

**PERBANDINGAN METODE LATIHAN DAN KOORDINASI
TERHADAP KEMAMPUAN SPIKE 3 METER ATLET BOLA VOLI**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

IKHSAN PASCAL WICAKSONO

9903819011

Tesis ini Ditulis Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan untuk Memperoleh Gelar
Magister

PENDIDIKAN JASMANI

PASCASRJANA

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2023

PERSETUJUAN HASIL PERBAIKAN UJIAN TESIS

Pembimbing I



Dr. Iman Sulaiman, MPd

Tanggal : 24 08 2023

Pembimbing II



Prof. Dr. Saifudin, MPd

Tanggal : 23 08 2023

Mengetahui,

Koordinator Program Magister

Pendidikan Jasmani



Dr. Ornan U. Subandi, MPd

Tanggal : 24 08 2023

Nama	Ihsan Pascal Wicaksono
No. Registrasi	9903819011
Angkatan	2019

**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING
DIPERSYARATKAN UNTUK YUDISIUM MAGISTER**

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Iman Sulaiman, M.Pd
Tanggal: 24/08/2023

Prof. Dr. Samsudin, M.Pd.
Tanggal: 23-08-2023

Nama

Prof. Dr. Dedi Purwana E.S., M.Bus
(Ketua)¹

(Tanda tangan)

30/08/2023

(Tanggal)

Dr. Oman U. Subandi, M.Pd
(Koordinator Prodi)²

(Tanda tangan)

29/08/2023

(Tanggal)

Nama : Ikhsan Pascal Wicaksono

No. Registrasi : 9903819011

Tanggal Lulus :

Angkatan : 2019

¹ Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

² Koordinator Prodi Magister Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

PERBANDINGAN METODE LATIHAN DAN KOORDINASI TERHADAP KEMAMPUAN *SPIKE* 3 METER ATLET BOLA VOLI

Ikhsan Pascal Wicaksono

IkhsanPascalWicaksono_9903819011@mhs.unj.ac.id

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dua bentuk latihan, yaitu dengan metode latihan *spike* secara dengan *setter* dan metode latihan *spike* mandiri dengan variabel atribut koordinasi mata, tangan, dan kaki terhadap kemampuan *spike* 3 meter. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan desain *treatment by level 2 x 2*. Penelitian ini dilaksanakan di lingkup Pengprov Bola Voli DKI Jakarta dengan populasi atlet bolavoli yang ada di berbagai klub DKI Jakarta dibawah naungan PP. PBVSI Jakarta berjumlah 74 orang atlet. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 40 orang dengan mengambil 27% bagian atas dan bawah, kemudian dibagi 2 tiap kelompok sehingga menjadi 4 kelompok. Instrumen yang digunakan untuk mengukur koordinasi mata, tangan, dan kaki dengan Tes Koordinasi Mata, Tangan, dan Kaki serta juga untuk *spike* 3 meter dalam penelitian ini adalah instrumen Test Keterampilan *Spike*. Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka dapat disimpulkan bahwa: (1) Terdapat perbedaan antara metode latihan *spike* dengan *setter* dan metode latihan *spike* mandiri terhadap kemampuan *spike* 3 meter, (2) Terdapat interaksi antara metode latihan dan koordinasi mata, tangan, dan kaki terhadap kemampuan *spike* 3 meter, (3) Terdapat perbedaan antara metode latihan *spike* dengan *setter* dan metode latihan *spike* mandiri terhadap kemampuan *spike* 3 meter pada kelompok atlet yang memiliki koordinasi mata, tangan, dan kaki tinggi, peningkatan *spike* 3 meter lebih tinggi jika dilatih metode latihan *spike* dengan *setter*, (4) Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara metode latihan *spike* dengan *setter* terhadap kemampuan *spike* 3 meter pada kelompok atlet yang memiliki koordinasi mata, tangan, dan kaki rendah.

Kata Kunci : *Spike* 3 meter, Koordinasi Mata, Tangan, dan Kaki, Mandiri, Berpasangan.

COMPARISON OF TRAINING METHODS AND COORDINATION ON THE BACKROW SPIKE ABILITY OF VOLLEYBALL ATHLETES

Ikhsan Pascal Wicaksono

IkhsanPascalWicaksono_9903819011@mhs.unj.ac.id

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the effect of two forms of training, namely the spike training method with setters and the independent spike training method with eye, hand and foot coordination attribute variables on the ability to backrow spike. The method used in this study was an experiment with a treatment by level 2 x 2 design. This research was carried out within the DKI Jakarta Volleyball Association with a population of volleyball athletes in various DKI Jakarta clubs under the auspices of PP. PBVSI Jakarta has 74 athletes. The sample in this study amounted to 40 people by taking the top and bottom 27%, then divided into 2 each group so that it became 4 groups. The instrument used to measure eye, hand and foot coordination with the Eye, Hand and Foot Coordination Test as well as for the backrow spike in this study was the Spike Skills Test instrument. Based on the results of data processing and analysis, it can be concluded that: (1) There is a difference between the spike training method with the setter and the independent spike training method on the ability to backrow spike, (2) There is an interaction between the training method and eye, hand and foot coordination on the ability to backrow spike, (3) There is a difference between the spike training method with setters and the independent spike training method on the ability to backrow spike in the group of athletes who have high eye, hand and foot coordination, the spike increase is 3 meters higher if trained spike training with setters, (4) There was no significant difference between the spike and setter training methods on the ability to backrow spike in the group of athletes who had low eye, hand and foot coordination.

Keywords: Backrow Spike, Eye, Hand And Foot Coordination, Independent, Paired

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Ikhsan Pascal Wicaksono
NIM : 9903819011
Tempat/Tanggal Lahir : Jakarta, 20 Januari 1995
Program : Magister
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa tesis dengan judul "PERBANDINGAN METODE LATIHAN DAN KOORDINASI TERHADAP KEMAMPUAN SPIKE 3 METER ATLET BOLA VOLI" merupakan karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiat dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 24 Agustus 2023
Yang menyatakan,



IKHSAN PASCAL WICAKSONO
9903819011

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ikhsan Pascal Wiraksono
NIM : 0003819011
Jenjang : Magister
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Angkatan : 2019/2020
Semester : II (Genap) Tahun Akademik 2022/2023

Dengan ini menyatakan bahwa persetujuan perbaikan ujian tesis untuk pemberitaan yudisium dan wisuda adalah benar tanda tangan dan sudah mendapatkan persetujuan oleh komisi penguji. Apabila saya melanggar pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi dari Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sejujur-jujurinya dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 24 Agustus 2023
Yang membuat pernyataan,

The image shows a handwritten signature in blue ink over a red official stamp. The stamp is circular and contains the text 'UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA' and 'PASCASARJANA'.

(Ikhsan Pascal Wiraksono)



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawayangun Muka Jakarta 13223
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Tahsin Pascal Wicaksono
NIM : 9903815011
Fakultas/Prodi : Magister Pendidikan Jasmani
Alamat email : Tahsin.PascalWicaksono_9903815011@unj.ac.id

Demikian pengembang ilmu pengetahuan saya setuju untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas Karya Ilmiah

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul

Perbandingan Metode Latihan dan Koordinasi Terhadap Kemampuan Spike 3 Meter Atlin Bola Voli

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengahmediakan, mengolanya dalam bentuk pengalasan data (database), mendistribusikanya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau pemilik yang bertanggung jawab.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 31 Agustus 2023

Penulis

(Tahsin Pascal Wicaksono)

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin,

Assalamualaikum Warahmatullahi.Wabarakatuh.

Salam Olahraga, Jaya.

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah Subhanahu wa ta'ala karena atas rahmat dan karunia-Nya sehingga tesis yang disusun untuk memenuhi persyaratan untuk mendapatkan gelar magister telah dapat diselesaikan.

Tesis yang berjudul **Perbandingan Metode Latihan dan Koordinasi Terhadap Kemampuan Spike 3 Meter Atlit Bola Voli** disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Magister Pendidikan dapat diselesaikan. Dengan bangga peneliti menyampaikan rasa hormat dan terima kasih kepada Rektor Universitas Negeri Jakarta Bapak Prof. Dr. Komarudin, M.Si, Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta Bapak Prof. Dr. Dedi Purwana, E.S., M.Bus, Wakil Direktur I Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta Ibu Prof. Dr. Wardani Rahayu, M.Si, Koordinator Program Studi Magister Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta Bapak Dr. Oman Unju Subandi, M.Pd, Kepada dosen pembimbing Bapak Dr. Iman Sulaiman, M.Pd. dan Bapak Prof. Dr. Samsudin, M.Pd. yang telah membimbing peneliti hingga dapat menyelesaikan tesis.

Peneliti menyampaikan permohonan maaf apabila dalam penulisan dan penyusunan tesis masih terdapat kesalahan dan kekurangan. Besar harapan peneliti untuk kritik dan saran guna memperbaiki tesis ini. Semoga tesis yang telah disusun dapat bermanfaat untuk kita semua. Aamiin ya Rabbal'alamin.

Jakarta, 24 Agustus 2023

Peneliti

Ikhsan Pascal Wicaksono

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
BUKTI PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN TESIS.....	ii
PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING UNTUK YUDISIUM.....	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT.....	v
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	vi
SURAT PERNYATAAN.....	vii
PERNYATAAN PUBLIKASI.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah	6
E. Kegunaan Penelitian	6

BAB II KAJIAN TEORETIK

A. Deskripsi Konseptual.....	8
1. <i>Spike</i> 3 Meter Bola Voli.....	8
2. Metode Latihan	12
2.1. Metode Latihan <i>Spike</i> dengan <i>Setter</i>	16
2.2. Metode Latihan <i>Spike</i> Mandiri.....	18
3. Koordinasi Mata Tangan Kaki.....	19
B. Hasil Penelitian Yang Relevan	22
C. Kerangka Teoritik.....	23
1. Terdapat perbedaan <i>spike</i> 3 meter antara metode latihan <i>spike</i> dengan <i>setter</i> dan metode latihan <i>spike</i> mandiri.....	23
2. Terdapat interaksi antara metode latihan dan koordinasi mata, tangan, dan kaki terhadap kemampuan <i>spike</i> 3 meter.....	24
3. Terdapat perbedaan dalam kemampuan <i>spike</i> 3 meter antara metode latihan <i>spike</i> dengan <i>setter</i> dan metode latihan <i>spike</i> mandiri pada atlet yang memiliki koordinasi	

mata, tangan, dan kaki tinggi	25
4. Terdapat perbedaan dalam kemampuan spike 3 meter antara metode latihan spike dengan setter dan metode latihan spike mandiri pada atlet yang memiliki koordinasi mata, tangan, dan kaki rendah.....	27
D. Hipotesis Penelitian	27
BAB III METODELOGI PENELITIAN	
A. Tujuan Penelitian	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	29
C. Metode Penelitian	30
D. Populasi dan Sampel	31
E. Rancangan Perlakuan.....	32
F. Kontrol Validitas Internal dan Eksternal	33
G. Teknik Pengumpulan Data.....	35
H. Teknik Analisis Data.....	38
I. Hipotesis Statistika	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	40
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	49
C. Pengujian Hipotesis	51
D. Pembahasan Hasil Penelitian	55
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Kesimpulan	57
B. Implikasi	57
C. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA.....	69
LAMPIRAN.....	64
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	105

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 : Ukuran Lapangan	10
Gambar 2. 2 : Spike 3 Meter Dilakukan Dari Posisi Belakang Dan Jauh Dari Net	10
Gambar 2. 3: Kontraksi Otot Saat <i>Impact</i> Dengan Bola	11
Gambar 2. 4 Drilling Spike 3 Meter Di Posisi 1 Dan 6.....	16
Gambar 2. 5 : Spike 3 Meter Melakukan Take-Off Sebelum Garis Serang	17
Gambar 3. 1 : Tes Koordinasi Mata Tangan Dan Kaki	36
Gambar 4. 1 : Histogram Frekuensi Skor Hasil <i>Spike</i> 3 Meter Kelompok Metode Latihan <i>Spike</i> Dengan <i>Setter</i> Secara Keseluruhan	42
Gambar 4. 2 : Histogram Frekuensi Skor Hasil <i>Spike</i> 3 Meter Kelompok Metode Latihan <i>Spike</i> Mandiri Secara Keseluruhan.....	43
Gambar 4. 3 : Histogram Frekuensi Skor Hasil <i>Spike</i> 3 Meter Kelompok Koordinasi Mata Tangan Dan Kaki Tinggi Metode Latihan <i>Spike</i> Dengan <i>Setter</i> ..	44
Gambar 4. 4 : Histogram Frekuensi Skor Hasil <i>Spike</i> 3 Meter Kelompok Koordinasi Mata Tangan Dan Kaki Rendah Metode Latihan <i>Spike</i> Dengan <i>Setter</i> ..	46
Gambar 4. 5 : Histogram Frekuensi Skor Hasil <i>Spike</i> 3 Meter Kelompok Koordinasi Mata Tangan Dan Kaki Tinggi Metode Latihan <i>Spike</i> Mandiri.....	47
Gambar 4. 6 : Histogram Frekuensi Skor Hasil <i>Spike</i> 3 Meter Kelompok Koordinasi Mata Tangan Dan Kaki Rendah Metode Latihan <i>Spike</i> Mandiri.....	48
Gambar 4. 7 : Interaksi Metode Latihan <i>Spike</i> Mandiri Dan Metode Latihan <i>Spike</i> Dengan <i>Setter</i>	55

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 : Statistik Serangan Final Piala Dunia FIVB 2019	2
Tabel 3. 1 : Kerangka Desain Penelitian.....	30
Tabel 3. 2 : Pembagian Kelompok Perlakuan	32
Tabel 3. 3 : Rubrik Penilaian Teknik <i>Spike</i>	37
Tabel 4. 1 : Rangkuman Data Hasil Perhitungan Penelitian	40
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Skor Hasil <i>Spike</i> 3 Meter Kelompok Metode Latihan <i>Spike</i> Dengan <i>Setter</i> Keseluruhan	41
Tabel 4. 3 : Distribusi Frekuensi Skor Hasil <i>Spike</i> 3 Meter Kelompok Metode Latihan <i>Spike</i> Mandiri	42
Tabel 4. 4 : Distribusi Frekuensi Skor <i>Spike</i> 3 Meter Kelompok Koordinasi Mata Tangan Dan Kaki Tinggi Metode Latihan <i>Spike</i> Dengan <i>Setter</i>	44
Tabel 4. 5 : Distribusi Frekuensi Skor <i>Spike</i> 3 Meter Kelompok Koordinasi Mata Tangan Dan Kaki Rendah Metode Latihan <i>Spike</i> Dengan <i>Setter</i>	45
Tabel 4. 6 : Distribusi Frekuensi Skor <i>Spike</i> 3 Meter Kelompok Koordinasi Mata Tangan Dan Kaki Tinggi Metode Latihan <i>Spike</i> Mandiri.....	46
Tabel 4. 7 : Distribusi Frekuensi Skor <i>Spike</i> 3 Meter Kelompok Koordinasi Mata Tangan Dan Kaki Rendah Metode Latihan <i>Spike</i> Mandiri	48
Tabel 4. 8 : Rangkuman Hasil Uji Tes Normalitas Sampel	49
Tabel 4. 9 : Rangkuman Hasil Perhitungan Uji <i>Bartlett</i> $A = 0,05$	50
Tabel 4. 10 : Ringkasan Hasil Perhitungan <i>Anava</i> Skor Hasil Latihan <i>Spike</i> 3 Meter Bola Voli Pada Taraf $A = 0,05$	51
Tabel 4. 11 : Ringkasan Hasil Perhitungan Uji <i>Tukey</i> Skor Hasil Latihan <i>Spike</i> 3 Meter Pada Taraf $A = 0,05$	53
Tabel 4. 12: Rangkuman Hasil Perhitungan Uji <i>Tukey</i>	53
Tabel 4. 13 : Rangkuman Hasil Perhitungan Uji <i>Tukey</i>	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Program Latihan	65
Lampiran 2	Instrumen Penelitian	81
Lampiran 3	Surat Izin Penelitian	84
Lampiran 4	Surat Keterangan Penelitian	85
Lampiran 5	Data Penelitian	86
Lampiran 6	Uji Normalitas	87
Lampiran 7	Uji Homogenitas.....	93
Lampiran 8	Uji ANAVA Dua Faktor	96
Lampiran 9	Uji <i>Tukey</i>	100
Lampiran 10	Dokumentasi.....	103

