah bola voli mini, begitu pula dengan teknis dasarnya, yang di ajarkan ialah teknik dasar passing dan servis. Hal ini di sesuaikan dengan kemampuan siswa SD yang baru belajar bola voli. Teknik dasar tersebut harus di kuasai oleh pemain pemula, dengan bimbingan pelatih atau guru penjas, maka teknik teknik dasar tersebut akan di kuasai dengan baik dengan cara latihan dan pendekatan-pendekatan yang terbaik.

Melihat perkembangan olahraga bola voli tersebut dan pentingnya peranan pendekatan pembelajaran yang sesuai dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar dalam permainan bola voli, maka perlu untuk menentukan pendekatan pembelajaran yang mampu meningkatkan hasil belajar siswa dalam penguasaan keterampilan teknik dasar servis atas dalam permainan bola voli mini. Keberhasilan penguasaan gerakan keterampilan didukung oleh beberapa faktor penting di antaranya adalah metode pembelajaran yang tepat.

Massed practice merupakan metode pembelajaran yang pelaksanaannya tanpa diselingi istirahat di antara waktu latihan sampai batas waktu yang di tentukan.

Latihan yang dilakukan secara terus-menerus tanpa diselingi istirahat akan berpengaruh terhadap kapasitas total paru dan volume jantung. Sedangkan metode *distributed practice* merupakan bentuk latihan yang diselingi waktu istirahat di antara waktu latihan. Periode latihan merupakan faktor penting dan harus diperhitungkan dalam latihan. Waktu istirahat di antara waktu latihan bertujuan untuk *recovery* atau pemulihan. Kedua metode latihan tersebut akan diterapkan dalam peningkatan keterampilan servis atas bola voli mini.

Agar metode latihan yang akan diterapkan dapat dirancang dengan baik, terlebih dahulu ditelusuri faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan servis atas bola voli mini. Untuk dapat melakukan servis atas bola voli mini dengan baik dan benar, maka diperlukan unsur-unsur kondisi fisik seperti kecepatan, kelenturan, keseimbangan, ketepatan, daya tahan, kelincahan, koordinasi dan daya ledak otot yang baik. Keberhasilan dalam keterampilan bermain bola voli adalah faktor pemain.

Kemampuan fisik berhubungan dengan kemampuan gerak (*motor ability*)yang mempengaruhi penampilan pemain baik dalam latihan gerakan gerakan keterampilan maupun dalam pertandingan. Dengan demikian dapat dikatakan kemampuan gerak yang baik adalah suatu persyaratan dalam usaha pencapaian prestasi maksimal bagi pemain dalam latihan keterampilan servis atas bola voli mini.

Pendekatan pembelajaran dan kemampuan gerak akan berpengaruh di dalam peningkatan keterampilan servis atas bola voli mini. Dengan demikian perlu penelitian yang mendalam melalui kajian ilmiah tentang pengaruh pendekatan pembelajaran dan kemampuan gerak dalam meningkatkan servis atas bola voli mini pada siswa putra kelas V dan VI Sekolah Dasar Negeri Merjoyo Kecamatan Purwoasri Kabupaten Kediri. Dalam hal tersebut, penelitian ini akan memberikan dua pendekatan pembelajaran (*massed practice* dan *distributed practice*) yang di hubungkan dengan kemampuan gerak (*motor ability*).

II. METODE

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari 2 antara lain: variabel bebas (*independent*) dengan rincian yaitu:Variabel manipulatif yaitu pendekatan pembelajaran yang terdiri dari 2 taraf (1) pendekatan pembelajaran *massed practice*, (2) pendekatan pembelajaran *distributed practice*. Dan variabel bebas atributif yang dikendalikan dalam penelitian ini yaitu: (1) Kemampuan gerak tinggi, (2) Kemampuan

gerak rendah. Sedangkan variabel terikat (*dependent*)dalam penelitian ini variabel terikatnya yaitu peningkatan keterampilan servis atas bolavoli mini.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen. Tujuan penelitian eksperimen adalah meneliti ada tidaknya hubungan sebab akibat serta besarnya hubungan tersebut dengan cara memberikan perlakuan terhadap kelompok eksperimen yang hasilnya dibandingkan dengan hasil kelompok yang diberi perlakuan yang berbeda (Sugiyanto, 1994: 21). Penelitian ini menggunakan rancangan faktorial 2x2.

Penelitian ini menggunakan populasi 28 siswa putra kls V dan VI SD Negeri Merjoyo Kecamatan Purwoasri Kabupaten Kediri.Sampel dalam penelitian ini adalah keseluruhan siswa putra kelas V dan VI SD Negeri Merjoyo yang berjumlah 28 orang. Dalam penelitian ini, teknik penelitian sampel yang digunakan adalah teknik *total sampling*.

Instrumen penelitian akan digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti. Data dalam penelitian ini diperoleh melalui tes dan pengukuran yakni menggunakan *carpenter motor ability test* yang bertujuan mengukur kemampuan gerak secara umum siswa sekolah dasar. Dengan butir tes: *standing board jump*, *shot put*, berat badan Muhyi (2015: 46) serta menggunakan tes servis untuk mengukur ketetapan dan kecepatan bola dalam servis dengan gerakan koordinasi yang meliputi unsur reaksi ketetapan keluwesan dan kecepatan.

Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis varian (ANAVA) rancangan faktorial 2x2 pada $\alpha = 0{,}05$. Jika nilai F yang diperoleh (F_0) signifikan analisis dilanjutkan dengan uji rentang hewman-keuls (Sudjana, 2004:36). Untuk memenuhi asumsi dalam teknik anava, maka dilakukan uji normalitas (Uji *liliefors*) dan uji Homogenitas Varians (dengan uji *Bartlett*) (Sudjana, 2002:261-264).

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Hasil

1. Uji Prasyarat

Sebelum dilakukan analisis data, akan dilakukan uji prasyarat analisis data yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil uji prasyarat analisis disajikan berikut ini:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas di ujikan pada masing-masing data penelitian yaitu keterampilan servis pada bola voli dari kelompok A1B1, A1B2, A2B1, A2B2. Uji normalitas dilakukan menggunakan rumus *Liliefors* dengan program SPSS16. diperoleh bahwa semua data penelitian mempunyai nilai

Signifikansi atau nilai *probability* lebih besar dari 0,05 pada (*p*>0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa semua variabel penelitian berdistribusi normal. Artinya analisis dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan *Levene Statistik*. Kriteria pengambilan keputusan diterima apabila nilai nilai p > 0,05. hasil uji homogenitas menunjukkan bahwa nilai *signifikansi* atau nilai *probability (p)* yang diperoleh lebih besar dari 0,05 *(p > 0,05)*. Dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa varians data dalam penelitian ini adalah homogen. Artinya analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

2. Hasil Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan 2 cara, yaitu uji t dan Anava. Hasil analisis dikatakan signifikan apabila nilai *signifikansi* yang diperoleh lebih kecil dari 0,05 (p<0,05).

a. Perbedaan pengaruh latihan pendekatan pembelajaran *massed practice* dan latihan *distributed practice* terhadap keterampilan servis atas bola voli mini.

Hipotesis pertama berbunyi "ada perbedaan pengaruh latihan pendekatan pembelajaran *massed practice* dan latihan *distributed practice* terhadap keterampilan servis atas bola voli mini". Dalam uji ini menggunakan uji t, dengan kriteria pengujian adalah apabila nilai Sig lebih besar dari 0,05. nilai t hitung sebesar 3,324 dengan nilai Signifikansi 0,003. Hasil penghitungan tabel nilai Sig yang diperoleh lebih kecil dari 0,05, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Ha diterima dan Ho ditolak, artinya ada perbedaan pengaruh latihan pendekatan pembelajaran *massed practice* dan latihan *distribted practice* terhadap keterampilan servis atas bola voli mini.

b. Perbedaan peningkatan keterampilan

Nilai t hitung sebesar 2,901 dengan nilai Signifikansi 0,008. Ternyata nilai Sig yang diperoleh lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, artinya ada perbedaanpeningkatan keterampilan servis atas bola voli mini antara kemampuan gerak tinggi dan kemampuan gerak rendah servis atas bola voli mini antara kemampuan gerak tinggi dan kemampuan gerak rendah

Hipotesis kedua berbunyi "ada perbedaan peningkatan keterampilan servis atas bola voli mini antara kemampuan gerak tinggi dan kemampuan gerak rendah". Dalam uji ini menggunakan uji t, dengan kriteria pengujian adalah apabila nilai Sig lebih besar dari 0,05.

c. Ada interaksi antara pendekatan pembelajaran latihan dan kemampuan gerak terhadap keterampilan servis atas

bola voli mini

Hipotesis ketiga berbunyi "ada interaksi antara pendekatan pembelajaran latihan dan kemampuan gerak terhadap keterampilan servis atas bola voli mini". Untuk uji interaksi antara variabel, apabila probabilitas > 0,05 maka antar variabel tidak ada interaksi.Apabila probabiltas<0,05 maka antar variabel terdapat interaksi.

Diperoleh bahwa nilai F hitung pada interaksi pendekatan pembelajaran latihan dan kemampuan gerak sebesar 0,553 dengan nilai *Signifikansi* yang diperoleh sebesar 0,046 adalah lebih kecil dari 0,05 (p<0,05). Untuk probabilitas interaksi menggunakan probabilitas pada baris kelima pendekatan pembelajaran latihan dan kemampuan gerak.Dari tabel di atas didapat probabilitas 0,046 maka dapat disimpulkanbahwa hipotesis diterima, artinya ada interaksi antara variabel pendekatan pembelajaran latihan dan kemampuan gerak (0,046< 0,05).

3. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan pendekatan pembelajaran *massed practice* dan latihan *distributed practice* terhadap keterampilan servis atas bola voli mini, mengetahui perbedaan peningkatan keterampilan servis atas bola voli mini antara kemampuan gerak tinggi dan kemampuan gerak rendah, mengetahui interaksipendekatan pembelajaran dan kemampuan gerak terhadap keterampilan servis atas bola voli mini.

Hasil pengujian hipotesis yang pertama diperoleh hasil bahwa hipotesis diterima, yaitu ada perbedaan pengaruh pendekatan pembelajaran *massed practice* dan *distributed practice* terhadap keterampilan servis atas bola voli mini. *Mean* dari hasil pengujian hipotesis yang pertama dapat dilihat bahwa pendekatan pembelajaran *massed practice* lebih besar daripada *distributed practice*. Hal ini dikarenakan pada latihan pendekatan *massed practice* anak ditekankan untuk mengulang gerakan sampai benar. Selain itu pada *massed practice* juga sesekali dilakukan koreksi sehingga gerakan yang dilakukan semakin benar. Anak berkonsentrasi pada kebenaran gerakan, situasi disesuaikan dengan permainan sesungguhnya, dan juga bersifat kompetitif. Anak latih juga dituntut melakukan gerakan sesuai apa yang diinstruksikan oleh pelatih, dan melakukannya berulang-ulang. Misalnya di dalam melatihkan suatu gerakan servis atas, pelatih menetapkan tujuan latihan yaitu anak latih mampu melakukan keterampilan servis atas bola voli mini. Dengan kata lain, anak latih mengikuti apa yang menjadi intruksi pelatih untuk menyelesaikan satu tugas terlebih dahulu

kemudian baru beralih pada tugas berikutnya. Sedangkan pada pendekatan pembelajaran*distributed practice* latihan berupa serangkaian gerakan yang dilakukan secara berurutan dan berkesinambungan, sehingga gerakan demi gerakan tidak dikoreksi secara satu per satu. Dengan demikian wajar apabila *massed practice* lebih efektif untuk meningkatkan hasil latihan keterampilan servis atas bola voli mini. Jadi dalam pengujian hipotesis pertama yaitu kedua pendekatan pembelajaran memiliki pengaruh, namun pengaruh yang paling besar pada *massed practice.*

Pada pengujian hipotesis kedua diperoleh hasil bahwa hipotesis diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan peningkatan keterampilan servis atas bola voli mini antara kemampuan gerak tinggi dan kemampuan gerak rendah. Memperhatikan nilai *mean* yang diperoleh dari anak yang mempunyai kemampuan gerak tinggi, ternyata lebih besar daripada anak yang mempunyai kemampuan gerak rendah, maka dari itu dapat dikatakan bahwa anak yang mempunyai kemampuan gerak tinggi lebih baik daripada anak yang mempunyai kemampuan gerak rendah setelah latihan gerakan terhadap keterampilan servis atas bola voli mini. Kemampuan gerak merupakan kemampuan seseorang dalam merubah arah dan posisi tubuhnya dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak, sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapai di lapangan tertentu tanpa kehilangan keseimbangan tubuh. Menurut Ismaryati (2008: 76) bahwa "kemampuan gerak didefiniskan sebagai kemampuan untuk mengubah kecepatan dan arah posisi tubuh atau bagian-bagiannya dengan cepat dan tepat, sementara perpindahannya dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan*".* Kemampuan gerak merupakan komponen fisik untuk menunjang keterampilan servis atas bola voli mini yang dipengaruhi oleh beberapa faktor. Kemampuan gerak juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu: Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan gerak yaitu kekuatan otot, kecepatan, tenaga ledak otot, waktu reaksi, keseimbangan, dan koordinasi. Kemampuan gerak yang baik dapat memberikan gerakan yang cepat dan tepat. Menurut Gibney (2011: 20) bahwa "*Agility is Generally an expression of excellent movement, more specifically described as the combined sum of strength, speed, balance, flexibility and all other athletic abilities".* Kemampuan gerak sebagai dasar suatu gerak yg sempurna. Artinya dengan kemampuan gerak yang baik pemain dapat bergerak dari kiri ke kanan, depan ke belakang tanpa mengalami kehilangan keseimbangan untuk dapat menjadikan gerakan itu sempurna. Jadi agar dapat servis atas bola voli mini

dengan baik harus memiliki kemampuan gerak yang baik.

Pendekatan pembelajaran baik *massed practice* maupun *distributed practice* sedemikian mungkin membuat situasi latihan mirip dengan permainan sesungguhnya, sehingga wajar saja apabila anak yang mempunyai kemampuan gerak tinggi mempunyai hasil latihan yang lebih baik daripada anak yang mempunyai kemampuan gerak rendah. Hal ini dikarenakan anak dengan kemampuan gerak tinggi lebih mudah mengikuti latihan ataupun melaksanakan instruksi pelatih dalam kegiatan latihan.

Hasil pengujian hipotesis ketiga diperoleh hasil bahwa hipotesis diterima, sehingga disimpulkan ada interaksi antara pendekatan pembelajaran latihan dan kemampuan gerak terhadap keterampilan servis atas bola voli mini. Hal ini kedua variabel ini mempunyai interaksi yang kuat. Sesuai dengan hasil hipotesis yang kedua, bahwa jika keterampilan servis atas bola voli mini yang baik dipengaruhi oleh kemampuan gerak yang baik.

Keterampilan servis atas bola voli minimerupakan kemampuan motorik pemain untuk mencapai gerakan yang dominan dalam permainan bola voli yaitu gerakan cara berdiri, melangkahkan ke berbagai arah, melompat dan selanjutnya gerakan memukul. Dalam penelitian ini, pendekatan pembelajaran yang digunakan ada 2, yaitu pendekatan pembelajaran *massed practice* dan pendekatan pembelajaran *distributed practice*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan terdapat perbedaan hasil latihan pukulan antara *massed practice* dengan *distributed practice* terhadap keterampilan servis atas bola voli mini anak. Ini berarti bahwa apabila seorang pemain akan lebih cepat menguasai keterampilan servis atas bola voli mini apabila berlatih menggunakan latihan *massed practice*. Selain itu akan lebih baik lagi apabila seorang anak tersebut mempunyai kemampuan gerak yang tinggi.

B. Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data, maka dapat ditarik simpulan sebagai berikut:

1. Ada perbedaan hasil latihan antara pendekatan pembelajaran *massed practice* dan pendekatan pembelajaran *distributed practice* terhadap keterampilan servis atas bola voli mini, bahwa pendekatan pembelajaran *massed practice* lebih baik daripada pendekatan pembelajaran *distributed practice*. Hasil uji t diperoleh nilai sebesar 3,324 dengan nilai signifikansi 0,003. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Ha diterima dan Ho ditolak.

2. Ada perbedaan hasil latihan pukulan antara kemampuan gerak tinggi dan kemampuan gerak rendah keterampilan servis atas bola voli mini, bahwa kemampuan gerak tinggi lebih baik daripada kemampuan gerak rendah. Diperoleh nilai t hitung sebesar 2,901 dengan nilai signifikansi 0,008. Ternyata nilai sig yang diperoleh lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima.
3. Ada interaksi antara pendekatan pembelajaran dan kemampuan gerak terhadap keterampilan servis atas bola voli mini. Pada interaksi pendekatan pembelajaran latihan dan kemampuan gerak sebesar 0,553 dengan nilai Signifikansi yang diperoleh sebesar 0,046 adalah ($p<0,05$).

Dengan mengacu pada hasil penelitian, peneliti menyarankan:

1. Bagi pelatih, agar dapat memilih pendekatan pembelajaran yang tepat guna meningkatkan keterampilan servis atas bola voli mini.
2. Bagi guru agar kreatif dalam menyusun rencana pembelajaran, dan dapat memilih pendekatan pembelajaran yang tepat agar anak latih mau melaksanakan kegiatan yang disiapkan, sehingga tujuan pembelajaran pun dapat tercapai.
3. Bagi pelatih, sebagai tambahan pengetahuan tentang pendekatan pembelajaran dapat digunakan sebagai salah satu metode melatih.

DAFTAR PUSTAKA

Asep Suharta. 2011. *Pengaruh Pendekatan Pembelajaran dan Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Ketrampilan Bola Voli Mini*, Jurnal Iptek Olahraga, vol. 12, no 2, halaman 166-180.

Beutelstahl. 2013. *Belajar Bermain Bola Volly*. Edisi Revisi. Bandung : CV. Pioner Jaya.

Drowatzky. 1981. *Motor Learning and Principles and Practise* (second edition) : Ohio Burgess Publishing of Toledo.

Depdiknas. 2014. *Peningkatan Kualitas Pembelajaran*, Jakarta: Depdiknas.

Gibney. 2011. Gizi Kesehatan Masyarakat, Jakarta : EGC

Harmin. 2010. *Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Dan Kemampuan Gerak Terhadap Kemampuan Pass Atas Bola Voli*. Surakarta: UNS.

Hergenhahn, Olson . 2008. *Theories Of Learning*. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup

Iskandar. 2011. *Perbedaan Pengaruh Massed Practice Dengan Distributed Practice Terhadap Kemampuan Pass Atas Bolavoli Yunior Klub Bola Voli Rinex Boyolali*.

Jurnal Ilmiah Spirit. (Sport, Pendidikan, Ilmu & Riset). Vol 11 no 1 halaman 36 – 54.

Ismaryati. 2008. Tes & Pengukuran Olahraga, Surakarta: Universitas Sebelas Maret Press.

Jensen. 2008. *Brain Based Learning: Pembelajaran Berbasis Kemampuan Otak*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Jamaludin. 2010. *Perbandingan Hasil Pembelajaran Ketrampilan Passing Bawah Bola Voli Dengan Pendekatan Massed Practice Dan Pendekatan Distributed Practice Dikaitkan Dengan Kemampuan Gerak Khusus (Special Motor Ability)*, Surabaya : UNESA.

Kelly,B. 2008. *Teacher Tips*. http://www.kellybear.com/ Teacher articles/ Teachertips37.html

Kristiyanto, A. 2010. *Memperluas Desain Permainan Bola Voli Di Masyarakat Kita*(Margono, Ed). Sebelas Maret University Press.

Lankor. 2007. *Teori Kepelatihan Dasar : Materi Untuk Kepelatihan Tingkat Dasar*, Jakarta : Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga.

Lampir, F & Muhyi, M. 2015. *Tes & Pengukuran Dalam Olahraga*. (Bendatu ,Ed). Yogyakarta: CV Andi Offset.

Mutohir, T.C. dkk. 2011. *Berkarakter dengan Berolahraga, Berolahraga dengan Berkarakter*. Surabaya: PT Java Pustaka Group.

Mutohir, T.C. dkk. 2013. *Permainan Bola Voli (Konsep, Teknik, Strategi danModifikasi)*. Surabaya: Graha Pustaka Media Utama.

Muhyi, M. 2009. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Dan Olahraga Bola Voli*. PT Gramedia Widiasarana Indonesia.

Ngadenan & Sugito. 2010. *Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga.*

Rukmana, K. 1990. *Mini Voli*. Jakarta : PT Gramedia.

Pardijono, dkk. 2015. *Bola Voli*. (Maksum, Ed). Unesa University Press.

Sukadiyanto, Dangsina. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung

Supandi. 1992. *Strategi Belajar Mengajar Penjaskes*, Jakarta : Dekdikbud Dirjen.

Slameto. 2003. *Belajar Dan Faktor Faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta : Rineka Cipta.

Sukintaka. 2004. *Teori Pendidikan Jasmani*. Bandung : Nuansa

Saifudin. 2010. *Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Dan Koordinasi Mata Tangan*

Terhadap Peningkatan Ketrampilan Passing Bola Voli (Eksperimen Pengaruh Metode Massed Practice Dan Distributed Practice Pada Siswa Putra Kls VIII SMP Negeri 2 Ponorogo), Surakarta : UNS.

Singh, dkk. 2010. *Antrophometric Charasteristic, Somatotyping And Body Composition Of Volleball And Basketball Players*, Journal Of Physical Education And Sport Management, Vol 1 no 3 halaman 28-32.

Sugiyono. 2010.*Metode Penelitian Pendidikan (Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*). Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan (Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*). Bandung: Alfabeta.

Sugiyanto dan Sudjarwo. 1994. *Perkembangan Dan Belajar Gerak*. Jakarta : Depdikbud.

Tomlinson. 2005. *How To Differentiate Instruction in Mixed Ability Classrooms*, Second Edition, Pearson Education Inc, New Jersey.

Yudiana & Subroto. 2010. *Permainan Bola Voli* , Bandung: FPOK – UPI.

Viera & Fergusson. 2004. *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta : Raja Grafindo.