



**PERBEDAAN PENGARUH PENGGUNAAN MODEL
LATIHAN ANTARA MEDIA *AUDIO VISUAL* DAN
IMAGERY TERHADAP KEMAMPUAN *SMASH***
(Eksperimen pada Pemain Bola Voli di Klub Surya Muda Salatiga)

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
Untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Pada Universitas Negeri Semarang

Oleh
Etik Isnaini
6301415029

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2019**

ABSTRAK

Etik Isnaini. 2019. Perbedaan Pengaruh Penggunaan Model Latihan Antara Media *Audiovisual* dan *Imagery* Terhadap Kemampuan *Smash* (Eksperimen pada Pemain Bola Voli di Klub Surya Muda Salatiga). Skripsi. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang. pembimbing Dr. Nasuka, M.Kes.

Permasalahan dalam penelitian ini diambil dari hasil penelitian skripsi tentang penggunaan model latihan terhadap kemampuan *smash* bola voli.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain *Group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah sejumlah 20 pemain. Teknik analisis data menggunakan SPSS, uji prasyarat yaitu uji normalitas menggunakan uji *kolmogorov-smirnov*, dan uji homogenitas menggunakan uji *chi-square*.

Hasil penelitian ini menunjukkan perbedaan *posttest* Model *Audio Visual* dan *posttest* Model *Imagery* diperoleh nilai t_{hitung} 2.369 atau nilai signifikansi sebesar $0.042 < 0.05$, yang berarti H_0 yang menyatakan: "Tidak Ada Perbedaan Pengaruh Latihan Model *Audio Visual* Dan Model *Imagery* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Smash* Normal" adalah: **ditolak** dan H_1 yang menyatakan "Ada Perbedaan Pengaruh Latihan *Smash* Normal Antara Model *Audio Visual* dan Model *Imagery* Terhadap Peningkatan kemampuan *Smash* Norma" adalah: **diterima**. Perlakuan manakah yang lebih baik antara latihan *Smash* Antara Model *Audio Visual* dan Model *Imagery* adalah latihan Model *Audio Visual* lebih baik dengan nilai mean *poststest* sebesar $44 >$ nilai mean latihan Model *Imagery* sebesar 41.60.

Simpulan dan saran dalam penelitian ini adalah: "ada pengaruh penggunaan model latihan antara media *audio visual* dan *imagery* terhadap peningkatan kemampuan *Smash*". Saran: 1) pelatih klub Surya Muda Salatiga diharapkan untuk mengembangkan model latihan yang tepat dan sesuai. Terutama dalam melatih pemain pemula khususnya dalam latihan teknik dasar *smash*. 2) Para pemain pemula harus giat berlatih jangan putus asa.

Kata Kunci: *Audiovisual*, *Imagery* dan Kemampuan *Smash* Normal Bola Voli, Penelitian Kuantitatif

ABSTRACT

Isnaini. Etik. 2019. Differences in the use of Model exercises between Audiovisual Media and Imagery against the ability to Smash (experiments on volleyball players at the Surya Muda Club Salatiga). Thesis. Department of Sport Coaching Education, Faculty of Sports Sciences. State University of Semarang. Supervisor of Dr. Nasuka, M. Kes.

The issue in this study was derived from the research thesis on the use of exercise models on volleyball *smash* abilities.

The research methods used are experimental methods with pretest-posttest design. The population in this study is a total of 20 players. Data analysis techniques using SPSS, a prerequisite test that is test normality using Kolmogorov-Smirnov test, and a homogeneity test using chi-square test.

The results of this study showed differences in Posttest Model Audio Visual and posttest Model Imagery obtained the value of Thitung 2,369 or significance value of 0042 < 0.05, which means **H₀** stating: "There is no difference in the exercise of Audio Model Visual and Model Imagery against the improvement of Normal Smash capability "are: **Rejected** and **H₁** which states" there is a difference in influence of the Normal Smash exercise between Audio Visual Model and Imagery Model against the improvement of the ability Smash Norma "L is: **acceptable** . What better treatment between Smash exercises between Audio Visual models and Model Imagery is the better Audio Visual Model exercise with the poststest mean value of 44 > Exercise value mean Model Imagery of 41.60.

The conclusion and advice in this study was: "There is an influence on the use of exercise models between audio-visual media and imagery against the enhancement of Smash's abilities". Suggestion: 1) club coach Surya Muda Salatiga is expected to develop appropriate and appropriate exercise patterns. Especially in training beginner players especially in the basic techniques of smash exercises. 2) Novice players must be actively practicing do not despair.

Keywords: *Audio Visual, Imagery* and the ability to Smash Normal Volleyball, quantitative research

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Etik Isnaini

NIM : 6301415029

Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

JudulSkripsi : Perbedaan Pengaruh Penggunaan Model Latihan Antara Media
Audio Visual dan *Imagery* Terhadap Kemampuan *Smash*
(Eksperimen Pada Pemain Bola Voli Klub Surya Muda Salatiga)

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruh ataupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tatacara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku diwilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang,

Yang Menyatakan,



Etik Isnaini

6301415029

PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk diajukan kepada panitia penguji skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Nama :Etik Isnaini

NIM :6301415029

Judul : Perbedaan Pengaruh Penggunaan Media *Audiovisual* dan *Imagery* Terhadap Kemampuan *Smash* Pada Pemain Klub Bola Voli Surya Muda Salatiga

Hari :

Tanggal :

Menyetujui,

Kajur/Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Pembimbing 1,



Dr.Nasuka M.Kes

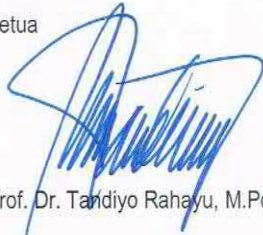
NIP.195909161985111001

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Etik Isnaini NIM 6301415029 Program Studi Strata 1 Judul "Perbedaan Pengaruh Penggunaan Model Latihan Media *Audio Visual* dan *Imagery* Terhadap Kemampuan *Smash* (Eksperimen pada Pemain Bola Voli di Klub Bola Voli Surya Muda Salatiga)" telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Senin, tanggal 30 September 2019

Panitia Ujian

Ketua



Prof. Dr. Tandiyono Rahayu, M.Pd

NIP. 196103201984032001

Sekretaris



Dr. Rubianto Hadi, M.Pd

NIP. 196302061988031001

Dewan Penguji

1. Dra. M.M Endang Sri Retno, M.S
NIP. 195501111983032001

(Penguji 1)

2. Drs. Hermawan, M.Pd
NIP. 195904011988031002

(Penguji 2)

3. Dr. Nasuka, M.Kes
NIP. 195909161985111001

(Penguji 3)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

“Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kadar kesanggupannya”. (QS. Al-Baqarah :286)

PERSEMBAHAN:

Skripsi ini saya persembahkan untuk orang tua saya bapak Mudi dan ibu Siyamah, klub Surya Muda Salatiga, dan almamater PKO

FIK UNNES

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi. Penulis dalam melaksanakan penelitian ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak.

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan penghormatan dan ucapan terimakasih atas dukungan, bantuan, dan ilmu yang diberikan kepada penulis selama menempuh perkuliahan maupun dalam proses penyusunan skripsi ini kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan kesempatan penulis untuk kuliah serta menimba ilmu di Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan izin penulis untuk melaksanakan penelitian.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan fasilitas, motivasi dan dukungan dalam proses menyelesaikan skripsi.
4. Dosen Pembimbing bapak Dr.Nasuka, M.Kes yang telah memberikan bimbingan dalam penulisan skripsi, arahan, dorongan, dan motivasi dalam penyelesaian skripsi.
5. Bapak/ibu Dosen Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ilmu.
6. Kepada kedua orang tua saya bernama Bapak Mudi dan Ibu Siyamah yang selalu memberikan support baik materi ataupun motivasi.

7. Klub bola voli Surya Muda Salatiga yang telah mengizinkan penulis untuk melaksanakan penelitian.
8. Yusnita Meyka Candra sahabat terbaik saya dari awal masuk kuliah hingga saat ini.
9. Muhammad Khalid yang selalu memberikan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Teman-teman Pendidikan Kepelatihan Olahraga angkatan 2015.
11. Semua pihak yang telah membantu dan mendukung dalam proses penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari oleh sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Hal ini disebabkan oleh terbatasnya kemampuan dan pengetahuan yang ada pada dari penulis.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang membaca.

Semarang,

Penulis

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|---|----------------|
| JUDUL | i |
| ABSTRAK..... | ii |
| PERNYATAAN | iii |
| PENGESAHAN..... | iv |
| MOTTO DAN PERSEMBAHAN..... | v |
| KATA PENGANTAR..... | vi |
| DAFTAR ISI..... | viii |
| DAFTAR TABEL..... | x |
| DAFTAR GAMBAR/GRAFIK/PETA | xi |
| DAFTAR LAMPIRAN | xii |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| 1.1 Latar Belakang | 1 |
| 1.2 Identifikasi Masalah | 5 |
| 1.3 Pembatasan Masalah | 5 |
| 1.4 Rumusan Masalah..... | 6 |
| 1.5 Tujuan Penelitian | 6 |
| 1.6 Manfaat Penelitian | 7 |
| BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS | |
| 2.1 Landasan teori..... | 8 |
| 2.2 <i>Smash</i> | 10 |
| 2.3 <i>Audiovisual</i> | 16 |
| 2.4 <i>Imagery</i> | 19 |
| 2.5 Penelitian yang relevan | 23 |
| 2.6 Kerangka Berfikir | 26 |
| 2.7 Hipotesis | 27 |
| BAB III METODE PENELITIAN | |
| 3.1 Metode dan Desain Penelitian | 28 |
| 3.2 Variabel Penelitian..... | 30 |

| | |
|--|-----------|
| 3.3 Populasi , Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel | 30 |
| 3.4 Instumen Penelitian | 31 |
| 3.5 Alat dan Perlengkapan Tes..... | 33 |
| 3.6 Faktor-faktor Mempengaruhi Penelitian | 35 |
| 3.7 Teknik Analisis Data | 36 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | |
| 4.1 Hasil Penelitian | 39 |
| 4.2 Pembahasan..... | 45 |
| BAB V SIMPULAN DAN SARAN | |
| 5.1 Simpulan..... | 47 |
| 5.2 Saran | 48 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 50 |
| LAMPIRAN..... | 53 |

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|---|----------------|
| Tabel 4.1 Rangkuman Hasil perhitungan statistik Deskriptif Data hasil tes <i>Pre test</i> dan <i>Posttest</i> , Kelompok Media Audio Visual dan kelompok Model <i>Imagery</i> | 39 |
| Tabel 4.2 Hasil Perhitungan Uji Normalitas Data Penelitian | 42 |
| Tabel 4.3 Hasil Perhitungan Uji Homogenitas | 42 |
| Tabel 4.4 Uji perhitungan <i>Paired Sample T Test</i> untuk kelompok <i>pretest posttest</i> model kelompok <i>audio visual</i> | 43 |

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|---|----------------|
| Gambar 2.2.1 Tahap Awalan <i>Smash</i> | 11 |
| Gambar 2.2.2 Tahap Meloncat Dalam <i>Smash</i> | 12 |
| Gambar 2.2.3 Tahap Memukul Bola Dalam <i>Smash</i> | 12 |
| Gambar 2.2.4 Tahap Mendarat Dalam <i>Smash</i> | 13 |
| Gambar 2.2.5 <i>Smash</i> Normal | 13 |
| Gambar 3.1 Desain Penelitian <i>Pretest-Posttest Design</i> | 29 |
| Gambar 3.2 Teknik Pembagian Kelompok secara <i>matching subject ordinal pairing</i> | 30 |
| Gambar 3.4 Petak Sasaran <i>Smash</i> Bola Voli..... | 33 |
| Gambar 4.1 Grafik Perbedaan Hasil <i>Pretest posttest smash</i> bola voli model <i>audio visual</i> | 39 |
| Gambar 4.2 Grafik Perbedaan Hasil <i>Pretest posttest smash</i> bola voli model <i>imagery</i> | 40 |
| Gambar 4.3 Grafik Perbedaan Hasil <i>Pretest posttest smash</i> bola voli model <i>audio visual dan model imagery</i> | 41 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | Halaman |
|--|----------------|
| Lampiran 1. Surat SK Pembimbing..... | 52 |
| Lampiran 2. Surat Izin Penelitian | 53 |
| Lampiran 3. Surat Balasan Penelitian | 54 |
| Lampiran 4. Daftar Nama Pemain Pemula di Klub Bola Voli Surya Muda Salatiga..... | 55 |
| Lampiran 5. Program Latihan Selama Treatment pada Anggota Klub Surya Muda Salatiga..... | 56 |
| Lampiran 6. Hasil Tes Awal <i>Smash</i> Normal | 60 |
| Lampiran 7. Pembagian Rangkuman Hasil Tes | 61 |
| Lampiran 8. Rangkuman Tes Kelompok Hasil <i>Posttest</i> | 62 |
| Lampiran 9. Hasil Hitungan dengan SPSS..... | 63 |
| Lampiran 10. Hasil Hitungan dengan SPSS..... | 64 |
| Lampiran 11. Hasil Hitungan dengan SPSS..... | 65 |
| Lampiran 12. Dokumen Penelitian | 66 |
| Lampiran 13. Dokumen Penelitian | 67 |

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Permainan bola voli merupakan cabang olahraga yang sudah memasyarakat baik di lingkungan sekolah, instansi pemerintahan maupun swasta, perguruan tinggi serta di lingkungan umum. Berbagai segi positif dari permainan ini seperti lapangan yang relatif kecil, jumlah pemain yang cukup banyak, perlengkapan dan alat sederhana serta dapat menimbulkan kegembiraan. Selain itu, permainan bola voli dapat dimainkan oleh anak-anak sampai orang dewasa baik laki-laki maupun perempuan, hal inilah yang menjadikan alasan olahraga ini digemari oleh masyarakat (Suharno H.P 1981:1).

Teknik dasar dalam bola voli adalah dasar dalam melakukan permainan bola voli, menurut (Suharno HP., 1985:14) Teknik adalah suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian suatu praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang permainan bola voli. Jadi penampilan dalam permainan sangat ditentukan oleh seberapa jauh penguasaan pemain tersebut dalam menguasai teknik dan juga dengan menguasai teknik penguasaan bola dan latihan yang rutin diharapkan nantinya dapat bermain bola voli secara baik dan benar. Mempertinggi teknik adalah suatu keharusan dalam usaha mempertinggi prestasi, seperti yang telah dijelaskan oleh (Suharno HP., 1985:15), sebagai berikut:

Adapun teknik dasar bola voli menurut Suharno HP. (1985:16), yaitu teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Teknik tanpa bola meliputi: sikap siap normal,

pengambilan posisi yang tepat dan benar, langkah kaki, langkah kaki awal *smash*, langkah kaki untuk awalan blok, gerakan badan, lengan dan kaki dalam gerak tipu. Teknik dengan bola meliputi: servis, pass bawah, pass atas, umpan / set up, *smash* (spike), bendungan / blok. Dieter Beutelstahl (1986:23) juga mengatakan bahwa: kalau pemain hendak memenangkan suatu pertandingan bola voli, maka mau tak mau mereka harus menguasai *smash*, karena *smash* merupakan suatu keahlian yang esensial atau cara yang termudah untuk memenangkan angka.

Menurut Suharno HP. (1985:39), *smash* normal adalah *smash* yang paling mudah di lakukan, dengan alasan bahwa: awalan yang di lakukan pada saat bola lepas dari tangan set-uper, pada saat itu segeralah *smasher* bergerak ke arah bola dan sambil mengontrolnya, sekiranya jarak dengan bola sudah cukup dekat maka segeralah *smasher* meloncat ke atas meraih bola diatas jaring dengan suatu pukulan, pukulah bola secepatnya dan setinggi-tingginya di atas jaring. Lambungan bola minimal 3 meter di atas net. Setelah bola berhasil di pukul maka *smasher* mendarat kembali di lapangan dengan kedua kaki dalam keadaan lentur.

Dari berbagai teknik tersebut di atas, teknik dasar *smash* sangat memegang peranan penting dalam permainan bola voli, seperti yang di ungkapkan oleh seorang ahli bahwa: Kalau di bandingkan dengan unsur dasar yang lain, yaitu pengoperan, pukulan *service* dan *blocking*, pukulan *smash* yang sangat di gemari oleh anak didik, bahkan yang termuda sekalipun dengan bersemangat berlatih sampai berhasil melakukan *smash* yang benar-benar keras (Gerhard durwacher, 1986:63)

Smash merupakan salah satu teknik dasar dalam bola voli yang sulit dilakukan, butuh waktu dan kesabaran dalam melakukan *smash*. Dalam penelitian ini peneliti menemukan adanya kesulitan bagi pemula dalam melakukan *smash*, hal ini disebabkan karena beberapa faktor antara lain faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal misalnya, belum menguasai teknik dasar *smash*, kesulitan menerima materi yang diberikan pelatih. Sedangkan faktor internal yaitu kurangnya pengetahuan mengenai metode *smash* yang benar, kurangnya konsentrasi saat latihan, tidak pernah diajarkan teknik membayangkan atau *imagery* dan melihat tayangan video atau *audiovisual* sebelum melakukan *smash*.

Pada proses belajar mengajar, model pendidikan teknologis lebih menitik beratkan kemampuan pemain secara individual dimana materi pelajaran disusun ketingkat kesiapan sehingga pemain mampu mempertunjukkan perilaku tertentu yang diharapkan. Dalam model ini guru berdiri di belakang layar sepanjang mesin pelajaran bisa berbuat banyak, efisien, dan akurat dalam menangani berbagai tugas yang kompleks. Pelatih dapat berlepas tangan dari pembentukan-pembentukan non kognitif para siswanya. Selain itu pelatih juga bisa terlepas dari tugasnya sebagai pemberi informasi semata-mata karena peranannya diambil alih oleh para ahli bidang studi yang berisi serangkaian butir tujuan pengajaran dan keterampilan berperilaku menuju kearah kemampuan-kemampuan siswa yang bersifat kejuruan. Manfaatnya yang sangat besar dari model kurikulum teknologis ini adalah materi pelajaran yang disampaikan kepada pemain berbentuk multimedia. Para pemain menerima pembelajaran seperti pada model klasikal. Tetapi para pemain lebih yakin dalam menangkap pelajarannya karena penyajian pelajaran lebih hidup, lebih realities serta lebih impresif. Para pemain

menyerap sejumlah besar pola perilaku dan materi pelajaran yang kompleks secara efisien karena keterampilan baru yang diperolehnya akan segera berfaedah bagi dirinya dan masyarakat luas. (Sudjana, 2007:25)

Latihan *imagery* sangat dibutuhkan dalam mempermudah untuk melakukan hal baru yang belum pernah dilakukan atau sulit untuk dilakukan dengan waktu yang singkat. Latihan *imagery* adalah suatu bentuk latihan dimana kita diminta untuk membayangkan terlebih dahulu kegiatan yang akan dilakukan sebelumnya.

Dalam latihan *imagery* akan terjadi proses visualisasi yaitu suatu keterampilan melihat diri dalam benak atau layar dalam hatinya, dengan penuh kesadaran memanggil bayangan (gambaran) yang sudah dibayangkan dalam proses *imagery*. Hal terpenting yang diperoleh dari latihan *imagery* adalah atlet melihat dan merasakan bahwa dirinya melakukan gerakan atau keterampilan olahraga yang sesungguhnya (Komarudin, 2013:87).

Latihan *imagery* (*mental imagery*) merupakan suatu bentuk latihan mental yang berupa pembayangan diri dan gerakan di dalam pikiran. Manfaat daripada latihan *imagery*, antara lain adalah untuk mempelajari gerakan baru, memperbaiki gerakan yang salah atau belum sempurna, latihan simulasi dalam pikiran, latihan bagi atlet yang sedang rehabilitasi cedera. Latihan *imagery* ini sering disamakan dengan latihan visualisasi karena sama-sama melakukan pembayangan gerakan di dalam pikiran. Namun, di dalam *imagery* bukan hanya melihat gerakan diri namun juga mengfungsikan indera pendengaran, perabaan, penciuman dan pengecap.

Permasalahan khusus yang terjadi pada pemain pemula di klub bola voli Surya Muda adalah adanya kesulitan pelatih dalam mengajarkan materi teknik dasar *smash* khususnya untuk pemula, padahal teknik dasar *smash* merupakan

teknik dasar bola voli yang sangat penting untuk dapat menghasilkan poin sehingga dapat memenangkan pertandingan. Berdasarkan dari beberapa penelitian didapatkan jika model latihan antara latihan *imagery* dan penggunaan media *Audiovisual* dapat dijadikan sebagai cara untuk mempermudah pemain pemula dalam mempelajari teknik dasar *smash* ada beberapa meneliti yang juga membuktikannya Hasil penelitian Richradson tahun 1998 dalam Hidayat (2004: 19) mengemukakan bahwa secara ekstensif telah melakukan penelitian tentang pengaruh latihan *imagery* terhadap performa gerak. Hasilnya menunjukkan bahwa latihan *imagery* memberikan pengaruh profitabel (signifikan) terhadap belajar dan penampilan gerak.

Dari uraian diatas penulis bermaksud mengadakan penelitian dengan judul: *Perbedaan Pengaruh Model Latihan Antara Media Audiovisual dan Imagery Terhadap Kemampuan Smash pada Pemain Bola Voli di Klub Surya Muda Salatiga*. Adapun alasan lain dalam pemilihan judul tersebut adalah karena *smash* merupakan salah satu teknik dasar bola voli yang harus di pelajari oleh setiap pemain untuk lebih mudah memperoleh point saat bertanding.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis mengidentifikasi permasalahan yang akan diteliti dalam permainan bola voli yaitu mengenai kemampuan teknik dasar *smash* bola voli. *Smash* merupakan memukul bola ke daerah lawan secara tajam dan menukik untuk mendapatkan nilai agar suatu regu berhasil meraih kemenangan. Jadi kemampuan seseorang pemain bola voli dalam melakukan *smash* harus dilakukan dengan baik. Hal ini dikarenakan *smash* merupakan bentuk teknik dasar dalam permainan bola voli.

1.3 Pembatasan masalah

Sehubungan dengan judul diatas, identifikasi masalah diatas tidak menutup kemungkinan timbulnya masalah baru yang semakin luas, untuk menghindari hal tersebut perlu diadakan pembatasan masalah. Sehingga penelitian membatasi permasalahan ini menjadi penggunaan model latihan antara media *audiovisual* dan *imagery* terhadap kemampuan *smash*. Penelitian ini hanya melingkupi klub bola voli Surya Muda Salatiga.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka permasalahan yang diangkat yaitu;

- 1) Adakah pengaruh penggunaan media *Audiovisual* terhadap kemampuan *smash* pada pemain bola voli klub Surya Muda Salatiga?
- 2) Adakah pengaruh *Imagery* terhadap kemampuan *smash* pada pemain bola voli klub Surya Muda Salatiga?
- 3) Apakah ada perbedaan pengaruh penggunaan media *Audiovisual* dan *Imagery* terhadap kemampuan *smash* pada pemain bola voli klub Surya Muda Salatiga?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini diantaranya ;

- 1) Untuk mengetahui pengaruh penggunaan model latihan media *Audiovisual* terhadap kemampuan *smash* pada pemain bola voli klub Surya Muda Salatiga?
- 2) Untuk mengetahui pengaruh model latihan *Imagery* terhadap kemampuan *smash* pada pemain bola voli klub Surya Muda Salatiga?

- 3) Untuk mengetahui perbedaan pengaruh penggunaan model latihan antara media *Audiovisual* dan *Imagery* terhadap kemampuan *smash* pada pemain bola voli klub Surya Muda Salatiga?

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak-pihak yang berkaitan, yaitu :

1.6.1 Manfaat bagi peneliti :

Untuk mengembangkan ilmu khususnya berkaitan dengan keterampilan teknik dasar bola voli khususnya *smash* yang telah didapatkan dari perkuliahan. Dengan diketahuinya hasil penelitian ini peneliti berharap semoga hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan positif bagi pelatih dan Pembina bola voli dalam membina pemain khususnya latihan teknik dasar *smash* dalam bermain bola voli.

1.6.2 Manfaat bagi pemain :

Dengan diketahuinya hasil penelitian ini diharapkan siswa lebih giat berlatih dan berusaha menjadi lebih optimal dalam berlatih. Meningkatkan dalam berlatih bola voli.

1.6.3 Manfaat bagi pelatih :

Manfaat bagi pelatih yaitu sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih dalam membina siswanya khususnya pada prestasi bola voli.

1.6.4 Manfaat bagi klub :

Memberikan kontribusi kepada klub dalam rangka meningkatkan prestasi bola voli.

BAB II

LANDASAN TEORI, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS

2.1 Bola Voli

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan besar yang dimainkan oleh 2 regu dan masing-masing regu terdiri 6 orang. Permainan ini adalah kontak tidak langsung, sebab masing-masing regu bermain dalam lapangannya sendiri dan dibatasi oleh jaring atau net. Prinsip bermain bola voli adalah memainkan bola dengan memukul dengan tangan dan berusaha menjatuhkannya ke dalam lapangan permainan lawan dengan menyeberangkan bola lewat atas net atau jaring dan mempertahankannya agar bola tidak jatuh dilapangan sendiri. Setiap regu diperkenankan memainkan atau menyentuh bola tidak lebih dari tiga kali sebelum melewati net selama bola dalam permainan (M. Yunus, 1992:27). Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari semua lapisan masyarakat di Indonesia. Olahraga ini dapat dimainkan mulai dari tingkat anak-anak sampai orang dewasa, baik pria maupun wanita. Pada awal mulanya bermain bola voli untuk tujuan rekreasi untuk mengisi waktu luang atau sebagai selingan setelah lelah bekerja atau belajar. Selain tujuan-tujuan tersebut banyak orang berolahraga khususnya bermain voli untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani atau kesehatan.

Menurut M. Sajoto (1995:17), cabang olahraga bola voli mempunyai komponen kondisi fisik yang dominan yaitu: daya tahan, kelincahan, daya ledak, kecepatan gerak, koordinasi gerak, dan kelentukan gerak. Dari komponen kondisi

fsik yang dominan tersebut perlu mendapatkan perhatian yang serius sehingga seseorang yang berlatih bola voli mampu melakukan tugasnya dengan baik.

M. Yunus, (1992:61) mengatakan guna meningkatkan kemampuan atlet bola voli perlu ditingkatkan unsur-unsur yang meliputi: kondisi fisik, teknik, taktik, kematangan mental, kerja sama dan pengalaman dalam bertanding. Menurut Suharno HP. (1985:6) bahwa faktor-faktor pendukung untuk mempercepat tercapainya tujuan permainan bola voli antara lain sebagai berikut, faktor endogen pemain yang terdiri dari: (1) kesehatan fisik dan mental yang baik, terutama tidak berpenyakit jantung, paru-paru, syaraf dan jiwa, (2) bentuk tubuh sesuai cabang olahraga yang diikuti, untuk pemain bola voli diharapkan tinggi dan tipe atletis, (3) dimiliki bakat untuk bermain bola voli, meliputi kemampuan fisik, cepat dipelajari teknik-teknik dan taktik, (4) dimiliki potensi sikap mental yang baik antara lain social, disiplin, berkemauan keras, kreatif, tekun dan bertanggung jawab.

2.1.1 Teknik Dasar Permainan Bola Voli

Teknik dasar dalam permainan bola voli menurut Horst Bachke (1980; 26 - 27) yang dikutip oleh Suhadi (2003: 6) meliputi service, penerimaan service, pasing dan umpan, pukulan serangan, bendungan (*block*), dan penerimaan.

Teknik dasar adalah cara melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efektif dan efisien sesuai dengan peraturan yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal (M. Yunus,1992:68). Sedangkan yang dimaksud dengan teknik dasar permainan bola voli adalah suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian suatu praktek dengan sebaik mungkin untuk

menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang permainan bola voli (Suharno HP., 1985:14).

Teknik dasar bola voli harus dipelajari terlebih dahulu guna pengembangan mutu prestasi pembinaan bola voli. Penguasaan teknik dasar bola voli merupakan salah satu unsur yang turut menentukan menang atau kalahnya suatu regu dalam permainan disamping unsur-unsur kondisi fisik dan mental (Suharno HP.,1985:15). Teknik dasar tersebut harus benar-benar dikuasai terlebih dahulu, sehingga dapat mengembangkan mutu permainan. Namun keterampilan teknik saja belum dapat mengembangkan permainan untuk penguasaan teknik yang benar perlu diterapkan suatu teknik. Taktik adalah suatu siasat yang diperlukan dalam pertandingan bola voli untuk mencari kemenangan secara sportif (A. Sarumpaet, 1992:87). Jadi untuk dapat mengembangkan dan memenangkan suatu pertandingan diperlukan teknik dan taktik yang benar.

Teknik dasar permainan bola voli selalu berkembang sesuai dengan perkembangan pengetahuan dan teknologi dan ilmu-ilmu yang lain. Adapun teknik-teknik dalam permainan bola voli meliputi: (1) servis, (2) *passing*, (3) umpan, (4) *smash*, dan (5) bendungan (M. Yunus, 1992:68).

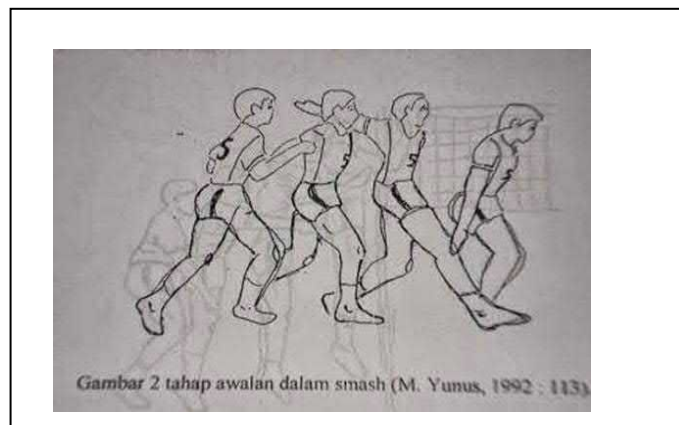
2.2 Smash

Di dalam permainan bola voli ada beberapa macam *smash* yaitu: *smash* normal (open smash), *smash* pull (quick), *smash* pull jalan, *smash* pull straight, *smash cekis* (*drive smash*), *smash* langsung, *smash* dari belakang, *smash* silang dan *smash* lurus (M. Yunus,1992:108). *Smash* sangat penting untuk diajarkan apalagi untuk pemain pemula usia 15-17 tahun , karena jika teknik melakukan

smash benar, maka untuk mendapatkan poin sangat mudah. Jadi teknik dasar yang pertama kali harus dikuasai adalah teknik dasar *smash*

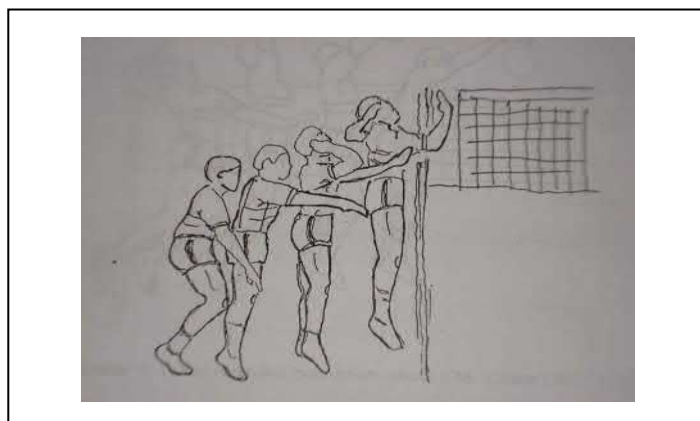
Dalam melakukan *smash* teknik yang dibutuhkan yaitu awalan, saat melayang diudara, saat memukul bola dan akhiran atau mendarat. Menurut M.Yunus (1992: 112-115) tahap-tahap *smash* yaitu:

a. Tahap Awalan ,awalan tergantung dari lintasan bola umpan, kira-kira 2,5 sampai 4 meter dari jatuhnya bola. Langkah terakhir paling menentukan pada waktu mulai meloncat sehingga pemain harus memperhatikan baik-baik posisi kaki yang akan meloncat dan berada di tanah lebih dahulu, kaki lain menyusul di sebelahnya. Arah yang diambil harus diatur sedemikian rupa, sehingga pemain akan berada di belakang bola pada saat akan meloncat. Tubuh saat itu berada pada posisi menghadap net. Kedua lengan yang menjulur ke depan diayunkan ke belakang dan ke atas sesudah langkah pertama, kemudian diayunkan ke depan sehingga pada saat meloncat kedua lengan itu tergantung ke bawah di depan tubuh pemain.



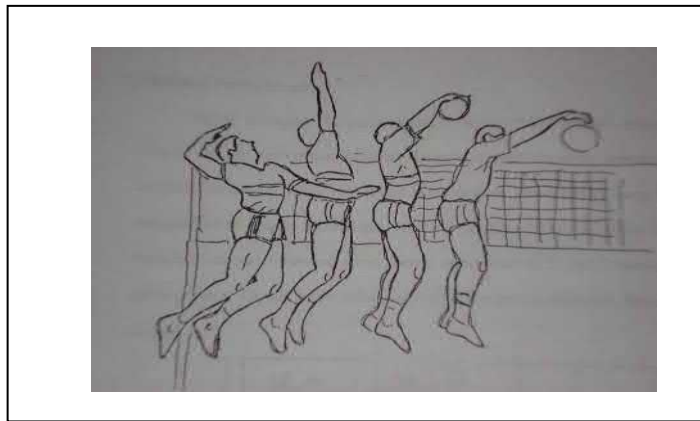
**Gambar 2.2.1 Tahap Awalan *Smash*
(M.Yunus, 1992: 112)**

b. Tahap Meloncat, Untuk memukul *right hand* langkahkan kaki kiri ke depan dengan langkah biasa kemudian diikuti kaki kanan yang panjang, diikuti dengan segera oleh kaki kiri yang diletakkan samping kaki kanan (untuk pemukul *left hand* sebaliknya). Langkah pada waktu meloncat harus berlangsung dengan lancar tanpa terputus-putus. Pada waktu meloncat kedua lengan yang menjulur digerakkan ke atas. Tubuh diteruskan, kaki yang digunakan untuk meloncat yang memberikan kekuatan pada saat meloncat. Lengan yang dipakai untuk memukul serta sisi badan diputar sedikit sehingga menjauhi bola, punggung agak membungkuk dan lengan yang lain tetap dipertahankan setinggi kepala yang berguna untuk mengatur keseimbangan secara keseluruhan.



**Gambar 2.2.2 Tahap Meloncat dalam Smash
(M.Yunus, 1992: 113)**

c. Tahap saat Memukul Bola, dalam gerakan memukul dapat disesuaikan dengan jenis *smash* yang ada. Gerakan memukul hasilnya akan lebih baik apabila menggunakan lecutan tangan, lengan dan membungkukkan badan.



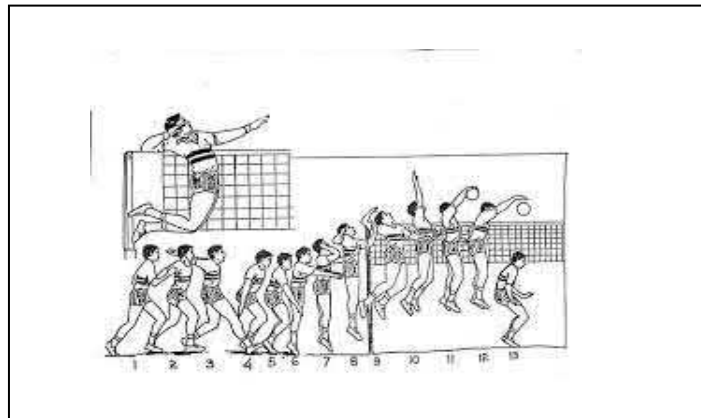
Gambar 2.2.3 Tahap Memukul Bola dalam *Smash*
(M.Yunus, 1992:113)

d. Tahap Mendarat, cara mendarat dalam setiap *smash* sama, yaitu pada saat tubuh bagian atas membungkuk ke depan, kaki diarahkan ke depan untuk mempertahankan keseimbangan. Atlet mendarat pada kedua kakinya dengan sedikit ditebuk.



Gambar 2.2.4 Tahap Mendarat dalam *Smash*
(M.Yunus, 1992: 114)

Teknik smash merupakan teknik yang paling penting dalam permainan bola voli, hal ini dikarenakan smash adalah salah satu senjata untuk menyerang sehingga dapat menghasilkan banyak poin



Gambar 2.2.5 Smash Normal
(M.Yunus, 1992: 115)

2.2.1 Normal Smash

Menurut Suharno HP., (1985:39) pengambilan awalnya adalah pada saat bola lepas dari tangan pengumpan, pada saat itu segeralah pemain bergerak kearah bola dan sambil mengontrolnya, sekiranya jarak dengan bola sudah cukup dekat maka segeralah pemain meloncat keatas meraih bola di atas jaring dengan suatu pukulan, pukullah bola secepatnya dan setinggi-tingginya di atas jaring. Lambungan bola minimal 3 meter di atas net. Setelah bola berhasil dipukul maka pemain mendarat kembali di lapangan dengan kedua kaki dalam keadaan lentur.

2.2.2 Semi Smash

Semi *smash* menurut Suharno HP (1985:40) adalah pada saat pemain mengambil posisi untuk melakukan awalan kedepan maka bila semula pemain sendiri yang memberikan operan (*passing*) kepada pengumpan maka pada saat bola lepas dari tangan pemain, pada saat itu pula pemain harus mulai bergerak pelan-pelan dengan langkah yang tetap menuju kearah pengumpan setelah pengumpan menyajikan bola dengan ketinggian 1 sampai 1,99 meter di atas net, maka secepatnya pemain meloncat ke atas dan memukul bola. Setelah itu mendarat dengan kedua kaki dalam keadaan lentur.

2.2.3 Push Smash

Push Smash menurut Suharno HP, (1985:41) adalah: pemain sebelum bergerak mengambil awalan terlebih dahulu harus bergerak ke arah luar lapangan dan mendekat ke jaring atau net. Apabila pemain sudah dalam keadaan posisi demikian maka siaplah ia bergerak ke arah bola. Disini pemain bergerak sejajar dengan jaring atau net setelah bola sampai di atas batas tepi net di harapkan ketinggian optimal bola diatas jaring 0,5 sampai 1,5 meter, segeralah pemain meloncat dan bola langsung di pukul secepatnya. Setelah itu smasher mendarat kembali ke tanah dengan kedua kaki dalam keadaan lentur serta agak ke arah depan sedikit dari permulaan.

2.2.4 Pool smash

Pool smash menurut Suharno HP., (1985:41) adalah: ketepatan waktu atau timing saat meloncat sebelumnya bola di umpangkan dengan jarak satu jangkauan lengan pemain atau tinggi bola 99 cm kebawah dari atas net. Pemain menunggu dan siap melayang diatas jaring dengan tangan siap menyemash bola yang di umpankan. Setelah bola mencapai ketinggian yang optimum bola dipukul yang secepat-cepatnya, gerakan pergelangan tangan yang cepat sangat baik hasilnya bagi pool smash

2.2.5 Chekis smash

Chekis smash menurut Suharno HP., (1985:42) adalah: setelah bola diumpangkan, segeralah pemain mengambil awalan untuk melakukan smash. Saat meloncat posisi badan agak dekat di bawah bola di bandingkan saat meloncat dalam smash normal. Bola yang akan di pukul terletak di atas samping kanan bahu lengan pemukul. Perkenaan bola bagian belakang ke muka. Aktifkan

gerakan pergelangan tangan kedepan. Kemudian mendarat dengan kedua kaki dalam keadaan lentur pada saat meloncat.

Jadi dari ke lima macam *smash* , peneliti hanya menggunakan *smash* open saja, karena latihan *smash* ini ditujukan untuk pemain pemula yang memiliki usia antara 15-17 tahun dan *smash* open yang paling mudah dilakukan dibandingkan *smash* yang lainnya.

2.3 Audio Visual

Komunikasi antara manusia (*human communication*) merupakan ciri pokok kehidupan manusia sebagai makhluk sosial pada tingkat kehidupan yang sederhana. Namun dalam tingkat kehidupan yang modern dan lebih kompleks seperti sekarang ini, komunikasi pada hakekatnya merupakan wahana utama bagi kehidupan manusia dan merupakan jantung dari segala kehidupan sosial.

Media merupakan perantara untuk menyampaikan sesuatu kepada penerima pesan. Media sering disebut pula *mediator* yang berarti perantara seperti yang dikemukakan (Arsyad, 2009) media adalah perantara atau pengantar pesan dari pengirim kepada penerima. Pembelajaran menggunakan audio visual adalah produksi dan penggunaan materi yang diserap melalui pandangan dan pendengaran serta tidak seluruhnya menggunakan pemahaman kata atau simbol-simbol yang serupa (Arsyad, 2009).

Media *audio visual* merupakan salah satu jenis media pembelajaran yang dapat digunakan dalam proses pembelajaran. Asyhar (2011: 45) mendefinisikan bahwa media *audio visual* adalah jenis media yang digunakan dalam kegiatan pembelajaran dengan melibatkan pendengaran dan penglihatan sekaligus dalam satu proses atau kegiatan. Pesan dan informasi yang dapat disalurkan melalui media ini dapat berupa pesan verbal dan nonverbal yang mengandalkan baik

penglihatan maupun pendengaran. Beberapa contoh media *audio visual* adalah film, video, program TV dan lain-lain. Sementara itu Asra (2007: 5–9) mengungkapkan bahwa media *audio visual* yaitu media yang dapat dilihat sekaligus dapat didengar, seperti film bersuara, video, televisi, dan sound slide. Sedangkan Rusman (2012: 63) menjelaskan bahwa media *audio visual* yaitu media yang merupakan kombinasi *audio* dan *visual* atau bisa disebut media pandang-dengar. Contoh dari media *audio visual* adalah program video/televisi pendidikan, video/televisi instruksional, dan program slide suara (*sound slide*).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa media *audio visual* adalah media yang digunakan untuk pembelajaran dengan melibatkan pendengaran dan penglihatan sekaligus. Contoh media *audio visual* antara lain film, video, program TV, slide suara, *sound slide* dan lainnya.

2.3.1 Karakteristik Media *Audio Visual*

Pembelajaran menggunakan teknologi *audio visual* adalah satu cara menyampaikan materi dengan menggunakan mesin-mesin mekanis dan elektronik untuk menyajikan pesan-pesan *audio visual* Arsyad (2011:31) mengemukakan bahwa media *audio visual* memiliki karakteristik sebagai berikut : Mereka biasanya bersifat linear, Mereka biasanya menyajikan visual yang dinamis, Mereka digunakan dengan cara yang telah ditetapkan sebelumnya oleh perancang/pembuatnya, Mereka merupakan gambaran fisik dari gagasan real atau abstrak, Mereka dikembangkan menurut prinsip psikologis behaviorisme dan kognitif, Umumnya mereka berorientasi pada pelatih dengan tingkat pelibatan interaktif pemain yang rendah.

2.3.2 Kelebihan Media Audio Visual

Setiap jenis media yang digunakan dalam proses pembelajaran memiliki kelebihan dan kekurangan. Setiap jenis media yang digunakan dalam proses pembelajaran memiliki kelebihan dan kelemahan begitu pula dengan media audiovisual. Arsyad (2011: 49–50) mengungkapkan beberapa kelebihan media audio visual dalam pembelajaran sebagai berikut sebagai berikut:

Kelebihan Media Audio Visual antara lain: 1) Film dan video dapat melengkapi pengalaman dasar pemain 2) Film dan video dapat menggambarkan suatu proses secara tepat yang dapat disaksikan secara berulang-ulang jika perlu 3) Disamping mendorong dan meningkatkan motivasi film dan video menanamkan sikap-sikap dan segi afeksi lainnya 4) Film dan video yang mengandung nilai-nilai positif dapat mengundang pemikiran dan pembahasan dalam kelompok pemain 5) Film dan video menyajikan peristiwa yang berbahaya jika dilihat secara langsung 6) Film dan video dapat ditunjukkan kepada kelompok besar atau kelompok kecil, kelompok yang heterogen maupun homogen maupun perorangan 7) Film yang dalam kecepatan normal memakan waktu satu minggu dapat ditampilkan dalam satu atau dua menit.

2.3.3 Langkah – Langkah Menggunakan Media *Audio Visual*

Berikut adalah langkah-langkah menggunakan media *audio visual* diantaranya :

Persiapan yaitu kegiatan yang dilakukan oleh peneliti pada saat persiapan yaitu (1) membuat rencana pelaksanaan pembelajaran, (2) mempelajari buku petunjuk penggunaan media, (3) menyiapkan dan mengatur peralatan media yang akan digunakan seperti proyektor, komputer dan speaker.

Pelaksanaan/ penyajian yaitu pada saat pembelajaran menggunakan media audio visual peneliti perlu mempertimbangkan seperti (1) tester duduk menghadap layar proyektor.(2) peneliti menayangkan video pelaksanaan teknik dasar *smash* yang di ambil dari youtube link <https://youtu.be/u6o4XIMsLWU> channel youtube “AM Volleyball” dengan materi pembelajaran teknik spike bola open.(3) peneliti juga menjelaskan apa yang ada di dalam materi video yang di tayangkan.(4) menghindari kejadian-kejadian yang dapat mengganggu konsentrasi tester. (5) setelah selesai melihat tayangan video kemudian dilakukan review pelaksanaan *smash* sesuai dengan video yang telah diperlihatkan.

Tindak lanjut yaitu aktivitas ini dilakukan untuk memantapkan pemahaman pemain tentang materi yang telah disampaikan menggunakan media *audio visual*.

2.3.4 Manfaat Media Audio Visual

Menurut Rinanto, (1982: 52-56) penggunaan media *audio visual* dalam pembelajaran dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

2.3.4.1 Pembelajaran menjadi lebih menarik sehingga motivasi pemain lebih meningkat dan mampu menghilangkan kejenuhan.

2.3.4.2 Pemain lebih banyak melakukan kegiatan belajar seperti mengamati, mendengar, dan melakukan demonstrasi.

2.3.4.3 Mampu melatih taraf berfikir pemain dari yang kongkret ke abstrak, dari berfikir sederhana ke berfikir yang kompleks.

2.3.4.4 Pemain mampu menghubungkan pesan *visual* dengan pengalaman-pengalamannya.

Berdasarkan para ahli dapat disimpulkan bahwa media pembelajaran berupa *audio visual* sangat penting dalam proses pembelajaran sehingga dapat membantu dalam mengatasi masalah kesulitan dalam menerima pembelajaran.

2.4 Imagery

Dalam latihan *imagery* akan terjadi proses visualisasi yaitu suatu keterampilan melihat diri dalam benak atau layar dalam hatinya, dengan penuh kesadaran memanggil bayangan (gambaran) yang sudah dibayangkan dalam proses *imagery*. Hal terpenting yang diperoleh dari latihan *imagery* adalah pemain melihat dan merasakan bahwa dirinya melakukan gerakan atau keterampilan olahraga yang sesungguhnya (Komarudin, 2013:87).

Latihan *imagery* (*mental imagery*) merupakan suatu bentuk latihan mental yang berupa pembayangan diri dan gerakan di dalam pikiran. Manfaat daripada latihan *imagery*, antara lain adalah untuk mempelajari gerakan baru, memperbaiki gerakan yang salah atau belum sempurna, latihan simulasi dalam pikiran, latihan bagi pemain yang sedang rehabilitasi cedera. Latihan *imagery* ini sering disamakan dengan latihan visualisasi karena sama-sama melakukan pembayangan gerakan di dalam pikiran. Namun, di dalam *imagery* bukan hanya melihat gerakan diri namun juga mengfungsikan indera pendengaran, perabaan, penciuman dan pengecap.

2.4.1 Manfaat Imagery

Hasil penelitian Richradson tahun 1998 dalam Hidayat (2004: 19) mengemukakan bahwa secara ekstensif telah melakukan penelitian tentang pengaruh latihan *imagery* terhadap performa gerak. Hasilnya menunjukkan bahwa latihan *imagery* memberikan pengaruh profitabel (signifikan) terhadap belajar dan penampilan gerak.

Menurut Monty P. Satiadarma (2000:190-191) manfaat penggunaan latihan

imagery antara lain:

2.4.1.1 Meningkatkan konsentrasi , ada kalanya seorang pemain mengalami gangguan konsentrasi dalam menghadapi saat-saat tertentu. Melalui latihan *imagery* ia dapat membayangkan saat-saat tersebut dan bersamaan dengan itu pula membayangkan bagaimana ia dapat mempertahankan konsentrasinya.

2.4.1.2 Meningkatkan rasa percaya diri seorang pemain dapat membayangkan bagaimana ia seharusnya berperilaku menghadapi para penonton yang berpihak pada lawannya. Dengan demikian ia dapat berlatih mengembangkan rasa percaya diri sekalipun ia harus bertanding di gelanggang lawan, atau ia bertanding sebagai tamu.

2.4.1.3 Mengendalikan respon emosional seorang pemain misalnya dapat membayangkan bagaimana ia bereaksi secara emosional pada lawan atau terhadap wasit di dalam suatu pertandingan, dan ia dapat mengevaluasi kembali keadaan tersebut untuk selanjutnya membayangkan bagaimana seharusnya ia bereaksi terhadap kejadian yang serupa

2.4.1.4 Memperbaiki latihan keterampilan alam olahraga tinju misalnya ada latihan yang dikenal dengan *shadow boxing*, yaitu berlatih tinju tanpa kehadiran lawan tetapi membayangkan seolah-olah ada lawan.

2.4.1.5 Mengembangkan strategi ,melalui *imagery* seorang atlet dapat membayangkan strategi apa yang kelak akan dilakukannya dalam menghadapi lawan tertentu

2.4.1.6 Mengatasi rasa sakit, melalui latihan mental pemain akan lebih mampu mengendalikan rasa sakitnya, seperti misalnya dengan memindahkan perhatian internal dari sumber rasa sakit ke bagian tubuh lain, membayangkan hal yang menyenangkan dan lain sebagainya

2.4.2 Bentuk – Bentuk Latihan Imagery

Dalam Komarudin (2013:88), latihan *imagery* diklasifikasikan menjadi beberapa latihan, dikutip oleh Lane (2001) mengklasifikasikan latihan *imagery* menjadi lima bentuk yaitu:

2.4.2.1 Motivational spesific (MS)

Imagery ini dilakukan untuk menentukan tujuan secara spesifik, dan membentuk perilaku yang berorientasi pada tujuan, seperti atlet angkat berat ingin mencapai rekor angkatan, memperoleh medali dalam kejuaraan.

2.4.2.2 Motivational general mastery (MGM)

Imagery terkait dengan penguasaan situasi olahraga, seperti atlet sepakbola tetap fokus ketika berada pada posisi dicaci-maki penggemarnya.

2.4.2.3 Motivational general arousal (MGA)

Imagery berhubungan dengan emosi dan performa, seperti merasa gembira dan semangat ketika bertanding didepan penonton yang banyak.

2.4.2.5 Cognitive spesific (CS)

imagery ini khusus untuk keterampilan olahraga yang spesifik, seperti *smash* dalam bola voli.

2.4.2.6 Cognitive general (CG)

Imagery ini merupakan strategi yang dilakukan secara rutin, seperti strategi pertahanan dan penyerangan yang dilakukan oleh tim bola voli.

2.4.3 Teknik latihan Imagery Dalam Smash Bola Voli

Dalam Komarudin (2013:98), dengan demikian supaya latihan mental *image* (hayalan mental) lebih efektif, Eberspacher (1982) yang dikutip oleh Harsono (1988:259) menyarankan urutan latihannya sebagai berikut:

1. Mula-mula kepada pemain diperlihatkan suatu pola gerak beberapa teknik *smash* melalui alat peraga langsung. pemain diminta untuk memperhatikan dan mengamati dengan baik dan konsentrasi penuh.
2. Pemain mendiskusikan masalah teknik *smash* yang baru saja diperlihatkan.
3. Pemain disuruh melakukan apa yang disebut interval *rehearsal*, atau dengan perkataan lain membayangkan dan mengimajinasi gerakan-gerakan yang didemonstrasi tadi.
4. Demonstrasi ulang dapat melengkapi kekurangan yang mungkin ada dalam imajinasi.
5. Mempratikan langsung gerakan teknik *smash* tersebut.

2.5 Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang pertama dilakukan Ari Septiyanto (2015) yang berjudul "Pengaruh Metode Latihan Mental *Imagery* dan Konsentrasi terhadap Ketepatan *Floating Service* Atlet Bola Voli Putra Junior Daerah Istimewa Yogyakarta". Metode penelitian ini adalah eksperimen dengan rancangan faktorial 2 x 2. Populasi penelitian ini adalah atlet klub bola voli yunior putra D.I Yogyakarta yang berjumlah 40 atlet. Sampel penelitian ini 36 atlet yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen mengukur konsentrasi dengan menggunakan *Grid Concentration Test*, untuk ketepatan servis bola voli menggunakan AAHPER *Service Accuraccy*. Teknik analisis data yang digunakan adalah ANOVA dua jalur pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Ada perbedaan pengaruh antara metode latihan *internal imagery* dan metode latihan *external imagery* terhadap hasil *floating service* bagi atlet klub bola voli yunior putra D.I Yogyakarta, terbukti dari nilai $p = 0,041 < 0,05$,

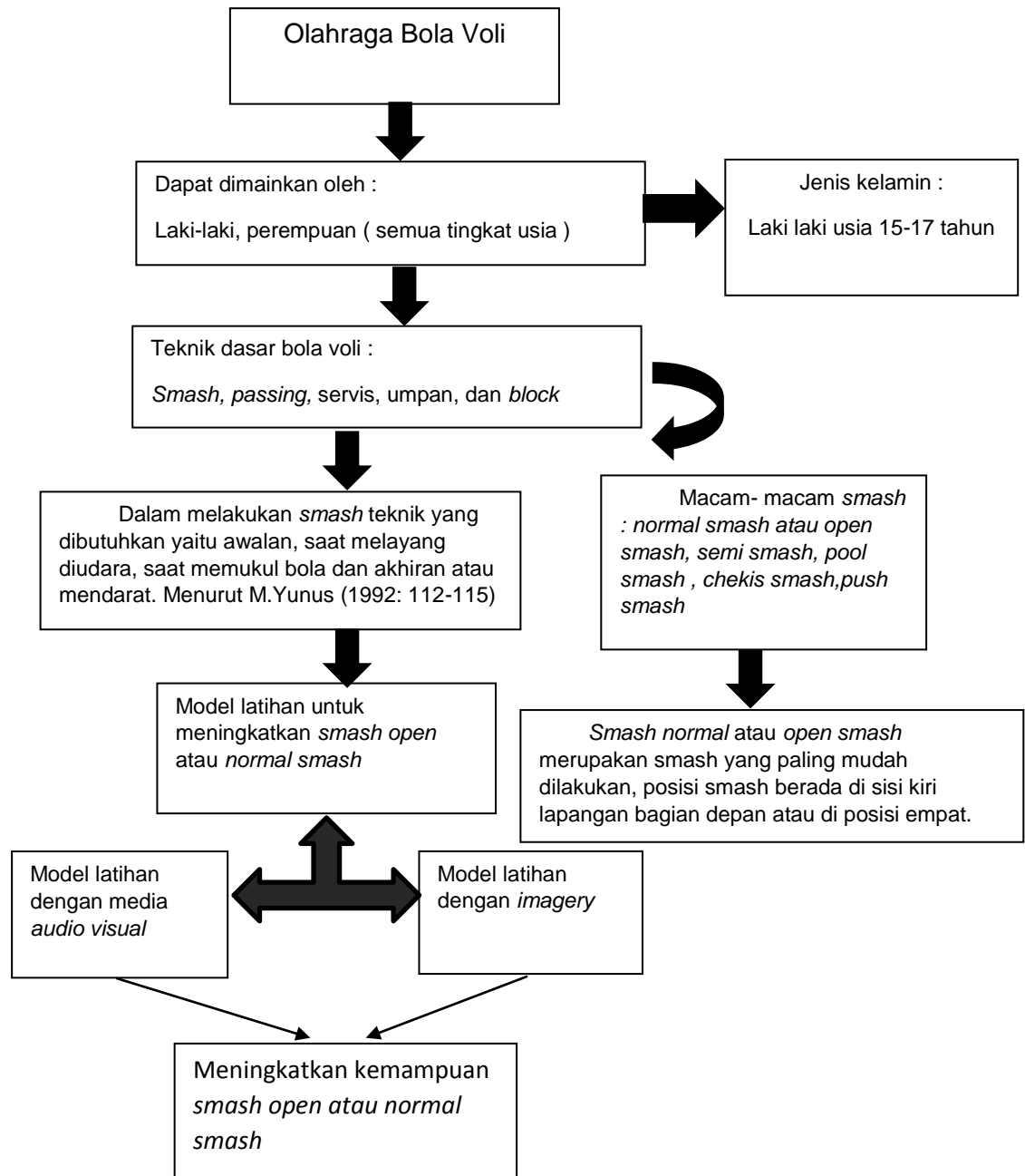
metode latihan *internal imagery* lebih tinggi (baik) dibandingkan dengan metode latihan *external imagery*, (2) Ada perbedaan hasil *floating service* antara atlet yang memiliki konsentrasi tinggi dan konsentrasi rendah bagi atlet klub bola voli junior putra D.I Yogyakarta, terbukti dari nilai $p = 0,000 < 0,05$, atlet dengan konsentrasi tinggi lebih tinggi (baik) dibandingkan dengan konsentrasi rendah terhadap hasil *floating service*, dan (3) Ada interaksi antara metode latihan (*internal imagery* dan *external imagery*) dan konsentrasi (rendah dan tinggi) terhadap hasil *floating service* bagi atlet klub bola voli junior putra D.I Yogyakarta, terbukti dari nilai $p = 0,041 < 0,05$.

Penelitian yang kedua penelitian yang dilakukan Sukamto (2012), dengan penelitian yang berjudul "Pengaruh Latihan *Imagery* terhadap Peningkatan Keterampilan *Lay Up Shoot* Permainan Bolabasket Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 1 Bantul". Penelitian merupakan penelitian eksperimen dengan memberikan perlakuan (*treatment*) pada kelompok eksperimen, dengan membagi menjadi dua kelompok dengan *ordinal pairing*, yaitu kelompok eksperimen A dengan perlakuan latihan *imagery* dan kelompok eksperimen B sebagai kelompok kontrol. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Bantul yang berjumlah 34 siswa. Sampel yang diambil dengan *purposive sampling* berjumlah 20 siswa. Instrumen yang digunakan adalah tes *lay up shoot* dari Imam Sodikun dengan validitas tes 0,509 dan reliabilitas tes 0,675. Analisis data menggunakan uji prasyarat, dan uji t. Hasil analisis menunjukkan ada pengaruh yang signifikan hasil dari latihan *imagery* pada kelompok eksperimen, dengan $t_{hitung} = 4,389 > t_{tabel} = 2,101$ dan nilai signifikansi p sebesar $0,000 < 0,05$. Oleh karena itu dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa latihan *imagery* berpengaruh signifikan

terhadap peningkatan keterampilan *lay up shoot* bola basket siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Bantul.

Perbedaan Pengaruh Penggunaan Media *Audio Visual* Dan *Imagery* Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Smash Bulutangkis Pada Sekolah Bulutangkis Kusuma Klaten Tahun 2018 Oleh : Shafira Ainun Niha M1*
, Bambang Wijanarko² Analisis data tes awal kelompok *audio visual* dan *imagery* pada *smash* kanan yaitu diperoleh nilai p sebesar $0,902 > 0,05$ sedangkan pada *smash* kiri probabilitas sebesar $0,841 > 0,05$. yang berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada tes awal kelompok *audio visual* dan *imagery*. Analisis data peningkatan *audio visual* pada *smash* kanan diperoleh probabilitas sebesar $0,129 > 0,05$ sedangkan pada *smash* kiri probabilitas sebesar $0,470 > 0,05$ yang berarti tidak ada peningkatan signifikan *smash* pada kelompok *audio visual*. Analisis data peningkatan *imagery* pada *smash* kanan diperoleh probabilitas sebesar $0,603 > 0,05$ sedangkan pada *smash* kiri diperoleh probabilitas sebesar $0,317 > 0,05$ yang berarti tidak ada peningkatan signifikan *smash* pada kelompok *imagery*. Analisis data tes akhir *smash* akhir antara kelompok *audio visual* dan *imagery* pada *smash* kanan diperoleh probabilitas $0,297 > 0,05$ sedangkan pada *smash* kiri diperoleh probabilitas sebesar $0,833 > 0,05$. Yang berarti tidak ada perbedaan signifikan antara perlakuan *audio visual* dan *imagery*. Persentase peningkatan perlakuan *audio visual* pada *smash* kanan sebesar 18,5 dan *smash* kiri sebesar 12,5. Sedangkan pada perlakuan *imagery* pada *smash* kanan sebesar 7,7 dan pada *smash* kiri sebesar 8,0. Yang berarti perlakuan *audio visual* cenderung lebih baik dibandingkan *imagery*.

2.6 Kerangka Berfikir



2.7 Hipotesis

Berdasarkan Landasan teori dan kerangka berfikir, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah

1. Ada pengaruh penggunaan media *audio visual* terhadap kemampuan *smash* normal dalam permainan bola voli pada pemain bola voli klub Surya Muda Salatiga.
2. Ada pengaruh penggunaan *Imagery* terhadap kemampuan *smash* normal dalam permainan bola voli pada pemain bola voli klub Surya Muda Salatiga.
3. Ada perbedaan pengaruh penggunaan media *audio visual* dengan penggunaan metode *Imagery* terhadap kemampuan *smash* normal pada pemain bola voli klub Surya Muda Salatiga.

Menurut Suharsimi Arikunto (2010:110), bahwa hipotesis merupakan suatu jawaban yang bersifat semestara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti data yang terkumpul.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian simpulan sebagai berikut:

- 5.1.1 Ada pengaruh penggunaan media *audio visual* terhadap kemampuan *smash* normal dalam permainan bola voli pada pemain bola voli klub Surya Muda Salatiga.
- 5.1.2 Ada pengaruh penggunaan *Imagery* terhadap kemampuan *smash* normal dalam permainan bola voli pada pemain bola voli klub Surya Muda Salatiga.
- 5.1.3 Ada perbedaan pengaruh penggunaan media *audio visual* dengan penggunaan metode *Imagery* terhadap kemampuan *smash* normal pada pemain bola voli klub Surya Muda Salatiga.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas maka saran yang dapat peneliti berikan antara lain sebagai berikut:

5.2.1 Bagi Atlet

Saran yang bisa penulis berikan adalah tingkatkan lagi kualitas teknik bola volinya, khususya teknik smash.

5.2.2 Bagi Pelatih

Pelatih dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih dalam membina siswanya khususnya pada prestasi bola voli.

5.2.3 Bagi Pengurus Club

Pentingnya peran pengurus club untuk menyediakan fasilitas sarana dan prasarana demi menunjang keberhasilan latihan atlet.

5.2.4 Bagi Peneliti lain

Penelitian yang tertarik melakukan penelitian yang sejenis dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai informasi ilmiah dan diharapkan untuk dapat membandingkan metode yang dilakukan penelitian ini dengan metode yang lain agar diperoleh informasi yang semakain tepat.

DAFTAR PUSTAKA

- Andre,Rinanto, (1982). *Peranan Media Audio Visual dalam Pendidikan*
Yogyakarta: Yayasan Kanisius
- Arikunto, Suharsimi, 1996. *Prosedur Penelitian*. Jakarta:Rineka Cipta.
- _____, 1997. *Statistika Dasar Untuk Penelitian*, Surakarta:
Universitas Sebelas Maret Surakarta
- _____,2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan
Praktek*.Jakarta: Rineka Cipta.
- _____,2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*, PT
Bina Aksara. Jakarta
- Ari Septiyanto (2015) yang berjudul“Pengaruh Metode Latihan Mental *Imagery*
dan Konsentrasi terhadap Ketepatan *Floating Service* Atlet Bola Voli Putra
Junior Daerah Istimewa Yogyakarta”.
- A.Sarumpaet, 1991. *Permainan Bola Besar*, Semarang : Depdikbud
- Arsyad, Azhar, 2009. *Media Pembelajaran*. Jakarta: PT. Rajawali Pers
- _____ 2011. *Media Pembelajaran*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Baake, Bob,(1980), *Coaching Manual*, Canada: International Volleyball
Federation
- Dieter , Beutelstahl. 1986. *Belajar Bermain Bola Voli*. Bandung:Satelit Offset.
- Gerhard, G. Durrwachter. 1986. *Bola Voli Belajar Bermain Sambil Berlatih*.
Jakarta:PT. Gramedia.

Komarudin.(2013).*Psikologi Olahraga*.Bandung:PT REMAJA ROSDAKARYA

Laksi Puri Pinandito NIM 12602241038 yang berjudul “Pengaruh Latihan Mental Imagery Terhadap Peningkatan Ketepatan Smash Pada Atlet Bulutangkis di PB Pratama Yogyakarta”

M. Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik*. Semarang:Dahara Price.

_____,2005. *The Sport Psychology Handbook: A Complete Guide To Today's Best Mental Training Techniques*. Champaign. IL: Human Kinetics

Monty, S. (2000). *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*.
Pustaka Sinar Harapan. Jakarta

M. Yunus. 1992. *Olah Raga Pilihan Bola Voli*. Jakarta:Direktorat Jendral Kependidikan

Perbedaan Pengaruh Penggunaan Media *Audio Visual* Dan *Imagery* Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Smash Bulutangkis Pada Sekolah Bulutangkis Kusuma Klaten Tahun 2018 Oleh : Shafira Ainun Niha M1* ,Bambang Wijanarko2. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, ISSN; 1411-8319 Vol. 18 No. 2 Tahun 2018

Rusman,2012. *Model-model Pembelajaran : Mengembangkan Profesionalisme Guru*, RajaGrafindo Persada, Jakarta

Sudjana.(2007).*Media Pengajaran*.Jakarta:Sinar Baru Algesindo.

Suharno H.P ,(1981). *Metodik Melatih Permainan Bola Voli*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta

_____,1985. *Dasar-Dasar Permainan Bola Voli*. Yogyakarta:Dosen FPOK
IKI

Sukamto (2012), dengan penelitian yang berjudul“Pengaruh Latihan *Imagery* terhadap Peningkatan Keterampilan *Lay Up Shoot* Permainan Bolabasket Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 1 Bantul”

Sutrisno Hadi. 1984. *Metode Statistika*.Yogyakarta : Andi Offset.

_____,1987. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta:UGM

Todor, Bomp. 1994. *Theory and Methodologi dalam Training*.
Surabaya:Iniversitas Air Langga