

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data

Deskripsi data dilakukan untuk dapat memperoleh kesimpulan dalam pelaksanaan penelitian, maka data yang telah diperoleh selanjutnya adalah mengolah data tersebut agar skor yang telah diperoleh mempunyai arti. Pengolahan data dalam suatu penelitian dilakukan untuk menemukan jawaban rumusan masalah yang telah diajukan sebelumnya. Analisis data dilakukan menggunakan statistik program *software* komputer *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) Serie 17.

Data yang dihasilkan melalui tes teknik dasar permainan bolavoli yaitu dengan menggunakan tes servis, tes pasing bawah, dan tes pasing atas serta data tes keterampilan bermain bolavoli yaitu dengan menggunakan tes observasi keterampilan bermain bolavoli yang terdiri dari servis, terima servis, serangan (*spike*), bendungan (*block*), terima serangan (*digging*), dan umpan. Data teknik dasar dan keterampilan bermain bolavoli selanjutnya digabung dengan menyamakan skor (*t-skor*). Hasilnya berupa angka-angka yang diperoleh dari dua kelompok sampel, yaitu kelompok metoda praktik padat dan kelompok metoda praktik distribusi. Instrumen diberikan pada masing-masing kelompok sebanyak dua kali yaitu pada saat *pre test* dan *post test*.

Berikut akan di uraikan hasil deskripsi data dari masing-masing kelompok yang diambil.

a. Deskripsi Data Hasil Belajar Permainan Bolavoli

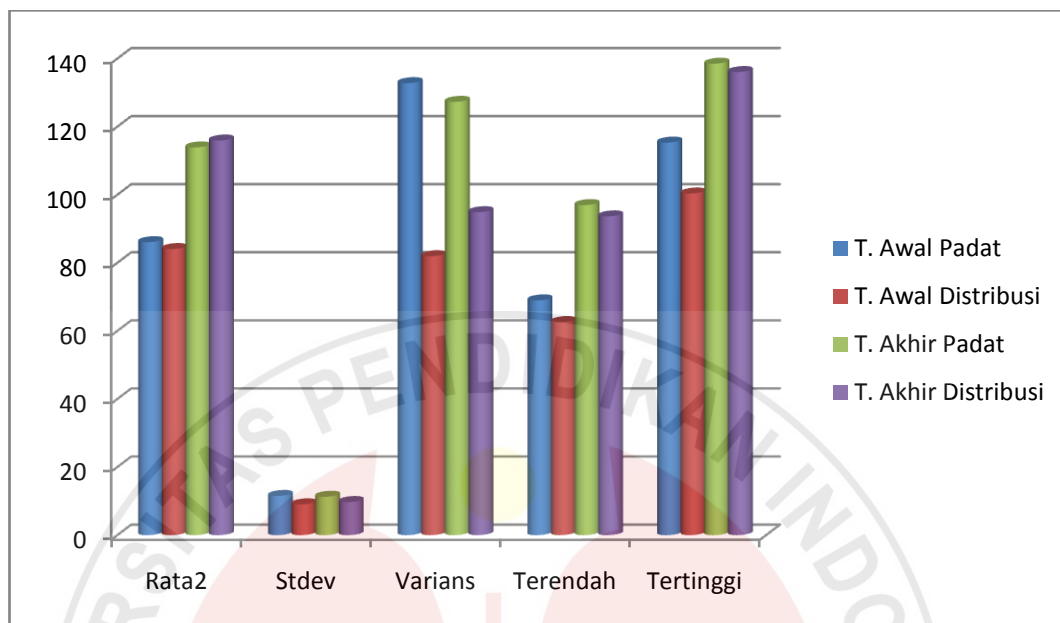
Pada deskripsi data hasil belajar permainan bolavoli ini, penulis sajikan gambaran secara umum mengenai data hasil penelitian. Data yang disajikan adalah jumlah sampel, rata-rata, standar deviasi atau simpangan baku, varians, skor terendah dalam kelompok dan skor tertinggi dari masing-masing kelompok.

Data pada tabel ini akan memberikan gambaran secara kasar mengenai data yang dihasilkan pada masing-masing kelompok. Data digambarkan dengan format penyajian tabel dan dengan format penyajian gambar berupa grafik.

Hasil deskripsi data teknik dasar bolavoli melalui metode praktik padat dan metode praktik distribusi yang diperoleh dengan menggunakan tes teknik dasar melalui servis, pasing bawah, dan pasing atas sebagai instrument tesnya dapat dilihat pada tabel 4.1.

Tabel 4.1
Deskripsi Data Hasil Belajar Permainan Bolavoli

Kelompok Sampel	N	Rata-rata	Standar Deviasi	Varians	Skor Terendah	Skor Tertinggi
Tes Awal Metode Praktik Padat	40	86,08	11,52	132,8	68,98	115,33
Tes Akhir Metode Praktik Padat	40	113,92	11,28	127,3	96,97	138,5
Tes Awal Metode Praktik Distribusi	40	84,06	9,05	81,95	62,6	100,38
Tes Akhir Metode Praktik Distribusi	40	115,94	9,74	94,89	93,66	136,06



Gambar 4.1
Deskripsi Data Hasil Belajar Permainan Bolavoli dalam Bentuk Diagram

Pada kelompok sampel yang menggunakan metode praktik padat dengan jumlah sampel sebanyak 40 orang diperoleh rata-rata skor tes awal (pre test) teknik dasar bolavoli sebesar 86,06 dengan simpang baku 11,52 dan varians sebesar 132,8 serta skor terendah 68,98 dan skor tertinggi 115,33. Untuk tes akhir (post test) metode praktik padat jumlah sampel sebanyak 40 orang diperoleh rata-rata skor teknik dasar bolavoli sebesar 113,92 dengan simpang baku 11,28 dan varians sebesar 127,3 serta skor terendah 96,97 dan skor tertinggi 138,5. Sedangkan pada kelompok sampel yang menggunakan metode praktik distribusi dengan jumlah sampel sebanyak 40 orang diperoleh rata-rata skor tes awal (pre test) teknik dasar bolavoli sebesar 84,06 dengan simpang baku 9,05 dan varians sebesar 81,95 serta skor terendah 62,6 dan skor tertinggi 100,38. Untuk tes akhir

(post test) metode praktik distribusi jumlah sampel sebanyak 40 orang diperoleh rata-rata skor teknik dasar bolavoli sebesar 115,94 dengan simpang baku 9,74 dan varians sebesar 94,89 serta skor terendah 93,66 dan skor tertinggi 136,06.

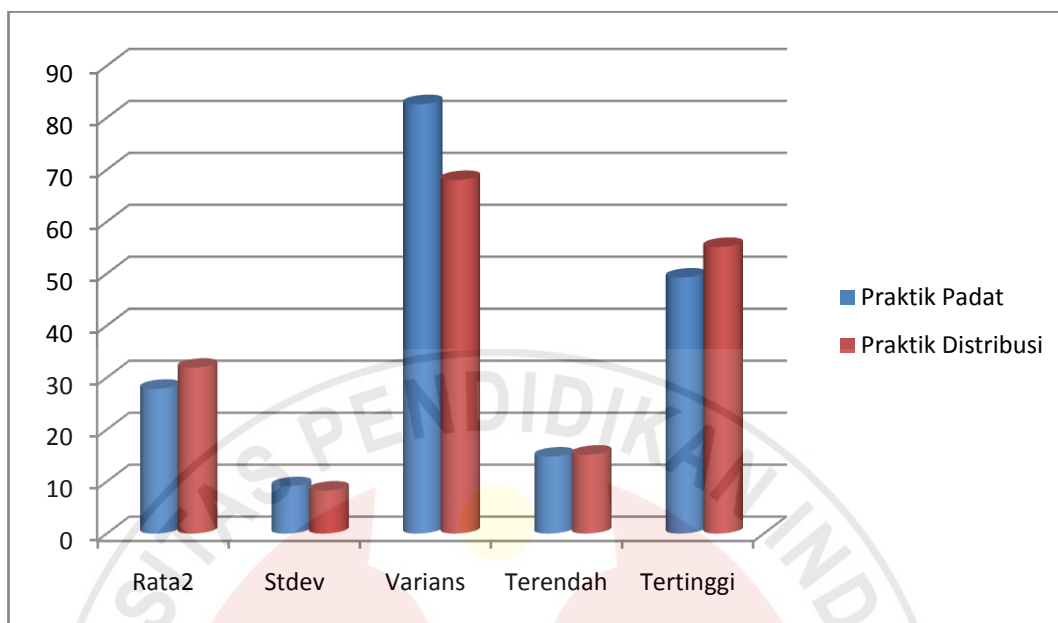
Dari deskripsi data teknik dasar bolavoli dapat dilihat bahwa rata-rata kelompok sampel tes akhir lebih tinggi dibandingkan dengan rata-rata kelompok sampel tes awal. Hal ini dapat diasumsikan terjadi peningkatan ke arah yang lebih baik tentang kemampuan teknik dasar bolavoli yang dimiliki oleh sampel tersebut.

b. Deskripsi Data Selisih/Beda

Selain menyajikan data secara keseluruhan dari hasil tes awal dan tes akhir hasil belajar permainan bola voli pada masing-masing kelompok, penulis juga menyajikan data nilai selisih hasil tes awal dan tes akhir pada masing-masing kelompok. Hasil deskripsi data selisih/beda antara hasil belajar permainan bolavoli melalui metode praktik padat dan metode praktik distribusi yang diperoleh dapat dilihat pada tabel 4.2.

Tabel 4.2
Deskripsi Data Selisih/Beda

Selisih	N	Rata-rata	Standar Deviasi	Varians	Skor Terendah	Skor Tertinggi
Metode Praktik Padat	40	27,84	9,09	82,61	14,81	49,25
Metode Praktik Distribusi	40	31,89	8,25	68,02	15,17	55,14



Gambar 4.2
Deskripsi Data Selisih/Beda dalam Bentuk Diagram

Selisih hasil belajar permainan bolavoli yang menggunakan metode praktik padat dengan jumlah sampel sebanyak 40 orang diperoleh rata-rata skor sebesar 27,84 dengan simpang baku 9,09 dan varians sebesar 82,61 serta skor terendah 14,81 dan skor tertinggi 49,25, dan untuk hasil belajar permainan bolavoli yang menggunakan metode praktik distribusi dengan jumlah sampel sebanyak 40 orang diperoleh rata-rata skor sebesar 31,89 dengan simpang baku 8,25 dan varians sebesar 68,02 serta skor terendah 15,17 dan skor tertinggi 55,14.

Dari deskripsi data selisih/beda antara hasil belajar permainan bolavoli melalui metode praktik padat dan metode praktik distribusi dapat dilihat bahwa rata-rata selisih/beda kelompok sampel dengan menggunakan metode praktik distribusi lebih tinggi dibandingkan dengan rata-rata kelompok sampel yang

menggunakan metode praktik padat. Hal ini dapat diasumsikan adanya perbedaan antara kedua metode tersebut.

2. Uji Normalitas

Langkah awal yang ditempuh penulis sebelum melakukan pengujian hipotesis adalah melakukan uji normalitas. Uji normalitas data dilaksanakan dengan tujuan agar dapat memperoleh informasi mengenai data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Selain itu, uji normalitas data juga akan menentukan langkah yang harus ditempuh selanjutnya, yaitu analisis statistik apa yang harus digunakan, apakah statistik parametrik atau non-parametrik. Langkah yang dilakukan adalah dengan menginput dan menganalisa data dengan menggunakan *deskripsi explore* yang terdapat pada *descriptive statistics* di *analyzedata* pada menu *SPSS Serie 17*.

Uji normalitas dari *output* yang dihasilkan program SPSS 17 terdapat empat uji analisis normalitas data, yaitu *kolmogorov smirnov*, *Shapiro-wilk*, *Normal Q-Q Plots*, dan *Detrended normal Q-Q Plots*. Ke empat uji analisis ini sebenarnya saling mendukung satu sama lainnya, Untuk uji normalitas, penulis mengacu pada analisis *Shapiro-wilk*, dan *QQ Plots*. Penulis memiliki anggapan bahwa untuk jumlah sampel sama atau di lebih dari 30 orang termasuk pada kategori kelompok sampel besar, maka pengujian dengan *Shapiro-wilk* sangat relevan.

Berikut adalah hasil uji normalitas dari data-data penelitian yang telah diperoleh dari tiap-tiap kelompok sampel penelitian pada tabel 4.3.

a. Hasil Uji Normalitas Data Hasil Belajar Permainan Bolavoli

Tabel 4.3
Hasil Uji Normalitas Data Hasil Belajar Permainan Bolavoli

Tests of Normality					
KELOMPOK		Shapiro-Wilk			Kesimpulan
		Statistic	Df	Sig.	
T_AWAL	DISTRIBUSI	0,981	40	0,740	Normal
	PADAT	0,964	40	0,233	Normal
T_AKHIR	DISTRIBUSI	0,977	40	0,581	Normal
	PADAT	0,950	40	0,077	Normal

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

Analisis didasarkan pada nilai probabilitas (Sig.) yang dibandingkan dengan derajat kebebasan α 0,05. Dari tabel di atas diperoleh hasil bahwa untuk uji normalitas dengan menggunakan *Shapiro-Wilk* adalah sebagai berikut; tes awal hasil belajar permainan bolavoli metode praktik distribusi nilai probabilitas (Sig.) adalah 0.740, tes awal hasil belajar permainan bolavoli metode praktik padat nilai probabilitas (Sig.) adalah 0.233, tes akhir hasil belajar permainan bolavoli metode praktik distribusi nilai probabilitas (Sig.) adalah 0.581, dan tes akhir hasil belajar permainan bolavoli metode praktik padat nilai probabilitas (Sig.) adalah 0.077.

Untuk melakukan pengujian dari hasil *output* tersebut, ada beberapa ketentuan yang menjadi patokan. Berikut ini adalah beberapa langkah dan ketentuan uji normalitas dari data pada tabel 4.3.

Kriteria Keputusan:

- 1) Nilai Sig, atau probabilitas $< 0,05$ (Distribusi tidak normal),
- 2) Nilai Sig, atau probabilitas $> 0,05$ (Distribusi Normal),

Uji Kenormalan:

- 1) Tes Awal Metoda Praktik Distribusi: Sig. $0,740 > 0,05$ (Distribusi Normal).
- 2) Tes Awal Metoda Praktik Padat: Sig. $0,233 > 0,05$ (Distribusi Normal).
- 3) Tes Akhir Metoda Praktik Distribusi: Sig. $0,581 > 0,05$ (Distribusi Normal).
- 4) Tes Akhir Metoda Praktik Padat: Sig. $0,077 > 0,05$ (Distribusi Normal).

Diketahui bahwa nilai probabilitas (Sig.) untuk tes awal hasil belajar permainan bolavoli metode praktik distribusi berdasarkan uji *Shapiro-Wilk* adalah $0,740$ lebih besar dari $0,05$, begitu juga untuk tes awal hasil belajar permainan bolavoli metode praktik padat yang diuji menggunakan analisis *Shapiro-Wilk* diperoleh nilai probabilitas (Sig.) $0,233$ lebih besar dari $0,05$.

Data tes akhir hasil belajar permainan bolavoli metode praktik distribusi diperoleh nilai probabilitas (Sig.) $0,581$ lebih besar dari $0,05$, dan tes akhir hasil belajar permainan bolavoli metode praktik padat diperoleh nilai probabilitas (Sig.) $0,077$ lebih besar dari $0,05$. Mengacu pada ketentuan bahwa, apabila nilai probabilitas atau signifikansi lebih besar dari $0,05$ maka data berdistribusi normal.

Berdasarkan hasil analisis data tersebut, dapat disimpulkan bahwa data tes awal dan tes akhir hasil belajar permainan metode praktik distribusi dan metode praktik padat berada pada taraf distribusi Normal. Dengan demikian salah satu syarat pengujian statistik sudah terpenuhi.

b. Hasil Uji Normalitas Data Selisih/Beda

Tabel 4.4
Hasil Uji Normalitas Data Selisih/Beda

Tests of Normality					
KELOMPOK		Shapiro-Wilk			Kesimpulan
		Statistic	df	Sig.	
PERMAINAN_VOLI	DISTRIBUSI	0,964	40	0,224	Normal
	PADAT	0,953	40	0,097	Normal

a. Lilliefors Significance Correction

Analisis didasarkan pada nilai probabilitas (Sig.) yang dibandingkan dengan derajat kebebasan α 0,05. Dari tabel di atas diperoleh hasil bahwa untuk uji normalitas dengan menggunakan *Shapiro-Wilk* adalah sebagai berikut; selisih/beda hasil belajar permainan bolavoli metode praktik distribusi nilai probabilitas (Sig.) adalah 0.224, selisih/beda hasil belajar permainan bolavoli metode praktik padat nilai probabilitas (Sig.) adalah 0.097. Untuk melakukan pengujian dari hasil *output* tersebut, ada beberapa ketentuan yang menjadi patokan. Berikut ini adalah beberapa langkah dan ketentuan uji normalitas dari data pada tabel 4.4.

Kriteria Keputusan:

- 1) Nilai Sig, atau probabilitas $< 0,05$ (Distribusi tidak normal),
- 2) Nilai Sig, atau probabilitas $> 0,05$ (Distribusi Normal),

Uji Kenormalan:

- 1) Selisih/Beda Hasil Belajar Permainan Bolavoli Metoda Praktik Distribusi:
Sig.0,224 $>$ 0,05 (Distribusi Normal).

- 2) Selisih/Beda Hasil Belajar Permainan Bolavoli Metoda Praktik Padat: Sig. 0,097 > 0,05 (Distribusi Normal).

Jadi nilai probabilitas (Sig.) untuk selisih/beda hasil belajar permainan bolavoli metode praktik distribusi berdasarkan uji *Shapiro-Wilk* adalah 0,224 lebih besar dari 0,05, begitu juga untuk selisih/beda hasil belajar permainan bolavoli metode praktik padat yang diuji menggunakan analisis *Shapiro-Wilk* diperoleh nilai probabilitas (Sig.) 0,097 lebih besar dari 0,05. Mengacu pada ketentuan bahwa, apabila nilai probabilitas atau signifikansi lebih besar dari 0,05 maka data berdistribusi normal. Berdasarkan hasil analisis data tersebut, dapat disimpulkan bahwa data selisih/beda hasil belajar permainan bolavoli metode praktik distribusi dan metode praktik padat berada pada taraf distribusi Normal.

3. Uji Homogenitas

Langkah selanjutnya setelah uji normalitas dilakukan, peneliti melakukan uji homogenitas, yang mempunyai tujuan yaitu untuk mengetahui homogen tidaknya data dalam suatu penelitian. Pengujian homogenitas dilakukan untuk menentukan langkah berikutnya mengenai jenis metode statistik yang digunakan apakah *parametrik* atau *non-parametrik*.

Syarat mutlak uji statistik parametrik adalah, data yang akan diuji harus normal dan homogen. Sedangkan data yang tidak normal atau tidak homogen, maka jenis statistik yang digunakan adalah *non-parametrik*. Berikut ini adalah rangkuman dari hasil pengolahan uji homogenitas yang diolah dengan menggunakan uji *lavene (lavene statistic)*.

a. Hasil Uji Homogenitas Data Hasil Belajar Permainan Bolavoli

Tabel 4.5
Hasil Uji Homogenitas Data Hasil Belajar Permainan Bolavoli

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
T_AWAL	Based on Mean	2.443	1	78	0,122
	Based on Median	2.394	1	78	0,126
	Based on Median and with adjusted df	2.394	1	73.958	0,126
	Based on trimmed mean	2.415	1	78	0,124
T_AKHIR	Based on Mean	1.870	1	78	0,175
	Based on Median	1.911	1	78	0,171
	Based on Median and with adjusted df	1.911	1	77.987	0,171
	Based on trimmed mean	1.896	1	78	0,172

Pada tabel di atas, penulis sajikan hasil pengujian berdasarkan pada rata-rata dan berdasarkan nilai tengah. Uji homogenitas dilakukan antara tes awal hasil belajar permainan bola voli metode praktik distribusi dengan metode praktik padat, serta antara tes akhir hasil belajar permainan bolavoli bermain metode praktik distribusi dengan metode praktik padat.

Berdasarkan nilai rata-rata diperoleh nilai statistik Lavene untuk tes awal hasil belajar permainan bolavoli yaitu 2,443 dengan nilai probabilitas (Sig.) 0,122 dan untuk tes akhir hasil belajar permainan bolavoli yaitu 1,870 dengan nilai probabilitas (Sig.) 0,175. Sedangkan berdasarkan nilai tengah diperoleh hasil statistik Lavene untuk tes awal hasil belajar permainan bolavoli yaitu 2,394 dengan nilai probabilitas (Sig.) 0,126 dan untuk tes akhir hasil belajar permainan

bolavoli yaitu 1,911 dengan nilai probabilitas (Sig.) 0,171. Dasar pengujian untuk uji homogenitas data adalah sebagai berikut:

Kriteria Keputusan:

- 1) Nilai Sig. atau nilai probabilitas $< 0,05$, data berasal dari populasi yang memiliki varians tidak sama (Tidak Homogen).
- 2) Nilai Sig. atau nilai probabilitas $> 0,05$, data berasal dari populasi yang memiliki varians sama (Homogen).

Uji Homogenitas Varians (*Lavene Test*) tes awal hasil belajar permainan bolavoli:

- 1) Berdasarkan Mean (Rata-rata): Nilai Sig. $0,122 > 0,05$ (Homogen)
- 2) Berdasarkan Median (Tengah): Nilai Sig. $0,126 > 0,05$ (Homogen)

Sedangkan untuk Uji Homogenitas Varians (*Lavene Test*) tes akhir hasil belajar permainan bolavoli:

- 1) Berdasarkan Mean (Rata-rata): Nilai Sig. $0,175 > 0,05$ (Homogen)
- 2) Berdasarkan Median (Tengah): Nilai Sig. $0,171 > 0,05$ (Homogen)

Diketahui bahwa nilai probabilitas (Sig.) untuk tes awal hasil belajar permainan bolavoli berdasarkan nilai rata-rata adalah 0,122 lebih besar dari 0,05 dan berdasarkan median (nilai tengah) probabilitas (Sig.) adalah 0,126 dan lebih besar dari 0,05. Sedangkan nilai probabilitas (Sig.) untuk tes akhir hasil belajar permainan bolavoli berdasarkan nilai rata-rata adalah 0,175 dan lebih besar dari 0,05 dan berdasarkan median (nilai tengah) probabilitas (Sig.) adalah 0,171 dan lebih besar dari 0,05.

Mengacu pada kriteria keputusan, maka dapat disimpulkan bahwa data tes awal hasil belajar permainan bolavoli serta tes akhir hasil belajar permainan bola voli untuk metoda praktik distribusi dan metode praktik padat mempunyai variansi yang sama, artinya data penelitian adalah Homogen. Dengan demikian maka pengujian untuk data tes awal hasil belajar permainan bolavoli serta tes akhir hasil belajar permainan bolavoli baik itu metode praktik distribusi maupun metode praktik padat dapat menggunakan pengujian statistika parametrik karena data berdistribusi normal dan homogen.

b. Hasil Uji Homogenitas Data Selisih/Beda

Tabel 4.6
Hasil Uji Homogenitas Data Selisih/Beda

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
PERMAINAN_VOLI	Based on Mean	0,723	1	78	0,398
	Based on Median	0,722	1	78	0,398
	Based on Median and with adjusted df	0,722	1	78.000	0,398
	Based on trimmed mean	0,718	1	78	0,399

Pada tabel di atas, penulis sajikan hasil pengujian berdasarkan pada rata-rata dan berdasarkan nilai tengah. Uji homogenitas dilakukan antara selisih/beda hasil belajar permainan bolavoli metode praktik distribusi dengan metode praktik padat. Berdasarkan nilai rata-rata diperoleh nilai statistik Lavene untuk selisih/beda hasil belajar permainan bolavoli yaitu 0,723 dengan nilai probabilitas (Sig.) 0,398 sedangkan berdasarkan nilai tengah diperoleh hasil statistik Lavene

untuk selisih/beda hasil belajar permainan bolavoli yaitu 0,722 dengan nilai probabilitas (Sig.) 0,398. Dasar pengujian untuk uji homogenitas data adalah sebagai berikut:

Kriteria Keputusan:

- 1) Nilai Sig. atau nilai probabilitas $< 0,05$, data berasal dari populasi yang memiliki varians tidak sama (Tidak Homogen).
- 2) Nilai Sig. atau nilai probabilitas $> 0,05$, data berasal dari populasi yang memiliki varians sama (Homogen).

Uji Homogenitas Varians (*Lavene Test*) t selisih/beda hasil belajar permainan bolavoli:

- 1) Berdasarkan Mean (Rata-rata): Nilai Sig. $0,398 > 0,05$ (Homogen)
- 2) Berdasarkan Median (Tengah): Nilai Sig. $0,398 > 0,05$ (Homogen)

Diketahui bahwa nilai probabilitas (Sig.) untuk selisih/beda hasil belajar permainan bolavoli berdasarkan nilai rata-rata adalah 0,398 lebih besar dari 0,05 dan berdasarkan median (nilai tengah) probabilitas (Sig.) adalah 0,398 lebih besar dari 0,05.

Mengacu pada kriteria keputusan, maka dapat disimpulkan bahwa data selisih/beda hasil belajar permainan bolavoli untuk metoda praktik distribusi dan metode praktik padat mempunyai variansi yang sama, artinya data penelitian adalah Homogen. Dengan demikian maka pengujian untuk data selisih/beda hasil belajar permainan bolavoli baik itu metode praktik distribusi maupun metode praktik padat dapat menggunakan pengujian statistika parametrik karena data berdistribusi normal dan homogen.

4. Hasil Pengujian Hipotesis

Untuk menjawab rumusan masalah yang diajukan, maka uji hipotesis yang digunakan adalah dengan menggunakan uji *paired sampel t-test* dan uji *independent samples t-test*. Uji *paired samples t-test* dilakukan untuk mengetahui pengaruh dari metode praktik distribusi dan metode praktik padat terhadap hasil belajar permainan bolavoli, sedangkan uji *independent samples t-test* dilakukan untuk mengetahui perbedaan pengaruh hasil belajar permainan bolavoli antara metode mengajar praktik padat dan praktik distribusi. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan statistik SPSS.

Output hasil pengolahan SPSS diperoleh untuk *independent samples t-test* ada dua hasil, yaitu uji varians yang berada pada kolom asumsi varians sama dan pada kolom asumsi varians tidak sama. Pengujian terlebih dahulu dilakukan dengan mencari apakah varians kedua kelompok sampel sama atau tidak. Ketentuannya adalah, apabila varians kedua kelompok sampel sama maka untuk pengujian rata-rata, nilai-nilai yang digunakan adalah pada kolom baris asumsi varians sama. Sebaliknya apabila hasil pengujian varians kedua kelompok tidak sama, maka untuk pengujian rata-rata nilai angkanya mengacu pada kolom baris asumsi varians tidak sama.

a. Hasil Uji Paired Samples t-test

1) Pengaruh Metode Praktik Padat Terhadap Hasil Belajar Permainan Bolavoli

Untuk hasil uji *paired samples t-test* pengaruh dari metode praktik padat hasil belajar permainan bolavoli dan teknik dasar bolavoli dapat dilihat pada tabel 4.7 sebagai berikut:

Tabel 4.7

Hasil Uji Paired Samples t-test Metode Praktik Padat terhadap Hasil Belajar Permainan Bolavoli

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 T_AKHIR - T_AWAL	27.83792	9.08929	1.43714	24.93103	30.74482	19.370	39	0.000

Diketahui bahwa nilai t-hitung untuk keterampilan bermain bolavoli adalah 19,370 dengan probabilitas (Sig.) 0,000. Adapun ketentuan pengambilan keputusan didasarkan pada beberapa ketentuan sebagai berikut:

Hipotesis:

H_0 = Tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari metode praktik padat terhadap hasil belajar permainan bolavoli

H_1 = Terdapat pengaruh yang signifikan dari metode praktik padat terhadap hasil belajar permainan bolavoli

Kriteria keputusan:

(a) Terima H_0 jika nilai probabilitas (Sig.) $> 0,05$

(b) Tolak H_0 jika nilai probabilitas (Sig.) $< 0,05$

Diketahui nilai t -hitung untuk keterampilan bermain bolavoli adalah 19,370 dengan probabilitas (Sig.) 0,000. Karena probabilitas (Sig.) $0,000 < 0,05$ maka H_0 Ditolak. Artinya terdapat pengaruh yang signifikan dari metode praktik padat terhadap hasil belajar permainan bolavoli. Berdasarkan hasil pengolahan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa, metode praktik padat memberikan pengaruh yang besar terhadap hasil belajar permainan bolavoli.

2) Pengaruh Metode Praktik Distribusi Terhadap Hasil Belajar Permainan Bolavoli

Untuk hasil uji *paired samples t-test* pengaruh dari metode praktik distribusi terhadap hasil belajar permainan bolavoli dapat dilihat pada tabel 4.8 berikut:

Tabel 4.8

Hasil Uji Paired Samples t-test Metode Praktik Distribusi terhadap Hasil Belajar Permainan Bolavoli

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 T_AKHIR - T_AWAL	31.88525	8.24663	1.30391	29.24785	34.52265	24.454	39	0.000

Diketahui bahwa nilai t-hitung untuk hasil belajar permainan bolavoli adalah 24,454 dengan probabilitas (Sig.) 0,000. Adapun ketentuan pengambilan keputusan didasarkan pada beberapa ketentuan sebagai berikut:

Hipotesis:

H_0 = Tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari metode praktik distribusi terhadap hasil belajar permainan bolavoli

H_1 = Terdapat pengaruh yang signifikan dari metode praktik distribusi terhadap hasil belajar permainan bolavoli

Kriteria keputusan:

(a) Terima H_0 jika nilai probabilitas (Sig.) $> 0,05$

(b) Tolak H_0 jika nilai probabilitas (Sig.) $< 0,05$

Diketahui nilai t-hitung untuk keterampilan bermain bolavoli adalah 24,454 dengan probabilitas (Sig.) 0,000. Karena probabilitas (Sig.) $0,000 < 0,05$ maka H_0 Ditolak. Artinya terdapat pengaruh yang signifikan dari metode praktik distribusi terhadap hasil belajar permainan bolavoli. Berdasarkan hasil pengolahan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa, metode praktik distribusi memberikan pengaruh yang besar terhadap hasil belajar permainan bolavoli.

b. Hasil Uji Independent Samples t-test

Perbedaan Pengaruh Hasil Belajar Permainan Bolavoli antara Metode Praktik Padat dan Praktik Distribusi

Untuk melihat perbedaan pengaruh antara metode praktik padat dengan distribusi dilakukan dengan menguji perbedaan data selisih pada kedua kelompok,

dalam hal ini dilakukan dengan *independent sample t-test*. Hasil uji *independent samples t-test* perbedaan hasil belajar permainan bolavoli antara metode praktik padat dan praktik distribusi dapat dilihat pada tabel 4.9 sebagai berikut:

Tabel 4.9

Hasil Uji Independent Samples t-test Perbedaan Hasil Belajar Permainan Bolavoli antara Metode Praktik Padat dan Praktik Distribusi

		Independent Samples Test								
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
PERMAINAN_VOLI	Equal variances assumed	0.723	0.398	2.086	78	0.040	4.04825	1.94056	.18489	7.91161
	Equal variances not assumed			2.086	77.274	0.040	4.04825	1.94056	.18432	7.91218

Diketahui bahwa nilai F-hitung untuk asumsi varians adalah 0,723 dengan probabilitas (Sig.) 0,398. Adapun ketentuan pengambilan keputusan didasarkan pada beberapa ketentuan sebagai berikut:

Hipotesis:

H_0 = Variansi hasil belajar permainan bolavoli metode praktik padat dan praktik

distribusi adalah tidak ada perbedaan yang signifikan

H_1 = Variansi hasil belajar permainan bolavoli metode praktik padat dan praktik

distribusi adalah ada perbedaan yang signifikan

Kriteria Keputusan:

a) Jika probabilitas (Sig.) $> 0,05$ maka H_0 diterima,

b) Jika probabilitas (Sig.) $< 0,05$ maka H_0 ditolak,

Diketahui bahwa nilai F-hitung pada tabel hasil belajar permainan bolavoli metode praktik padat dan praktik distribusi adalah 0,723 dengan probabilitas (Sig.) 0,398. Karena probabilitas (Sig.) $0,398 > 0,05$ maka H_0 Diterima. Kesimpulannya bahwa variansi keterampilan bermain bolavoli metode praktik padat dan praktik distribusi adalah sama atau tidak berbeda secara signifikan. Dengan demikian maka untuk pengujian rata-rata (*t-test*) mengacu pada nilai-nilai yang ada pada kolom baris asumsi variansi sama.

Untuk mengetahui perbedaan hasil belajar permainan bolavoli metode praktik padat dan praktik distribusi ketentuannya sebagai berikut:

Hipotesis:

H_0 = Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara hasil belajar permainan bolavoli metode praktik padat dan praktik distribusi

H_1 = Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara hasil belajar permainan bolavoli metode praktik padat dan praktik distribusi

Kriteria keputusan:

a) Terima H_0 jika nilai probabilitas (Sig.) $> 0,05$

b) Tolak H_0 jika nilai probabilitas (Sig.) $< 0,05$

Diketahui nilai t-hitung hasil belajar permainan bolavoli metode praktik padat dan praktik distribusi adalah 2,086 dengan probabilitas (Sig.) 0,040. Karena probabilitas (Sig.) $0,040 < 0,05$ maka H_0 Ditolak. Artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil belajar permainan bolavoli metode praktik padat dan praktik distribusi. Berdasarkan hasil pengolahan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa hasil belajar permainan bolavoli melalui metode praktik memiliki perbedaan yang signifikan. Dalam penelitian ini metode praktik distribusi pengaruhnya lebih baik dibandingkan dengan metode praktik padat terhadap hasil belajar permainan bola voli. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan hasil belajar permainan bolavoli metode praktik distribusi rata-ratanya lebih tinggi dibandingkan dengan metode praktik padat.

B. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk mendapatkan jawaban dari pertanyaan-pertanyaan penelitian yaitu: *Pertama*, Seberapa besar pengaruh metode praktik padat terhadap hasil belajar permainan bolavoli di SMAN 1 Tandun Kab. Rokan Hulu Riau?. *Kedua*, Seberapa besar pengaruh metode praktik distribusi terhadap hasil belajar permainan bolavoli di SMAN 1 Tandun Kab. Rokan Hulu Riau?. *Ketiga*, Apakah terdapat perbedaan pengaruh dari metode praktik padat dengan praktik distribusi terhadap hasil belajar permainan bolavoli di SMAN 1 Tandun Kab. Rokan Hulu Riau?.

Dari hasil pengolahan dan analisis skor yang telah penulis lakukan, diperoleh hasil bahwa; *Pertama*, Metode praktik padat memberikan pengaruh yang besar terhadap hasil belajar permainan bolavoli. Hal ini dibuktikan dengan

nilai rata-rata tes akhir hasil belajar permainan bolavoli metode praktik padat lebih tinggi dari tes awalnya. Ini berarti terjadi peningkatan hasil belajar yang signifikan. *Kedua*, Metode praktik distribusi memberikan pengaruh yang besar terhadap hasil belajar permainan bolavoli. Hal ini dibuktikan dengan nilai rata-rata tes akhir hasil belajar permainan bolavoli metode praktik distribusi lebih tinggi dari tes awalnya. Ini berarti terjadi peningkatan hasil belajar permainan yang signifikan.

Ketiga, terdapat perbedaan pengaruh dari metode praktik padat dengan praktik distribusi terhadap hasil belajar permainan bolavoli di SMAN 1 Tandun Kab. Rokan Hulu Riau. Hal ini dibuktikan dengan nilai rata-rata selisih/beda hasil belajar permainan bolavoli metode praktik distribusi lebih tinggi dari rata-rata selisih/beda metode praktik padat. Ini berarti bahwa peningkatan hasil belajar permainan bolavoli metode praktik distribusi lebih baik dibandingkan dengan peningkatan keterampilan bermain bolavoli metode praktik padat. Metode praktik padat dan metode praktik distribusi sama-sama memberikan pengaruh yang positif untuk hasil belajar permainan bolavoli pada siswa.

Metode praktik distribusi dan metode praktik padat merupakan sebuah metode yang efektif untuk dilakukan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Hal ini dikarenakan metode tersebut dalam proses pembelajarannya menuntut siswa untuk melakukan teknik gerakan yang berulang-ulang, dengan demikian siswa akan terlatih dan memahami tentang materi yang diberikan. Hal ini terjadi pada pembelajaran permainan bolavoli, yang menuntut banyak koordinasi teknik gerakan dasar bolavoli untuk menciptakan suatu keterampilan

bermain yang efektif. Pembelajaran dengan metode praktik distribusi dan metode praktik padat menuntut siswa mempelajari berbagai teknik dasar bolavoli untuk menunjang terhadap keterampilan bermain bolavoli. Hal ini dikarenakan metode praktik distribusi dilakukan dengan berulang-ulang tetapi diselingi dengan istirahat. Sedangkan metode praktik padat dilakukan dengan berulang-ulang tanpa ada jeda istirahat. Dengan demikian apabila teknik dasar sudah dikuasai dengan baik, maka keterampilan bermain bolavolinya pun akan dimiliki oleh siswa.

Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Mahendra (2007:187) bahwa:

Untuk latihan padat dan terdistribusi, seorang guru pendidikan jasmani harus membuat keputusan berkaitan dengan seberapa lama dalam satu episode pembelajaran siswa harus melatih suatu keterampilan, dan bagaimana waktu yang tersedia ini dimanfaatkan, apakah langsung dihabiskan sekaligus atau diselingi istirahat, dan umumnya hanya untuk satu keterampilan saja.

Apabila seorang guru memperhatikan metode yang digunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani yaitu dengan metode praktik padat dan metode praktik distribusi, maka hasil berupa keterampilan akan diperoleh oleh siswa. Memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan suatu gerak secara berulang-ulang, akan membuat siswa lebih terbiasa dengan gerakan yang dipelajarinya dan lebih cepat dalam penguasaannya.

Dari kedua metode praktik tersebut ternyata metode praktik distribusi hasil belajar hasil belajar permainan bolavoli lebih baik dibandingkan dengan metode praktik padat. Hal ini dikarenakan dengan metode praktik distribusi terjadi masa

istirahat sehingga siswa mengalami pemulihan dan siap lagi untuk melakukan pembelajaran. Sedangkan pada metode praktik padat tidak ada jeda istirahat dan kemungkinan terjadi kelelahan yang mengakibatkan kondisi siswa kurang optimal dalam melakukan pembelajaran.

Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Whitley (1970) dalam jurnal Murray dan dan Undermann yang berjudul *Massed Versus Distributed Practice: Which Is Better?* (2003:21) *Performed a similar study on fine motor tasks*, hasil penelitiannya adalah latihan performa hasilnya lebih baik pada latihan praktik distribusi dibandingkan dengan praktik padat. Lebih lanjut Murphree (1971) dalam Jurnal Murray dan Undermann Yang berjudul *Massed Versus Distributed Practice: Which Is Better?* (2003:21). *The Effects of Massed and Distributed Practice on The learning of a Novel Gross Motor Skill Was Performed*. Hasil penelitiannya adalah pembelajaran yang diukur oleh performa itu lebih bagus buat kelompok yang melakukan praktik distribusi selama latihan dari pada praktek padat.

Keuntungan yang dimiliki metode praktik berdistribusi relatif lebih besar jika dibandingkan dengan metode praktik padat. Ini ditunjukkan dengan adanya masa regenerasi atau pemulihan, sehingga dengan adanya istirahat pada sesi latihan dapat mengembalikan kondisi fisik subyek yang melakukan latihan. Seperti yang dikemukakan Harsono (1988:153) bahwa:

Kalau kondisi fisik seseorang baik maka:

1. Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi kerja jantung.
2. Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan dan lain-lain.

3. Akan ada pemulihan gerak yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.

Dari uraian tersebut di atas, latihan yang dimaksud yaitu berupa proses belajar-mengajar yang berlangsung pada saat pembelajaran. Melihat pemaparan yang telah dikemukakan, bahwa dengan adanya waktu istirahat yang cukup akan mengakibatkan regenerasi atau pemulihan tubuh sehingga siswa akan siap dengan pembelajaran gerak berikutnya.

Melihat hasil temuan tersebut di atas, maka metode praktik padat dan metode praktik distribusi cocok untuk dilakukan pada proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah khususnya mata pelajaran permainan salah satunya bolavoli.

Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh Lutan (1988:398) mengemukakan bahwa:

Metode mengajar cenderung diartikan sebagai suatu cara yang spesifik untuk menyuguhkan tugas-tugas belajar (*Learning task*) secara sistematis yang terdiri dari seperangkat tindakan guru, penyediaan kondisi belajar yang efektif dan bimbingan yang difokuskan pada isi dari pengalaman belajar yang diarahkan untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

Dengan situasi dan kondisi yang demikian, seorang guru dituntut memiliki kreativitas dalam menentukan metode pembelajaran yang tepat, termasuk dalam mengajar bolavoli. Pemilihan metode pengajaran teknik olahraga tidak terpisah dari tujuan dan pengalaman belajar atau tugas gerak yang akan dipelajari.

Lebih lanjut Suryosubroto (2009:140) mengemukakan bahwa:

Para pendidik (Guru) selalu berusaha untuk memilih metode pengajaran yang setepat-tepatnya, yang dipandang lebih efektif dari pada metode-metode lainnya sehingga kecakapan dan pengetahuan yang diberikan oleh guru itu benar-benar menjadi milik murid.

Dengan demikian, seorang guru harus pandai dalam memilih metode yang tepat agar proses pembelajaran dapat berlangsung sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai. Tidak semua metode akan cocok digunakan untuk semua siswa. Oleh karenanya pemilihan metode harus disesuaikan dengan kebutuhan dan perkembangan siswa.

Metode pembelajaran dengan menggunakan praktik padat dan praktik distribusi cocok dilaksanakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani khususnya mata pelajaran praktik seperti bolavoli. Proses pembelajaran yang dilakukan dengan metode praktik distribusi dan metode praktik padat apabila dilakukan di sekolah, akan mendapatkan hasil belajar yang mengarah pada tujuan pembelajaran. Hal ini dikarenakan siswa akan belajar secara terus menerus sehingga mendapatkan beberapa kali pengulangan materi, dengan demikian secara tidak langsung pemahaman siswa terhadap materi akan didapatkan.