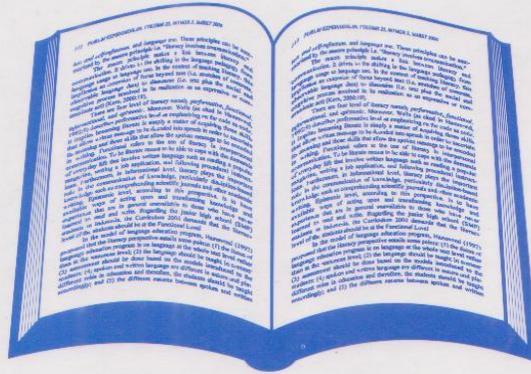


Handwritten signature and date: 28/2/09

FORUM KEPENDIDIKAN



Diterbitkan oleh Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Sriwijaya

Forum Kependidikan	Vol. 28	No. 2	Hlm. 84-171	Palembang Maret 2009	ISSN 0215-9392
-----------------------	---------	-------	-------------	-------------------------	-------------------

Mengembangkan Kompetensi Guru melalui *Lesson Study* 84--89
Oleh *Ali Mahmudi (Universitas Negeri Yogyakarta)*

Kajian Aspek Teoritik dan Aplikatif dari Adsorben organo-bentonit Terhadap Residu Pestisida dalam Air Minum dan Implikasinya dalam Perkuliahan Kimia Material 90--95
Oleh *Anna Permasari (Universitas Pendidikan Indonesia)*

Pembelajaran Sejarah Berbasis Pendekatan Multikultural dan Perspektif Sejarah Lokal, Nasional, dan Global dalam Integrasi Bangsa 96--107
Oleh *Dadang Supardan dan A. Razak Ahamad (Universitas Pendidikan Indonesia)*

Penerapan Student-Centered Learning dari Teacher-Centered Learning pada Mata Ajar Ilmu Kesehatan pada Program Studi Penjaskes 108--113
Oleh *Fauziah Nuraini Kurdi (Universitas Sriwijaya)*

Penerapan Metode *Heuristik* dalam Penyelesaian Soal-Soal pada Mata Kuliah Fisika Dasar 114--118
Oleh *Ida Sriyanti (Universitas Sriwijaya)*

Pengaruh Metode Latihan Distribusi, Latihan Padat, dan Motivasi Berprestasi terhadap Keterampilan Bola Voli 119--126
Oleh *Iis Marwan (Universitas Siliwangi)*

Laporan Media Massa tentang Konflik antar Etnik di Indonesia dan Implikasinya bagi Pendidikan Multikultural 127--135
Oleh *Isnarmi Moeis (Universitas Negeri Padang)*

Pentingnya Melatih Keterampilan Berpikir Kritis dalam Pembelajaran Matematika di SD 136--142
Oleh *Lambertus (Universitas Halu Uleo, Kendari)*

Peningkatan Kecerdasan Jamak Anak Usia Dini melalui Bermain 143--154
Oleh *Sri Sumarni (Universitas Sriwijaya)*

Pencitraan Seni sebagai Metode Penyampaian Pesan Pendidikan bagi Siswa Taman Kanak-Kanak 155--162
Oleh *Wadiyo (Universitas Negeri Semarang)*

Eksplorasi dan Studi Keragaman *Garcinia L.* Berdasarkan Sumber Bukti Makromorfologi dan Pemanfaatannya bagi Perkuliahan Morfologi Tumbuhan 163--171
Oleh *Zulkifli Dahlan, Laila Hanum, dan Eprilia Zahar (Universitas Sriwijaya)*

PENGARUH METODE LATIHAN DISTRIBUSI, LATIHAN PADAT DAN MOTIVASI BERPRESTASI TERHADAP KETERAMPILAN BOLAVOLI

Iis Marwan*)

Abstract: This research is aimed at identifying the effects of distributional practice and massed practice on the volleyball basic skills. In addition, this research was meant to find out the effects of achievement motive on the two types of practice. The two types are called low and high achievement motives. This research was conducted in Tasikmalaya in May until July 2008. It was an experimental using 2 x 2 factorial analysis involving a sample of 76 students. This research concludes that there is a significance difference effect between distributional practice and massed practice in the students' volleyball basic skills. As for the high achievement motive, the volleyball basic skills of the students using the distributional practice proved to be as effective as using the massed practice. As for the low achievement motive, the volleyball basic skills of the students using the distributional is proved to be better than using the massed practice. This research also concludes that there is an interaction between method practice and the achievement motive.

Keywords : distributional practice, massed practice, achievement motives, volleyball basic skills

Mempersiapkan atlet berprestasi perlu waktu yang relatif lama. Penjenjangan dan kotinyuitas proses pembinaan salah satu yang perlu dilakukan, selain faktor-faktor lainnya, seperti fisik, taktik, sikap dan lingkungan penunjang. Sekolah sebagai wadah pembinaan keterampilan gerak dapat ditindaklanjuti dengan peningkatan prestasi olahraga, melalui proses pengembangan minat dan bakat siswa. Kebijakan sekolah dengan mengadakan dan memenuhi kecukupan yang dibutuhkan untuk meningkatkan prestasi olahraga merupakan salah satu jalan memperoleh prestasi olahraga.

Sekolah sebagai basis pembinaan olahraga pelajar yang dapat melahirkan atlet berprestasi perlu melakukan koordinasi dengan lembaga atau institusi lain diantaranya dengan Pemerintah melalui Dinas Pendidikan, KONI, maupun dengan masyarakat melalui Dewan Pendidikan dan Komite Sekolah, namun sampai sekarang koordinasi tersebut belum berjalan dengan efektif dan masih terdapat adanya kesenjangan antara harapan dengan kenyataan seperti kebutuhan sarana dan prasarana olahraga di sekolah masih sangat terbatas dan kualitasnya juga masih rendah, sementara itu tuntutan untuk lahirnya atlet-atlet dari pelajar didambakan semua pihak.

Permainan bolavoli sudah dijadikan salah satu materi pelajaran pendidikan jasmani, olah-

raga, dan kesehatan. Kaitan dengan ini, bahwa permainan bolavoli sudah sangat memasyarakat. Pekan Olahraga dan Seni atau kegiatan Olimpiade, Olahraga dan Seni (O2S) yang diadukan oleh Departemen Pendidikan Nasional dapat memotivasi sekolah untuk melahirkan siswa berprestasi dalam bolavoli.

Salah satu sekolah SLTP yang dijadikan basis pembinaan bolavoli di Kabupaten Tasikmalaya adalah SMP Negeri 1 Singaparna. Penunjukan didasarkan atas beberapa pertimbangan seperti ketersediaan sarana, prasarana latihan, dan sumber daya manusia. Namun demikian, perkembangannya belum optimal, diduga karena beberapa hal. Pertama faktor internal seperti kurangnya bakat yang dimiliki, lemahnya motivasi berlatih siswa, dan sikap negatif siswa terhadap beberapa program pelatihan yang ditawarkan. Kedua karena faktor eksternal seperti rendahnya kualitas guru dalam melatih bolavoli, minimnya sarana pelatihan, kurangnya dukungan orang tua siswa, terbatasnya dana yang dimiliki, atau masih lemahnya dukungan dari dinas pendidikan.

Salah satu faktor eksternal yang sangat berpengaruh terhadap rendahnya keterampilan bolavoli siswa adalah kualitas guru sebagai pelatih bolavoli yang berdampak pada rendahnya kualitas

*) Iis Marwan adalah dosen Pendidikan Olah Raga Universitas Siliwangi

milihan metode pelatihan yang kurang tepat.

Berdasarkan kenyataan di atas maka guru pendidikan jasmani perlu mencari metode berlatih yang cocok untuk menghasilkan siswa unggul dalam pebolavolan. Latihan ber-kualitas didukung oleh pemilihan metode latihan yang tepat dalam arti sesuai dengan situasi dan kondisi dapat berdampak pada pencapaian prestasi.

Banyak ragam dan pilihan metode latihan, namun efektivitas dan efisiensi dari masing-masing metode latihan tersebut sangat dipengaruhi berbagai faktor antara lain: subjek latih, waktu, sarana dan prasarana. Dalam penelitian ini dikemukakan dua metode latihan yakni: (a) metode latihan distribusi (*Distributed Practice*) yaitu istilah yang digunakan oleh Singer (1984:149) untuk menyebut suatu bentuk kegiatan latihan yang dalam pelaksanaannya kegiatan tersebut dibagi-bagi atau diselingi dengan beberapa kali waktu istirahat; (b). metode latihan padat (*Massed Practice*) yaitu istilah yang digunakan oleh Singer (1984:149) yang maksud-nya adalah melakukan latihan secara terus-menerus tanpa selang waktu istirahat. Latihan terus menerus adalah latihan di mana jumlah atau lamanya waktu istirahat yang diberikan di sela-sela latihan sangat pendek atau tidak ada sama sekali.

Berdasarkan latar belakang masalah, penulis merumuskan masalah penelitian ini adalah: (1) apakah terdapat perbedaan keterampilan bolavoli antara siswa yang dilatih dengan latihan distribusi dan siswa yang dilatih dengan latihan padat?; (2) bagi siswa yang memiliki motivasi berprestasi tinggi, apakah terdapat perbedaan keterampilan bolavoli antara siswa yang dilatih dengan latihan distribusi dan siswa yang dilatih dengan latihan padat?; (3) bagi siswa yang memiliki motivasi berprestasi rendah, apakah terdapat perbedaan keterampilan bolavoli antara siswa yang dilatih dengan latihan distribusi dan siswa yang dilatih dengan latihan padat?; dan (4) apakah terdapat pengaruh interaksi antara metode latihan dengan motivasi berprestasi terhadap keterampilan bolavoli siswa.

Permainan Bolavoli

Olahraga bolavoli diciptakan oleh William C. Morgan pada tahun 1895 di Holyoke negara bagian Massachusetts di Amerika Serikat selanjutnya berkembang dengan pesat dan menyebar ke berbagai penjuru dunia. Di tengah-tengah populernya permainan bolavoli ternyata

banyak sekali anak-anak di berbagai negara yang tertarik dengan permainan ini. Di Indonesia permainan bolavoli dijadikan salah satu materi pelajaran yang diajarkan dalam mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, diajarkan sejak sekolah dasar sampai sekolah lanjutan.

Permainan bolavoli sebagai olahraga beregu dimainkan oleh 2 regu di setiap lapangan dengan dipisahkan oleh net. Tujuan dari permainan bolavoli adalah agar setiap regu melewati bola secara teratur melalui atas net sampai bola tersebut jatuh menyentuh lantai di lapangan lawan dan mencegah agar bola yang dilewatkan tidak menyentuh lantai dalam permainan sendiri. (<http://www.volleyball.org>).

Permainan bolavoli ini merupakan salah satu bentuk pencapaian tujuan pendidikan jasmani sebagaimana dikemukakan Ateng (1992: 28) yaitu peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan, dan pembentukan watak. Terkait dengan itu, analisis berikut ini menggambarkan nilai-nilai pendidikan yang terkandung dalam permainan bolavoli yaitu (1) nilai-nilai sosial seperti kerja-sama dan toleransi; (2) nilai-nilai kompetitif seperti sikap pantang menyerah, berusaha merebut peluang; (3) nilai-nilai sportivitas seperti mau mengakui keunggulan lawan dan mengakui keterbatasan diri; (4) keterampilan berpikir dan kreativitas seperti penerapan taktik dalam situasi permainan yang kompleks untuk memenangkan suatu permainan; (5) taat pada aturan karena dalam permainan dibatasi oleh aturan-aturan yang disepakati bersama.

Graham (1992:104) mengemukakan permainan bolavoli pada jenjang pendidikan dasar diberikan dalam bentuk bolavoli mini. Untuk kelas III materi yang diberikan adalah *passing* bawah (*forearm pass*), kelas IV *passing* atas (*overhead pass*), kelas V servis bawah (*Underhead serve*) dan strategi beregu, dan kelas VI *passing* atas termasuk pengembangan keterampilan. Untuk jenjang sekolah menengah, sudah dapat diberikan dalam bentuk permainan bolavoli sebagaimana pada orang dewasa.

Metode Latihan Distribusi dan Latihan Padat

Bompa (1994:3) mendefinisikan bahwa latihan adalah suatu upaya yang dipimpin, diorganisasikan, dan direncanakan oleh seorang pelatih. Ia mempunyai peranan yang sangat besar dan tidak sekedar sebagai seorang pendidik saja,

tetapi tugasnya sangat kompleks, ia harus memiliki ilmu pengetahuan pendukung seperti fisiologis, psikologis, dan aspek sosial. Latihan merupakan segalanya bagi pelatih dan atletnya. Thomsom (1993:61) mengartikan bahwa latihan adalah suatu proses yang sistematis dengan tujuan meningkatkan fitness/kesegaran seorang atlet dalam suatu aktivitas yang dipilih. Ini adalah proses jangka panjang yang semakin meningkat (*progresif*) dan mengakui kebutuhan individu-individu atlet dan kemampuannya. Program latihan dilakukan untuk mengembangkan kualitas yang dituntut oleh suatu event.

Harre (1982:11) mengatakan bahwa latihan secara luas diartikan sebagai suatu instruksi yang diorganisasikan dengan tujuan meningkatkan kemampuan fisik, psikis, serta keterampilan baik intelektual maupun keterampilan gerak olahraga. Dalam pembinaan olahraga prestasi, latihan didefinisikan sebagai persiapan fisik, teknik, intelektual, psikis, dan moral. Selanjutnya dikatakan bahwa latihan adalah proses persiapan secara sistematis dalam mempersiapkan atlet menuju ke arah tingkat keterampilan yang paling tinggi. Pate (1993:317) menjelaskan bahwa latihan juga merupakan peran serta sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fungsional, kualitas fisik yang dituntut oleh suatu event.

Bowers dan Fox (1992:145) melihat fungsi latihan sebagai suatu program dari aktivitas jasmani yang didesain untuk memperbaiki beberapa keterampilan dan meningkatkan kapasitas energi dan seseorang untuk kegiatan yang sangat khusus, untuk (1) mengembangkan kepribadian (*Developing Personality*), (2) meningkatkan kondisi fisik yang meliputi stamina, daya eksplosif dan kecepatan (*Conditioning, Mainly in Developing Stamina*), (3) meningkatkan teknik-teknik serta koordinasi gerak yang efisien (*Sports Technique and Coordination Training*), (4) mengembangkan taktik (*Tactical Training*), dan (5) memperkuat mental melalui *mental training*.

Harre (1982:161) mengatakan bahwa berdasarkan didaktik umum, terdapat tiga bentuk metode dasar untuk mengajarkan keterampilan olahraga yakni: (1) presentasi, (2) penguasaan gerak, dan (3) penyempurnaan gerak. Untuk setiap bentuk metode dasar tersebut beberapa metode dapat ditambah bahkan dapat dipilah-pilah menjadi beberapa tindakan metodis yang berbeda.

Metode latihan distribusi (*Distributed*

Practice) yaitu istilah yang digunakan oleh Singer (1984:419) untuk menyebut suatu bentuk kegiatan latihan yang dalam pelaksanaannya kegiatan tersebut dibagi-bagi atau diselingi dengan beberapa kali waktu istirahat. Magill (1982:217) menjelaskan bahwa latihan distribusi (terbagi) sebagai suatu bentuk latihan di mana waktu istirahat yang diberikan di sela-sela kegiatan latihan cukup banyak. Schmidt (1986:74) mendefinisikan bahwa latihan distribusi adalah suatu bentuk latihan di mana kegiatan latihan tersebut terbagi-bagi oleh sejumlah waktu istirahat.

Latihan padat (*Massed Practice*), yaitu istilah yang digunakan oleh Singer (1984:419), yang maksudnya adalah melakukan latihan secara terus-menerus tanpa selang waktu istirahat.

Magill (1986:270) mengatakan bahwa latihan terus menerus (latihan padat) adalah latihan dimana jumlah atau lamanya waktu istirahat yang diberikan di sela-sela latihan sangat pendek atau tidak ada sama sekali. Dengan kata lain latihan tersebut secara relatif dilaksanakan terus menerus. Schmidt (1986:74) menjelaskan bahwa latihan terus menerus sebagai suatu bentuk latihan di mana waktu yang diberikan untuk istirahat di antara bagian-bagian dari kegiatan tersebut lebih pendek daripada waktu yang disediakan untuk melakukan satu bagian dari kegiatan latihan. Metode latihan distribusi dan metode latihan padat adalah dua jenis metode latihan yang memperhitungkan perbandingan waktu kerja dan istirahat. Oxendine (1982:262-263) mengemukakan bahwa metode latihan padat adalah metode latihan yang hanya memiliki sedikit waktu istirahat di antara awal sampai akhir periode kegiatan, sedangkan metode latihan distribusi adalah latihan yang periode kerjanya dibagi-bagi oleh waktu istirahat, atau oleh kegiatan lain yang berbeda. Adanya waktu istirahat ini terkait dengan asam laktat dalam darah, dimana asam laktat dapat mempengaruhi secara langsung pada kerja otot, dan akan mempengaruhi penampilan atlet (Accusport Your Training, (<http://www.lactate.com/>): 1).

Berdasarkan beberapa teori tersebut, maka yang dimaksud dengan metode latihan distribusi adalah suatu kegiatan latihan yang terbagi-bagi dan diselingi waktu istirahat. Latihan padat adalah perencanaan penyajian latihan yang disusun dengan menggunakan teknik melatih secara terus menerus, atau teknik melatih dengan memberi-

kan kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan secara berkesinambungan. Kesempatan untuk beristirahat tetap diberikan, namun waktunya singkat bila dibandingkan dengan waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas tersebut.

Motivasi Berprestasi

Dauer dan Pangrazi (1989:122) berpendapat motivasi sebagai suatu keadaan internal yang menggiatkan dan mengarahkan pemikiran, perasaan dan perilaku Heckhausen (dalam Setyobroto, 2001:43) berpendapat bahwa motivasi berasal dari kata motif yakni sumber pendorong dan penggerak perbuatan manusia (*potential motivation*) sedangkan motivasi itu sendiri merupakan suatu proses aktualisasi dari sumber penggerak dan pendorong dari motif tersebut.

Aliran psikologi sosial seperti McClelland dan Atkinson (dalam Setyobroto, 2001:46) berpendapat bahwa motivasi dapat didasarkan pada tiga macam kebutuhan yakni kebutuhan untuk berprestasi (*need for achievement*), kebutuhan untuk berkuasa (*need for power*) dan kebutuhan untuk bergabung (*need for affiliation*).

Dalam kaitan dengan keterampilan bola-voli, maka dari ketiga motivasi tersebut di atas, yang paling dibutuhkan siswa adalah motivasi berprestasi (*need for achievement*). Hal ini disebabkan dalam motivasi tersebut terkandung persaingan di antara teman untuk memperoleh nilai yang terbaik. Selanjutnya McClelland, dkk., (dalam Setyobroto, 2001:47) mendefinisikan motivasi berprestasi sebagai suatu usaha yang bertujuan untuk mencapai keberhasilan dalam suatu kompetisi dengan suatu ukuran keunggulan. Cratty (1988:218) berpendapat bahwa individu yang memiliki motivasi berprestasi tinggi cenderung menyenangi tugas-tugas yang menantang, selalu tampil dengan sebaik-baiknya, senang memperbaiki kekurangan, dan tidak suka membuat masalah dan penuh inisiatif. Suryabrata (1988:53) berpendapat bahwa seseorang hanya akan berlatih apabila ia mempunyai kemauan. Adanya kemampuan untuk berlatih tersebut menunjukkan bahwa individu bersangkutan mempunyai motivasi untuk belajar. Manusia bersikap dan berbuat bukan sekedar reaksi terhadap rangsangan yang datang dari sekitar pada setiap diri manusia terhadap sesuatu yang menggerakkan dan men-dorong individu untuk melakukan tindakan tertentu. Sumber pendorong dan penggerak perbuatan manusia adalah motif, sedangkan proses aktualisasi dari sumber penggerak dan pendorong dinamakan motivasi.

McClelland (dalam Setyobroto, 2001:51) menjelaskan suatu teori yang bertitik tolak pada perilaku yang diarahkan untuk mencapai prestasi (*achievement oriented behavior*) yaitu tingkah laku yang diarahkan terhadap tercapainya hasil yang cukup baik (*standard of excellent*). Tingkah laku yang diarahkan untuk prestasi disebut dorongan berprestasi (*achievement motivation*).

Dalam olahraga motivasi sangat penting khususnya motivasi berprestasi karena tanpa memiliki motivasi berprestasi dan motivasi untuk menang, seseorang tidak dapat menjadi olahragawan yang berprestasi. Motivasi dalam olahraga bervariasi antara individu yang satu dengan yang lainnya. Perbedaan tersebut dikarenakan kebutuhan dan kepentingan, perkembangan umur, minat, dan kebutuhan-kebutuhan lainnya.

Berdasarkan paparan di atas, maka yang dimaksud motivasi berprestasi dalam penelitian ini adalah suatu dorongan yang bersumber dari dalam diri individu yang membantu mengarahkan dan menggerakkan perilaku belajar siswa demi memenuhi kebutuhan berprestasi terutama berkenaan dengan usaha untuk meraih keterampilan bolavoli dengan sebaik-baiknya. Indikator-indikator motivasi berprestasi dalam penelitian ini adalah keinginan dan usaha untuk sukses, rasa percaya diri, kesadaran dan tanggung jawab, dan standar keunggulan diri dan orang lain.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, dengan rancangan faktorial 2×2 . Sebagai variabel terikat dalam penelitian ini adalah keterampilan bola-voli. Variabel bebas pertama sebagai perlakuan adalah latihan, yaitu latihan distribusi (*distributed practice*), sebagai eksperimen dan latihan padat (*massed practice*) sebagai *control*. Variabel bebas kedua sebagai atribut adalah motivasi berprestasi, yang dibedakan menjadi motivasi berprestasi tinggi dan motivasi berprestasi rendah. Populasi terjangkau dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Singaparna Kabupaten Tasikmalaya tahun ajaran 2007/2008 sebanyak 108 orang.

Teknik pengambilan sampel dilakukan secara random dengan teknik proporsional dari siswa kelas VIII. Dari sejumlah 108 siswa diperoleh 76 siswa. Selanjutnya 76 orang siswa tersebut dibagi 2 kelompok dengan cara di-random untuk ditempatkan pada kelompok siswa

yang dilatih dengan latihan distribusi dan kelompok siswa yang dilatih dengan latihan padat, sehingga masing-masing kelompok terdiri dari 38 orang. Pembagian kelompok sampel, baik untuk kelompok eksperimen dan kontrol didasarkan pada hasil batere tes keterampilan bolavoli, sedangkan pembagian kelompok siswa yang bermotivasi tinggi dan rendah dilakukan dengan menggunakan skala *Likert*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Rangkuman Hasil Analisis Varians (ANAVA) 2 (dua) Jalur Data Keterampilan Bolavoli

Sumber Varians	JK	dk	RJK	F_{hitung}	F_{tabel}	
					$\alpha = 0,05$	$\alpha = 0,01$
Antar Kolom (A)	2480,63	1	2480,63	30,38**	4,11	7,39
Antar Baris (B)	455,63	1	455,63	5,58*	4,11	7,39
Interaksi A x B	855,63	1	855,63	10,48*	4,11	7,39
Dalam Kelompok (DK)	2938,9	36	81,64			
Total	8730,77	39	-	-	-	-

Hasil Uji Tukey (*Uji Q*)

Agar diketahui kelompok mana yang memiliki keterampilan bolavoli yang lebih baik, maka perlu dilakukan uji lanjut. Teknik yang digunakan untuk uji lanjut adalah analisis uji Tukey pada taraf signifikansi ($\alpha = 0,05$). Ringkasan perhitungan tahap lanjut dengan teknik analisis Uji Tukey, tampak pada Tabel 2 berikut ini.

Tabel 2. Ringkasan Hasil Analisis Tahap Lanjut dengan Uji Tukey.

Kelompok yang dibandingkan	Q_{hitung}	$Q_{tabel} (\alpha = 0,05)$	Keterangan
A_1 dengan A_2	3,34	2,86	Signifikan
A_1B_1 dengan A_2B_1	5,59	3,79	Signifikan
A_1B_2 dengan A_2B_2	0,87	3,79	Non Signifikan

PEMBAHASAN

Pengaruh Latihan Distribusi dan Latihan Padat terhadap Keterampilan Bolavoli

Hasil perhitungan Analisis Varians (ANAVA) 2 (dua) jalur menunjukkan bahwa nilai $F_{hitung} = 30,38$ lebih besar daripada $F_{tabel} = 4,11$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ ($F_{hitung} = 30,38 > F_{tabel} = 4,11$). Dengan demikian H_0 yang menyatakan bahwa tidak ada perbedaan antara keterampilan bolavoli yang dilatih dengan latihan distribusi dan yang dilatih dengan latihan padat dan H_1 diterima ($F_0 > F_1$). Hal ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan terdapat perbedaan keterampilan bolavoli secara berarti antara siswa yang dilatih dengan menggunakan latihan distribusi dan siswa yang dilatih dengan menggunakan latihan padat.

Ditinjau dari data penelitian keterampilan bolavoli, kelompok yang dilatih dengan latihan

Hasil Uji F

Hasil uji persyaratan analisis menunjukkan bahwa semua data berasal dari sampel berdistribusi normal dan data dari semua kelompok mempunyai varians populasi yang homogen. Dengan demikian pengujian hipotesis statistik dengan menggunakan Analisis Varians (ANAVA) 2 (dua) jalur dapat dilakukan. Rangkuman hasil penghitungan analisis data dengan ANAVA 2 (dua) jalur dapat dirangkum pada Tabel 1 berikut ini.

distribusi bagi siswa yang memiliki motivasi berprestasi tinggi diperoleh rerata sebesar 60,80 dan simpangan baku 7,29 lebih tinggi daripada rerata kelompok yang dilatih dengan latihan padat bagi siswa yang memiliki motivasi berprestasi tinggi yaitu sebesar 44,80 dan simpangan = 10,29. Dengan demikian hipotesis nol (H_0) yang menyatakan bahwa rerata skor keterampilan bolavoli bagi siswa dengan skor motivasi berprestasi tinggi yang dilatih dengan latihan distribusi tidak berbeda dengan yang dilatih dengan menggunakan latihan padat ditolak ($F_h > F_t$). Artinya terdapat perbedaan yang sangat berarti keterampilan bolavoli antara siswa yang dilatih dengan latihan distribusi dan yang dilatih dengan latihan padat bagi siswa yang memiliki motivasi berprestasi tinggi.

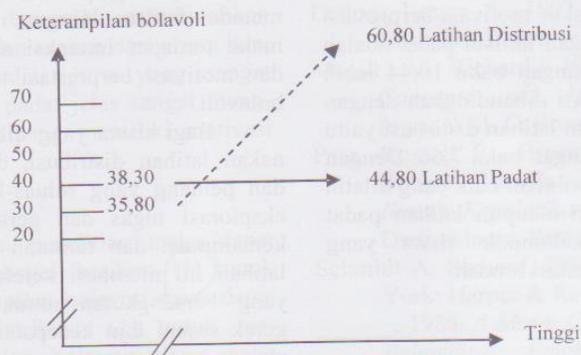
Ditinjau dari data penelitian keterampilan bolavoli kelompok yang dilatih dengan latihan padat bagi siswa yang memiliki motivasi

berprestasi rendah diperoleh rerata sebesar 38,30 dan simpangan baku 10,44 lebih tinggi daripada rerata kelompok yang dilatih dengan latihan distribusi yaitu sebesar 35,80 dan simpangan baku 7,66. Artinya terdapat perbedaan yang berarti keterampilan bolavoli antara siswa yang dilatih dengan latihan distribusi dan yang dilatih dengan latihan padat bagi siswa yang memiliki motivasi berprestasi rendah.

Ditinjau dari perangkat keputusan pada dasarnya latihan padat dan latihan distribusi menunjukkan adanya perbedaan yang cukup mencolok. Dengan demikian, maka diduga secara keseluruhan terdapat perbedaan pengaruh antara latihan distribusi dan latihan padat terhadap keterampilan bolavoli siswa SMP. Pada latihan distribusi memberikan pengaruh yang lebih baik daripada latihan padat.

Interaksi antara Latihan Distribusi dan Latihan Padat dengan Motivasi Siswa terhadap Keterampilan Bolavoli

Dari hasil perhitungan analisis varians



Gambar 1. Grafik Interaksi antara Metode Latihan dan Motivasi Berprestasi terhadap Keterampilan Bolavoli.

Pertama, dari hasil uji lanjut diperoleh harga Q_{hitung} sebesar 3,34, sedangkan q_{tabel} pada ($\alpha = 0,05$) = 2,86 ($Q_{hitung} = 3,34 > q_{tabel}$ pada = 2,86). Dengan demikian, hipotesis pertama yang menyatakan bahwa keterampilan bolavoli siswa yang dilatih dengan latihan distribusi lebih baik daripada yang dilatih dengan latihan padat dapat diterima. Hal ini karena rerata skor keterampilan bolavoli bagi siswa yang dilatih dengan latihan distribusi adalah 48,30 dan simpangan baku 4,74, lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang dilatih dengan menggunakan latihan padat yaitu sebesar 41,55 dan simpangan baku 10,63.

(ANOVA) 2 (dua) jalur diperoleh $F_{hitung} = 10,48$ lebih besar daripada F_{tabel} pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ sebesar 4,11. Dengan demikian H_0 yang menyatakan bahwa tidak ada pengaruh interaksi antara metode latihan dan motivasi berprestasi terhadap keterampilan bolavoli siswa SMP Negeri 1 Singaparna Kabupaten Tasikmalaya ditolak dan H_1 diterima ($F_h > F_t$). Artinya terdapat pengaruh interaksi antara latihan dan motivasi berprestasi yang dimiliki siswa terhadap keterampilan bolavoli. Dengan kata lain hipotesis yang menyatakan "Terdapat interaksi antara latihan dan motivasi berprestasi terhadap keterampilan bolavoli" teruji kebenarannya atau diterima.

Adanya pengaruh interaksi antara metode latihan dan motivasi berprestasi terhadap keterampilan bolavoli terlihat pada Gambar 1 di bawah ini.

Berdasarkan hasil analisis tahap lanjut dengan menggunakan Uji Tukey seperti tampak pada Tabel 1, menunjukkan hal-hal berikut.

Kesimpulan, hipotesis yang menyatakan "Secara keseluruhan keterampilan bolavoli yang dilatih dengan latihan distribusi lebih baik daripada yang dilatih dengan latihan padat" telah teruji kebenarannya atau diterima.

Kedua berdasarkan hasil uji lanjut dengan menggunakan Uji Tukey pada taraf $\alpha = 0,05$ diperoleh Q_{hitung} sebesar 5,59 sedangkan Q_{tabel} pada ($\alpha = 0,05$) = 3,79 ($Q_{hitung} = 5,59 > Q_{tabel} = 3,79$). Dengan demikian, hipotesis kedua yang menyatakan bahwa keterampilan bolavoli siswa dengan skor motivasi berprestasi tinggi, yang dilatih dengan latihan distribusi lebih baik dari

pada yang dilatih dengan latihan padat dapat diterima. Hal ini karena rerata skor keterampilan bolavoli bagi siswa dengan skor motivasi berprestasi tinggi yang dilatih dengan latihan distribusi adalah sebesar 60,80 dan simpangan baku 7,29 lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang dilatih dengan latihan padat yaitu sebesar 44,80 dan simpangan baku 10,29.

Kesimpulan hipotesis yang menyatakan "Bagi siswa yang memiliki motivasi berprestasi tinggi, hasil latihan bolavoli yang dilatih dengan latihan distribusi lebih baik daripada yang dilatih dengan latihan padat" telah teruji kebenarannya atau diterima.

Ketiga berdasarkan hasil uji lanjut dengan menggunakan Uji Tukey pada $\alpha=0,05$ diperoleh harga Q_{hitung} sebesar 0,87 sedangkan Q_{tabel} pada ($\alpha = 0,05$) = 3,79, atau $Q_{hitung} = 0,87 < Q_{tabel} = 3,79$. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan "Keterampilan Bolavoli, yang dilatih dengan menggunakan latihan padat, bagi siswa yang memiliki motivasi berprestasi rendah lebih baik dari pada yang dilatih menggunakan latihan padat" tidak teruji kebenarannya atau tidak diterima. Hal ini karena rerata keterampilan bolavoli bagi siswa dengan skor motivasi berprestasi rendah yang dilatih dengan latihan padat adalah sebesar 38,30 dan simpangan baku 10,44 lebih tinggi namun tidak berarti dibandingkan dengan siswa yang dilatih dengan latihan distribusi yaitu sebesar 35,80 dan simpangan baku 7,66. Dengan kata lain ke-terampilan bolavoli baik yang dilatih dengan latihan distribusi maupun latihan padat sama baiknya bagi kelompok siswa yang memiliki motivasi berprestasi rendah.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Simpulan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) secara keseluruhan keterampilan bolavoli kelompok siswa yang dilatih dengan latihan distribusi terbukti lebih baik daripada kelompok siswa yang dilatih dengan latihan padat; (2) bagi siswa yang memiliki motivasi berprestasi tinggi keterampilan bolavoli yang dilatih dengan latihan distribusi terbukti lebih baik daripada kelompok siswa yang dilatih dengan latihan padat; (3) bagi siswa yang memiliki motivasi berprestasi rendah keterampilan bolavoli siswa yang dilatih dengan latihan padat sama baiknya; dan (4) terdapat pengaruh inter-

aksi antara latihan dan motivasi berprestasi terhadap keterampilan bolavoli.

Implikasi

Motivasi berprestasi merupakan salah satu kondisi internal yang sangat berpengaruh terhadap pencapaian keterampilan yang dipelajari. Oleh karena itu, tingkat motivasi berprestasi saling mempengaruhi dengan metode latihan yang digunakan. Motivasi berprestasi merupakan sumber pendorong dan penggerak perilaku individu untuk memenuhi kebutuhan berprestasi. Individu dengan motivasi berprestasi tinggi, memiliki usaha yang sangat kuat untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya dalam semua kegiatan dengan standar keunggulan, baik keunggulan diri, keunggulan tugas maupun keunggulan dengan orang lain. Keberhasilan dalam belajar bolavoli, hanya dicapai oleh orang yang memiliki usaha keras, tekun, tidak mudah lelah, kreatif, penuh percaya diri disertai disiplin dan rasa tanggung jawab terhadap tugas-tugas dan kegiatan latihan bolavoli yang sedang dijalani-nya.

Terjadinya perbedaan pengaruh antara dua metode latihan dengan motivasi berprestasi, maka terdapat interaksi antara metode latihan dan motivasi berprestasi terhadap keterampilan bolavoli.

Bagi siswa yang dilatih dengan menggunakan latihan distribusi, diberikan kesempatan dan peluang yang seluas-luasnya untuk mengeksplorasi tugas dan gerakannya sesuai kemampuan dan tuntutan permainannya. Gaya latihan ini memberi keleluasaan kepada siswa yang bersangkutan untuk mempelajari tugas gerak sesuai laju kecepatan latihannya masing-masing, serta menilai kemampuan teman pasangannya, untuk selanjutnya menentukan laju proses latihannya. Penilaian oleh teman pasangannya merupakan umpan balik yang dipandang sebagai motivasi untuk latihan selanjutnya. Bagi siswa yang memiliki motivasi berprestasi tinggi sudah barang tentu akan sangat menyenangkan kegiatan latihan dengan menggunakan latihan ini oleh karena hasrat dan kebutuhannya dapat tersalurkan.

Tidak demikian hanya dengan siswa yang dilatih dengan menggunakan latihan padat. Latihan padat ditinjau dari persiapan dan proses pelaksanaannya tampak lebih cepat untuk dilakukan dengan banyak membutuhkan stamina yang tinggi, dibandingkan dengan latihan distri-

kompetensi guru, maka kegiatan ini dapat direkomendasikan sebagai bentuk kegiatan untuk mengembangkan kompetensi guru.

DAFTAR RUJUKAN

- Ateng, Abdul Kadir, 1992. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta, Depdikbud Dirjen Dikti-Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Bompa, Tudor O., 1994. *Theory and Metodology of Training*. Dubuque, Iowa: Hunt Publishing Company.
- Bowers, Richard W., and Edward L., 1992, *Sport Physiology*, Dubuque, Wm C.Brown.
- Cratty, Bryant. 1988. *Psycology in Contemporary Sport*. New Jersey, Printice-Hall.Inc
- Dauer P. Victor, dan Pangrazi P. Robert. 1989. *Dynamic Physical Educator for Elementary School Childern*. New York, Macmillan Publishing Company
- Graham G. 1992. *Teaching Children Physical Education*, Human Kinetics Publisher, Inc., Champaign, IL.
- Harre, Dietrich, 1982. *Principle of Sport Training: Introduction to The Theory and Methods of Training*. Berlins: Sportverlag.
- <http://www.lactate.com/>:1
- <http://www.volleyball.org>
- Magill, Richard, A., 1986. *Motor Lerning Concepts and Applications*. Dubuque, Iowa: Wm.C.Brown Publishers.
- Oxendine, Joseph, B., 1982. *Psychology of Motor Learning*, Englewood Cliff, Prentice-Hall, Inc.
- Pate, Russell R., Bruce Mc. Clenaghan, dan Robert Rottella., 1993., *Dasar-dasar Ilmiah Kepeatihan. Terjemahan*, Kasiyo Dwijowiyoto. Semarang, IKIP
- Schmidt, Richard, A., 1986. *Motor Skill*. New York, Harper and Row Publisher.
- Setyobroto, Sudiby, 2001. *Mental Training*. Jakarta, "Solo".
- _____, 2001. *Psikologi Olahraga Suatu Pengantar*. Jakarta, "Solo".
- Singer, Robert N., 1984., *Sustaining Motivation in Sport Consultants of Sport*. Illionis, Human Kinectics Publisher, Inc.
- Suryabrata, Sumadi, 1988. *Psikologi Pendidikan*, Rajawali, Pers.