

Pengaruh Gaya Eksplorasi Dan Gaya Komando Terhadap Keterampilan Dasar Bolavoli (*Studi Ekperimen di SMA Bukit Barisan*)

Ibnu Andli Marta¹ Syafruddin² Eri Barlian³

^{1,2,3} Universitas Negeri Padang 123

Abstract: This study aimed at observing the effect of eksploration style and command style toward volleybal basic skills achievement. Type of the research was quasi-experimental (Quasy experiment). The population of this study are high school students of Bukit Barisan class X and XI who follow extracurricular activities of volleybal at least eighty student, while the sample in this study is 20 male students using total sampling technique. The instrument used in this study was a basic bolavoli skill test. Data were analyzed by using t-test (dependent sample and Independent sample) The results of data analysis show that: (1) There are influences eksploration style which significantly to the volleybal basic skills in Students Senior High School Bukit Barisan be obtained the value of t count = 5,61 > t table = 2,26, (2) There are influences command style which significantly to the volleybal basic skills in Students Senior High School Bukit Barisan be obtained the value of t count = 5,93 > t table = 2,26, (3) Eksploration style is more better than series of command style to the volleybal basic skills in Students Senior High School Bukit Barisan be obtained the value of t count = 1,99 > t table = 1,76. The usage exploration method is better than command method.

Keywords: Eksploration Style, Command Style, Volleyball Basic Skills

Received December 07, 2018;
Revised December 18 2018;
Accepted December 26, 2018;
Published Online January 30, 2019

Conflict of Interest Disclosures:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2017 by author

Introduction

Upaya untuk mengubah atau mematangkan sumber daya manusia salah satunya melalui pembinaan dengan kegiatan olahraga pada generasi muda. Olahraga ini terdiri dari: olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, olahraga prestasi, olahraga amatir, olahraga profesional dan olahraga penyandang cacat. Dalam penelitian hanya membahas mengenai olahraga pendidikan.

Menurut Undang-undang No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional menyatakan bahwa: olahraga mempunyai tujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi,

kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina kesatuan dan persatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat martabat dan kehormatan bangsa.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dikatakan bahwa tujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina kesatuan dan persatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat martabat dan kehormatan bangsa. Dalam pelaksanaan dan tujuannya olahraga terbagi atas olahraga prestasi, olahraga pendidikan, olahraga rehabilitasi, olahraga modern, olahraga tradisional. Olahraga pendidikan disebut juga dengan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tidak hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi secara lengkap, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bertujuan untuk mengembangkan aspek kognitif, afektif dan psikomotor.

Pendidikan jasmani juga sebagai media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, dan penghayatan nilai-nilai yang berimplikasi pada sikap, mental, emosional, spritual dan sosial. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memiliki peran penting dalam penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memberikan kesempatan pada *testee* untuk terlibat langsung dalam pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan olahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Melalui pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diharapkan *testee* dapat memperoleh berbagai pengalaman dan ekspresi pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif dan terampil.

Jika dilihat dari tujuan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di Sekolah Menengah Atas yang dituangkan dalam kurikulum 2006 berdasarkan ketentuan yang tercantum dalam keputusan Pendidikan Dasar dan Menengah yakni sebagai berikut:

- 1) meningkatkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat selalu berbagai aktifitas jasmani dan olahraga yang dipilih.
- 2) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan perkembangan psikis yang lebih baik.
- 3) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
- 4) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi, nilai-nilai yang terkandung didalam pendidikan olahraga dan kesehatan.
- 5) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri dan demokratis.
- 6) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri, orang lain dan lingkungan.
- 7) Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, serta memiliki sikap yang positif.

Untuk mencapai hal tersebut di atas, berdasarkan Permendiknas No. 23 tahun 2006 alokasi waktu untuk mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan hanya tersedia waktu 3 jam pelajaran (3x45 menit) dalam setiap minggunya. Sedangkan materi pokok yang tercantum dalam silabus cukup banyak, diantaranya adalah permainan bolavoli.

Berdasarkan kompetensi Inti (KI) Kurikulum 2006 Pendidikan Jasmani Olahraga salah satunya adalah 1) Menjelaskan teknik dasar permainan bola voli passing bawah, passing atas, servis dan smash dengan teknik yang baik 2) Menjelaskan permainan bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi dengan menanamkan nilai kerjasama, kejujuran, disiplin dan menghargai teman serta 3) Mempraktikkan teknik dasar permainan bola voli passing bawah, passing atas, servis dan smesh dengan teknik yang baik 4) Mempraktikkan permainan bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi dengan menanamkan nilai kerjasama, kejujuran, disiplin dan menghargai teman. Jika dilihat dari kutipan di atas dapat digambarkan tujuan pembelajaran bolavoli salah satunya adalah siswa dapat melakukan teknik dasar permainan bolavoli.

Dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar bolavoli diperlukan metode pembelajaran efektif dan efisien. Dengan metode pembelajaran yang efektif dan efisien guru dapat menyampaikan informasi bahan latihan secara efektif dan efisien. Metode pembelajaran terlihat bagaimana seorang guru atau pelatih menyampaikan suatu materi kepada siswa agar dapat diserap dan nantinya di aplikasikan sesuai dengan

yang telah diinstruksikan. Karena metode pembelajaran adalah cara-cara yang terencana secara sistematis dan berorientasi kepada tujuan. Melalui metode pembelajaran tersebut, maka dapat disusun program dan materi latihan yang nantinya dapat mempermudah siswa menguasai teknik dasar bolavoli.

Kenyataan di lapangan metode yang digunakan oleh guru mata pelajaran pendidikan jasmani dalam menyampaikan materi pelajarannya yaitu menggunakan metode konvensional. Metode pembelajaran yang monoton membuat siswa merasa jenuh dan bosan dalam mengikuti proses pembelajaran. Guru hanya memaparkan teknik-teknik dalam permainan bolavoli tanpa memperhatikan dan mengoreksi setiap teknik yang dilakukan siswa. Oleh karena itu keterampilan dasar bolavoli siswa SMA Bukit Barisan tergolong rendah. Dapat terlihat dari data yang ada pada guru Penjaskes SMA Bukit Barisan dan juga nilai hasil tes keterampilan bolavoli yang diambil guru mata pelajaran setelah proses pembelajaran berakhir. Oleh karena itu dalam penelitian ini peneliti menarik menjadikan siswa sebagai sampel penelitian.

Dalam penelitian ini peneliti ingin melihat metode pembelajaran yang bisa meningkatkan keterampilan dasar bolavoli siswa SMA Bukit Barisan tersebut, maka dipilihlah gaya eksplorasi dan gaya komando. Gaya eksplorasi adalah gaya pembelajaran yang mana seluruh inisiatif dalam pelaksanaan tugas atau pemecahan masalah bergantung sepenuhnya oleh siswa, dengan tersebut dituntut siswa untuk lebih mengembangkan kemampuannya secara mandiri, dimana dengan gaya ini siswa dapat meningkatkan keterampilan dalam melakukan latihan teknik dasar bolavoli secara berulang-ulang, guru hanya menunggu dan mengamati kegiatan siswa sedang berlangsung.

Gaya komando adalah suatu strategi pendekatan ditandai oleh guru membuat semua keputusan. Guru yang membuat keputusan tentang bentuk, tempo, urutan, intensitas, penilaian sedangkan siswa hanya merespon semua keputusan guru. Dari kedua gaya belajar tersebut dapat meningkatkan keterampilan dalam melakukan latihan teknik dasar bolavoli, dengan gaya ini guru mempunyai peluang untuk mengajar siswa dalam jumlah banyak sekaligus pada saat yang bersamaan.

Setelah dilakukan observasi langsung ke lapangan, berdasarkan wawancara hari Selasa tanggal 22 Agustus 2017 dengan bapak waldi, S.Pd sebagai guru Penjaskes diperoleh hasil bahwa keterampilan dasar bolavoli siswa masih jauh dari kriteria ketuntasan minimum (KKM). Ada faktor yang mempengaruhinya rendahnya keterampilan dasar bolavoli siswa diantaranya, sarana dan prasarana yang tidak memadai, metode yang digunakan dalam proses pembelajaran, kemampuan guru, bakat dan minat dari siswa itu sendiri, struktur tubuh dari siswa tersebut, serta motivasi yang dimiliki siswa dalam mengikuti proses pembelajaran.

Rendahnya partisipasi siswa dalam proses kegiatan belajar mengajar dalam keterampilan siswa dalam bermain bolavoli dapat dilihat seperti para siswa cenderung hanya diam, dan sekedar mendengarkan tanpa memberikan respon yang relevan dengan materi belajar. Selama proses kegiatan belajar berlangsung tidak pernah muncul pertanyaan ataupun gagasan yang berkaitan dengan materi belajar. Rendahnya partisipasi siswa dalam proses kegiatan belajar berdampak pada hasil belajar bolavoli siswa. Rendahnya keterampilan bermain bolavoli siswa dilihat pada pengambilan tes pada materi bolavoli seperti dalam melakukan tes *servis*, masih banyak kesalahan yang dilakukan oleh siswa, sehingga rata-rata bola *servis* siswa banyak yang bersangkutan di net atau banyak bola yang tidak terkontrol arahnya.

Sama halnya dengan *servis*, dalam melakukan teknik *passing* atas siswa masih banyak melakukan kesalahan, sementara untuk teknik *passing* bawah tidak terlalu terlihat kesalahan yang menonjol, Kesalahan *passing* atas yang dilakukan siswa berdampak pada tujuan atau arah bola yang *dipassing* sehingga berpengaruh pada akurasi bola. Rendahnya akurasi ini berdampak pada hasil belajar dalam materi bolavoli siswa. karena tes keterampilan bolavoli menggunakan target sasaran yang telah ditentukan. Kesalahan yang juga sangat penting jadi perhatian adalah disaat siswa melakukan *smash*, dalam melakukan *smash* bahwa masih banyak kesalahan yang dilakukan yaitu bola tersangkut di net, bola yang *dismash* tidak tajam ke bawah serta sering keluar lapangan.

Faktor-faktor yang mempengaruhinya antara lain sarana prasarana yang mendukung, minat siswa dalam mengikuti latihan, bakat dan motivasi dalam mengikuti proses latihan, dan anatomi tubuh siswa merupakan faktor yang mempengaruhinya, faktor yang menyebabkan belum meningkatnya kemampuan bermain bolavoli siswa adalah model pembelajaran yang digunakan. Guru harus mampu dan bisa memilih gaya mengajar yang tepat untuk meningkatkan keterampilan dasar bolavoli siswa SMA Bukit Barisan, walaupun banyak gaya pengajaran yang dapat meningkatkan keterampilan siswa dalam bermain bolavoli diantaranya gaya eksplorasi, gaya komando, gaya latihan, gaya penemuan terpimpin, gaya divergen dan sebagainya. Namun untuk siswa SMA Bukit Barisan masih belum dapat dipastikan gaya mana yang dapat meningkatkan keterampilan dasar bolavoli tersebut.

Walaupun dari beberapa penelitian yang ada, bahwa semua gaya mengajar yang disebut mampu meningkatkan keterampilan dasar bolavoli. Namun masih belum bisa ditentukan dengan pasti gaya mengajar yang mana yang paling tepat untuk dilakukan dalam meningkatkan keterampilan dasar bolavoli, khususnya siswa SMA Bukit Barisan.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Apakah penggunaan gaya eksplorasi dapat meningkatkan keterampilan dasar bolavoli pada siswa SMA bukit barisan?
2. Apakah penggunaan gaya komando dapat meningkatkan keterampilan dasar bolavoli pada siswa SMA bukit barisan?
3. Mana yang lebih efektif antara gaya eksplorasi dan gaya komando terhadap keterampilan dasar bolavoli pada siswa SMA bukit barisan?

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan pengaruh gaya mengajar gaya komando dan gaya eksplorasi terhadap keterampilan dasar bolavoli pada siswa SMA bukit barisan. Secara khusus penelitian ini untuk mengungkap:

1. Apakah Pengaruh gaya eksplorasi lebih signifikan terhadap keterampilan dasar bolavoli pada siswa SMA bukit barisan.
2. Apakah Pengaruh gaya komando lebih signifikan terhadap keterampilan dasar bolavoli pada siswa SMA bukit barisan.
3. Mana yang lebih efektif antara gaya eksplorasi dan gaya komando terhadap keterampilan dasar bolavoli pada siswa SMA bukit barisan.

Method

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen semu. Tujuannya adalah untuk menemukan ada tidaknya pengaruh perlakuan antara variabel bebas terhadap variabel terikat. Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh gaya ekplorasi dan gaya komando terhadap keterampilan dasar bolavoli pada siswa SMA Bukit Barisan. Secara khusus adalah untuk mengetahui keterampilan teknik dasar bolavoli melalui gaya eksplorasi dan gaya komando, sekaligus perbedaan dari kedua tersebut.

Populasi penelitian ini adalah siswa putera SMA Bukit Barisan yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli berjumlah 20 orang. penarikan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling*. maka dilakukan penarikan sampel didasarkan seluruh jumlah populasi sebanyak 20 orang putera. Dalam penelitian ini akan dilakukan tes awal keterampilan bolavoli mengenai teknik dasar servis, passing atas dan smash, Kemudian dilakukan *ordinary matched pairing*, hasil pembagian dua kelompok ini mencerminkan kemampuan yang sama yaitu pertama kelompok yang akan diberikan perlakuan dengan gaya ekplorasi 1, 4, 5, 8, 9, 12, 13, 16, 17, 20, dan dengan gaya komando 2, 3, 6, 7, 10, 11, 14, 15, 18, 19. Setelah itu diberikan perlakuan atau latihan selama 16 kali pertemuan dan dilanjutkan dengan tes akhir keterampilan bolavoli mengenai teknik dasar servis, passing atas dan smash.

Data yang diperoleh nanti akan diolah dengan uji-t, dengan taraf kepercayaan $\alpha=0,05$. Sebelum data diolah menggunakan teknik uji-t, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis, yaitu uji normalitas menggunakan *Uji Liliefors* dan *Uji Homogenitas Varians* menggunakan *Uji Bartlet* dengan taraf signifikansi $\alpha=0,05$.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas ke empat kelompok rancangan penelitian di atas ditemukan bahwa harga $L_{\text{obsrvasi}} (L_o)$ yang diperoleh lebih kecil dari harga L_{tabel} pada taraf nyata 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semua kelompok data pada tabel penelitian ini diambil dari populasi yang berdistribusi normal sehingga dapat digunakan pengujian hipotesis penelitian.

Pengujian Hipotesis penelitian ini dilakukan dengan teknik uji-t. Pengaruh utama dalam penelitian ini adalah (1) latihan gaya eksplorasi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan dasar bolavoli siswa SMA Bukit Barisan, (2) gaya komando memberika pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan dasar bolavoli siswa SMA Bukit Barisan. (3) terdapat perbedaan pengaruh latihan gaya eksplorasi dengan gaya komando dalam meningkatkan keterampilan dasar bolavoli siswa SMA Bukit Barisan.

Berdasarkan rangkuman hasil perhitungan uji-t di atas dapat dikemukakan bahwa: 1) Hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan bahwa latihan gaya eksplorasi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan dasar bolavoli siswa SMA Bukit Barisan, karena hasil perhitungan menunjukkan bahwa $t_{hitung} = 10,30 > F_{tabel} = 2,26$. 2) Hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan bahwa gaya komando memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan dasar bolavoli siswa SMA Bukit Barisan, karena hasil perhitungan menunjukkan bahwa $t_{hitung} = 7,30 > F_{tabel} = 2,26$. 3) Hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan pengaruh latihan gaya eksplorasi dengan gaya komando dalam meningkatkan keterampilan dasar bolavoli siswa SMA Bukit Barisan, karena hasil perhitungan menunjukkan bahwa $t_{hitung} = 4,52 > F_{tabel} = 1,76$.

Tabel. Hasil uji-t

Hipotesis	t hitung	ttabel	Ket
ekplorasi	10,30	2,26	Signifikan
komando	7,30	2,26	Signifikan
Eksplorasi , komando	4,52	1,76	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis uji t berpasangan pada tabel 11, menunjukkan bahwa $t_{hitung} 10,30 > t_{tabel} 2,26$. Hal ini berarti gaya eksplorasi dapat meningkatkan keterampilan dasar bolavoli sebesar 24,5 (peningkatan rata-rata *pre test* dan *post test*). Dengan demikian hipotesis penelitian yang menyatakan terdapat pengaruh gaya Eksplorasi terhadap keterampilan dasar bolavoli dapat diterima kebenarannya.

Berdasarkan hasil analisis uji t berpasangan pada tabel 12, menunjukkan bahwa $7,30 > t_{tabel} 2,26$. Hal ini berarti gaya Komando dapat meningkatkan keterampilan dasar bolavoli sebesar 15,7 (peningkatan rata-rata *pretest* dan *posttest*). Dengan demikian hipotesis penelitian yang menyatakan terdapat pengaruh gaya Komando terhadap keterampilan dasar bolavoli dapat diterima kebenarannya.

Gaya Eksplorasi dan gaya Komando merupakan gaya latihan yang dapat meningkatkan keterampilan dasar bolavoli pada siswa SMA Bukit Barisan, hal ini terlihat setelah peneliti melakukan perlakuan terhadap sampel yang telah ditentukan, hasilnya kedua gaya latihan tersebut sangat cocok digunakan untuk meningkatkan keterampilan dasar bolavoli. Namun pengaruh yang dihasilkan oleh kedua metode memberikan pengaruh yang berbeda-beda. Pada hipotesis ketiga Berdasarkan hasil analisis uji t berpasangan menunjukkan bahwa $4,52 > t_{tabel} 1,76$ menyatakan terdapat perbedaan pengaruh antara kedua gaya latihan tetapi gaya latihan yang memberikan peningkatan yang lebih baik dapat dilihat dari perolehan hasil perolehan rata-rata pada hipotesis pertama dan kedua dengan hasil rata-rata pretest gaya eksplorasi 62 kemudian hasil post test kelompok gaya eksplorasi 86,5 terjadi peningkatan sebesar **24,5** lebih besar dari pada gaya komando dengan nilai rata-rata pretest 62,2 kemudian hasil post test kelompok sebesar gaya komando 77,9 terjadi peningkatan sebesar **15,7**. Dari data hasil penelitian tersebut terlihat bahwa gaya ekporasi lebih besar dari pada gaya komando dalam meningkatkan kemampuan bolavoli pada siswa SMA Bukit Barisan.

Kesimpulan

- 1) Penggunaan gaya ekplorasi dapat meningkatkan keterampilan dasar bolavoli pada siswa SMA Bukit Barisan secara signifikan dengan diperolehnya nilai $t_{hitung} = 10,30 > t_{tabel} = 2,26$.
- 2) Penggunaan gaya komando secara signifikan terhadap meningkatkan keterampilan dasar bolavoli pada siswa SMA Bukit Barisan secara signifikan dengan diperolehnya nilai $t_{hitung} = 7,30 > t_{tabel} = 2,26$.
- 3) Terdapat perbedaan pengaruh gaya ekplorasi dengan gaya komando terhadap peningkatan keterampilan dasar bolavoli pada siswa SMA Bukit Barisan, dimana diperoleh $t_{hitung} = 4,52 < t_{tabel} = 1,76$, dengan peningkatan nilai rata-rata pretest ke posttest gaya eksporasi sebesar 24,5 lebih efektif daripada gaya komando dengan peningkatan nilai rata-rata pretest ke post test sebesar 15,7.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikemukakan bahwa gaya Eksplorasi dan gaya Komando dapat memberikan peningkatan keterampilan dasar bolavoli. Artinya kedua gaya ini dapat dipergunakan dalam upaya untuk meningkatkan keterampilan dasar bolavoli. Perhitungan statistik terhadap data yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa kedua gaya yang diberikan memberikan pengaruh terhadap keterampilan dasar bolavoli. Kesimpulan yang didapat dari kedua gaya tersebut dapat memberikan peningkatan terhadap keterampilan dasar bolavoli. Pada hipotesis tiga membuktikan terdapat perbedaan pengaruh dan dari hasil rata-rata pada dari kedua gaya latihan yang dilakukan terlihat bahwa gaya ekplorasi memberikan peningkatan yang lebih efektif dari gaya komando dalam permainan bolavoli.

Gaya Eksplorasi memberikan pengaruh yang lebih besar terhadap keterampilan dasar bolavoli, hal ini dikarenakan bahwa siswa dalam masa SMA sesuai dengan perkembangan kognitifnya sudah bisa berfikir secara mandiri dan mengembangkan pengetahuannya melalui variasi-variasi latihan, sesuai dengan gaya eksplorasi dimana siswa diberikan kebebasan penuh dalam mengambil keputusan untuk menentukan bentuk latihan yang diinginkan, dan juga siswa dapat belajar sesuai dengan tingkat kemampuannya. Oleh sebab itu gaya Eksplorasi lebih cocok diberikan untuk meningkatkan keterampilan dasar bolavoli. Gaya Komando juga dapat meningkatkan keterampilan dasar bolavoli karena gaya Komando dapat meningkatkan keterampilan siswa dengan program latihan yang dirancang guru, dalam pelaksanaan latihan gaya komando menggunakan waktu dengan efektif.

Temuan penelitian ini dapat memberikan manfaat untuk memberikan gaya latihan yang dapat meningkatkan keterampilan dasar bolavoli, baik pada saat melaksanakan materi latihan, gaya latihan, maupun dalam pengaturan beban latihan. Oleh karena itu, diharapkan hasil penelitian ini memberikan suatu yang baru dalam aspek pendekatan gaya latihan yang digunakan dalam pembinaan prestasi siswa pada olahraga bola voli.

Saran

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi yang telah dikemukakan di atas, maka disarankan kepada:

1. Pelatih, untuk dapat memberikan gaya Eksplorasi dalam upaya untuk meningkatkan keterampilan dasar bolavoli sehingga prestasi yang didapat sesuai dengan harapan yang ingin dicapai.
2. Siswa, agar lebih melihat metode apa yang dapat meningkatkan keterampilan dasar bolavoli.
3. IPTEK (Ilmu Pengetahuan dan Teknologi) dapat dikembangkan oleh pelatih untuk memberikan latihan tepat berdasarkan ilmu pengetahuan yang selalu berkembang serta dengan alat latihan yang canggih.

Peneliti yang hendak meneliti permasalahan pada kedua gaya ini lebih lanjut, agar dapat mempertimbangkan berbagai keterbatasan-keterbatasan dalam penelitian ini, seperti jumlah sampel, dan lain sebagainya. Tujuannya adalah demi kebermanfaatan hasil temuan.

DAFTAR RUJUKAN

- Alnedral,(2008). *Strategi, Spectrum Gaya Pengajaran Pendidikan Jasmani,Olahraga dan Kesehatan*, Padang: UNP
- Adang, Suherman. (2001). *Menuju Perkembangan Menyeluruh, Menyiasati Kurikulum Pendidikan Jasmani Disekolah Menengah Umum Jakarta Pusat*. Dirjen olahraga.
- Bactiar. 1999. *Pengetahuan dasar-dasar Permainan Bolavoli*. Padang. Padang : FIK UNP.
- Barlian, Eri. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Padang: Sedia Bena.
- Bompa Tudor o. (1983). *Theory and methodology of training*. The key to athletic performance. IOWA: Kendal/Hunt publishing
- Depdikbud. (1998). *Materi Pelatihan Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Pelatih, Klub Olahraga*. Jakarta: Menpora.
- Harsono. (1993). *Prinsip-Prinsip Pelatihan*. Jakarta; Depdikbud Dirjen Dikti P2LPTK
- Kiram, Yanuar. (2001). *Belajar Gerak dan Belajar Melalui Gerak Dalam Pendidikan Jasmani*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Lutan Rusli (1988) : *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metoda*. Dekdikbud, Direktorat Jendral Pendidikan Tertinggi. Jakarta
- Lutan, Rusli. (2002). *Supervise Pendidikan Jasmani Konsep dan Pratek*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Mosston, M and Ashworth. (1998). *Teaching Physical Education*. New York: Macmillan College Publishing Education

-
- Mukholid, Agus. 2004. *Pendidikan Jasmani Kelas I SMA (Kurikulum Berbasis Kompetensi 2004)*. Surakarta: Yudistira
- Nurhasan, 2001. *Test dan Pengukuran Dalam Penjas : Prinsip-prinsip dan Penerapannya*. Jakarta : Depdiknas Ditjen Didasmen Bekerjasama dengan Ditjen Olahraga
- Pate, Rotella & Mc Clenaghan. (1993). *Dasar-Dasar Ilmiah Ilmu Kepeleatihan*. (terjemahan oleh Kasiyo Dwijowinoto). Semarang; IKIP Semarang Press
- PBVSI. 2005. *Jenis-Jenis Permainan Bolavoli*. Jakarta. Sekretariat Umum.
- Rothig dan Grossing. (2004). *Pengetahuan Training Olahraga*. (terjemahan oleh Syafruddin). Padang. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Syafruddin. (2006). *Pengaruh Metode Latihan Sikuitdan Berat Badan Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai*. Disertai tidak diterbitkan. Jakarta: Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang
- , (1997). *Pokok Pengembangan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Proyek Pengembangan Buku dan Minat Baca, Depdikbud.
- ,(2011). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang; UNP Press
- Sayuti Syahara. (2009). *Pertumbuhan dan Perkembangan Fisik dan Motorik*. Padang: fakultas Ilmu keguruan UNP
- Syafi'I, Adnan Fardi. (2005). *Perbedaan Pengaruh Metode Global Dan Metode Bagian dan Terhadap Keterampilan Dasar Bolavoli*. Prestasi. Jurnal Pembelajaran, 28 (02):197-209
- UU No 20 tahun 2003 *Tentang System Pendidikan Nasional*. Jakarta: Sinar Grafika
- Waharsono. (1999). *Buku III Materi Pelatihan Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan / Pelatih Klub Olahraga*. Jakarta. Depdikbud.
- Winarno, (2006). *Tes Keterampilan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Yanto Kusyanto. (1995). *Penentu Pelajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Berdasarkan Kurikulum baru GBPP 1994*. Bandung: Ganeca Exact Bandung.
- Yunus, M. (1992). *Olahraga Pilihan Bolavoli*. Jakarta: Departemen Pendidikan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan