

ABSTRAK

AGUNG KRISTRIAWAN: Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi terhadap Hasil *Smash Backcourt* Bagi Atlet Klub Bola Voli Yuniior Putra D.I Yogyakarta. Tesis. Yogyakarta: Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta, 2014.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) pengaruh antara metode latihan sederhana dan metode latihan kompleks terhadap hasil *smash backcourt* atlet bola voli yunior putra, (2) pengaruh antara koordinasi tinggi dan koordinasi rendah terhadap hasil *smash backcourt* atlet bola voli yunior putra, (3) interaksi antara metode latihan dan koordinasi terhadap hasil *smash backcourt* atlet bola voli yunior putra.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain faktorial 2 x 2, dengan tes awal dan tes akhir pada empat kelompok yang diberi perlakuan dua metode. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Klub Bola Voli yunior putra Yuso Sleman dan atlet Klub bola voli yunior putra Yuso Gunadarma. Sampel penelitian berjumlah 20 atlet, ditentukan dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah instrumen tes koordinasi mata-tangan untuk mengukur tingkat koordinasi atlet, yang mempunyai validitas sebesar 0.820 dan reliabilitas sebesar 0.897. Instrumen untuk mengukur hasil *smash backcourt* atlet menggunakan modifikasi *test smash Laveage* yang mempunyai validitas sebesar 0.895 dan reliabilitas sebesar 0,904. Teknik analisis data yang digunakan adalah Analisis Varian (ANAVA) dua jalur yang dilanjutkan dengan uji rentang *Newman Keuls* pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan sederhana dan metode latihan kompleks terhadap hasil *smash backcourt*, terbukti dari nilai $p = 0,035 < 0,05$, (2) ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara atlet yang mempunyai koordinasi tinggi dan koordinasi rendah terhadap hasil *smash backcourt*, terbukti dari nilai $p = 0,000 < 0,05$, (3) terdapat interaksi antara metode latihan dan koordinasi terhadap hasil *smash backcourt*, terbukti dari nilai $p = 0,000 < 0,05$. Kelompok atlet yang mempunyai koordinasi tinggi lebih tepat dilatih dengan metode latihan kompleks, sedangkan kelompok atlet yang mempunyai koordinasi rendah lebih tepat dilatih dengan metode sederhana.

Kata kunci: metode latihan sederhana, metode latihan kompleks, koordinasi, *smash backcourt*, bola voli.

ABSTRACT

AGUNG KRISTRIAWAN: *The Effect of Exercise Method and Coordination on the Smash Backcourt Result of Junior Male Athletes in D.I Yogyakarta.* **Thesis. Yogyakarta: Graduate School, Yogyakarta State University, 2014.**

This study aimed to determine: (1) the effect between simple exercise and complex exercise method on the smash backcourt result of junior male volleyball athletes, (2) the effect between the high coordination and low coordination on the smash backcourt result of junior male volleyball athletes, and (3) the interaction between exercise method and coordination on the smash backcourt result of junior male volleyball athletes.

The research is experimental with 2 x 2 factorial design and used pretest-posttest involving four groups with treatments by two method. The population of the research was Volleyball Club Yuso Junior Sleman and Volleyball Club Yuso Junior Gunadarma. The 20 samples were taken with purposive sampling technique. The data were collected through eye-hand coordination test, which measured the coordination level of athletes with the validity coefficient of 0.820 and the reliability of 0.897. The instrument for measuring smash backcourt result used modification of smash Laveage with the validity coefficient of 0.895 and the reliability of 0.904. The data analysis technique used is the variant analysis (ANOVA) followed by two lines Newman Keuls range test at significance level $\alpha = 0.05$.

The results of this study indicate that: (1) there is a significant difference between simple exercise method and complex exercise method, it is evident from the value of $p = 0.035 > 0.05$, (2) there is a significant difference between athletes with high coordination and low coordination, it is evident from the value of $p = 0.000 > 0.05$, and (3) there is an interaction between exercise method and coordination against smash backcourt result, it is evident from the value of $p = 0.000 > 0.05$. Athletes groups which have high coordination are more appropriate to be trained with complex exercise method, while athletes groups that have low coordination appropriate to be trained with simple exercise method.

Keywords: *simple method, complex method, coordination, smash backcourt, volley ball.*