

ABSTRAK

PENGARUH METODE LATIHAN TERPUSAT DENGAN METODE LATIHAN ACA K TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR BOLA VOLI

Pembimbing : 1. Dr. Boyke Mulyana, M.Pd.,

2. Bambang Erawan, S.Pd., M.Pd

Bambang Supriadi

Nim: 0900856

Teknik dasar dalam suatu permainan olahraga bola voli merupakan pondasi yang dapat menentukan menang atau kalah suatu pertandingan. Permainan olahraga bola voli membutuhkan teknik dasar yang harus dikuasai, terutama teknik passing atas dan passing bawah. Passing bawah berguna untuk mengoper dan mempertahankan datangnya bola dari arah lawan, dan passing atas berguna untuk mengoper bola kepada spiker. Terdapat dua macam bentuk latihan, yaitu latihan terpusat dan latihan acak. Latihan terpusat adalah bentuk latihan tugas gerak yang diberikan oleh pelatih yang dimana atlet harus melakukan satu teknik saja dalam satu kali pertemuan hingga pada waktu yang telah ditentukan oleh pelatih, setelah itu baru atlet melakukan tugas gerak yang selanjutnya dengan kata lain tugas yang diberikan kepada atlet dilakukan secara terpisah-pisah. Latihan acak adalah bentuk latihan tugas gerak yang dimana atlet melakukan beberapa tugas gerak dalam sekali pertemuan, dengan kata lain, atlet diberikan tugas untuk melakukan beberapa teknik dalam satu kali pertemuan. Penelitian ini dilakukan pada klub Bahana Bina Pakuan Bandung, dan dalam penelitian ini penulis mengambil sampel atlet-atlet yang tergabung dalam kelompok atlet pemula bola voli putri. Tujuan melakukan penelitian ini adalah 1) untuk mengetahui peningkatan atau pengaruh latihan dengan menggunakan latihan terpusat terhadap peningkatan keterampilan passing atas dan passing bawah; 2) untuk mengetahui pengaruh latihan acak terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar passing atas dan passing bawah; dan 3) untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan terpusat dan latihan acak terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar passing atas dan passing bawah. Metode penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, dan teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah berbentuk tes. Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data yang telah dilakukan, terdapat perbedaan peningkatan antara metode latihan acak dengan metode latihan terpusat terhadap hasil passing atas dan passing bawah dalam permainan bola voli. Berdasarkan data yang diperoleh dalam penelitian, latihan dengan menggunakan latihan acak memberikan peningkatan yang lebih efektif dibandingkan dengan metode latihan terpusat hasil passing atas dan passing bawah dalam permainan bola voli. Rekomendasi bagi para pembina, pelatih dan pembaca umumnya agar mencoba metode latihan acak dalam melatih teknik passing atas dan passing bawah pada permainan bola voli karena memberikan hasil yang positif dan efektif. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang aspek-aspek teknik, penulis menganjurkan penelitian yang berkenaan dengan hal-hal lainnya yang mempengaruhi prestasi atlet bola voli.

Kata kunci : Bentuk latihan terpusat, bentuk latihan acak, permainan bola voli

Bambang Supriadi, 2014

Pengaruh Metode Latihan Terpusat Dengan Metode Latihan Acak Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

ABSTRACT

EFFECT OF EXERCISE CENTRALIZED METHOD WITH RANDOM METHOD OF ENHANCING SKILLS TRAINING TECHNIQUES OF VOLLEY BALL

preceptor : 1. Dr. Boyke Mulyana, M.Pd.,

2. Bambang Erawan, S.Pd., M.Pd

Bambang Supriadi

Nim: 0900856

Basic techniques in a volleyball game sport a foundation that can determine winning or losing a game. Volleyball game sport requires basic techniques that must be mastered, especially over the passing technique and passing down. Passing down useful to pass the ball and defend the arrival of the direction of the opponent, and passing over the useful to pass the ball to the speaker. There are two forms of exercise, the exercise centralized and random exercise. Exercise is a form of exercise centralized motion tasks given by the coach in which the athlete must perform an engineering course in one session until the time specified by the trainer, after which the athletes perform further motion tasks in other words, the task given to the athletes do separately. Exercise is a form of random motion of the exercise task in which athletes perform multiple tasks in a single motion of the meeting, in other words, the athlete is given a task to perform some of the techniques in one session. This research was conducted at Bahana Bina Pakuan London club, and in this study the authors took samples of athletes who are members of the women's volleyball beginner athletes. The purpose of conducting this study were 1) to determine the increase or influence the exercise by using a centralized training on increasing skills and passing upper and below the passing; 2) to determine the effect of exercise on the random skill improvement over the basic techniques of passing and passing down, and 3) to determine whether there are differences in the effects of exercise and exercise centralized randomized to an increase in basic engineering skills and passing over passing down. The research method in this study is experimental methods , and techniques of data collection in this study is a form of the test . Based on the results of research and data processing has been done , there is an increase in the difference between the method of random exercises with training methods focused on passing the results above and below the passing game of volleyball . Based on the data obtained in the study , practice using a random exercise provides increased more effective than centralized training method and passing the result of passing over the bottom of the game of volleyball . Recommendations for coaches , trainers and the general reader in order to try the method of random exercises in the technique of passing up and down the passing game of volleyball because it provides a positive and effective results . For fellow students who will conduct research on technical aspects , the authors suggest that research with respect to other matters that affect the athlete's performance volleyball.

Keywords: Forms of centralized training, random training forms, volleyball games

Bambang Supriadi, 2014

Pengaruh Metode Latihan Terpusat Dengan Metode Latihan Acak Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu