

## ABSTRAK

TRI SAPTONO. A. 120908036. PENGARUH METODE LATIHAN DAN KOORDIANSI MATA-TANGAN TERHADAP PENINGKATAN KETRAMPILAN TEKNIK DASAR BOLA VOLI (*Studi Eksperimen Latihan Plaiometrik dan Berbeban pada Atlet Pemula Putra Klub Bola Voli Baja 78 Bantul Yogyakarta*). Tesis. Surakarta. Program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta, Maret 2010.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui : (1) perbedaan pengaruh latihan plaiometrik dan latihan beban terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar bola voli, (2) perbedaan peningkatan keterampilan teknik dasar bola voli antara atlet yang memiliki koordinasi mata-tangan tinggi dan rendah, (3) pengaruh interaksi antara metode latihan dan koordinasi mata-tangan terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar bola voli.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan faktorial 2 x 2. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Klub Bola Voli Baja 78 Bantul Yogyakarta yang berjumlah 50 Atlet. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive random sampling*, besarnya sampel yang diambil yaitu sebanyak 40 atlet. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan ANAVA. Sebelum menguji dengan ANAVA, terlebih dahulu digunakan uji prasyarat analisis data dengan menggunakan uji normalitas sampel (Uji *Lilliefors* dengan  $\alpha = 0,05\%$ ) dan Uji homogenitas varians ( Uji *Bartlett* dengan  $\alpha = 0,05\%$ ).

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) ada perbedaan pengaruh yang signifikan latihan plaiometrik dan latihan beban terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar bola voli. Pengaruh latihan plaiometrik lebih baik dari pada dengan latihan beban. (2) ada perbedaan peningkatan keterampilan teknik dasar bola voli yang signifikan antara atlet yang memiliki koordinasi mata-tangan tinggi dan rendah. Peningkatan keterampilan teknik dasar bola voli pada atlet yang memiliki koordinasi mata-tangan tinggi lebih baik dari pada yang memiliki koordinasi mata-tangan rendah. (3) terdapat pengaruh interaksi yang signifikan antara metode latihan dan koordinasi mata-tangan peningkatan terhadap keterampilan teknik dasar bola voli. Atlet yang memiliki koordinasi mata-tangan tinggi lebih cocok jika diberikan metode latihan plaiometrik. Sedangkan tlet yang memiliki koordinasi mata-tangan rendah lebih cocok jika diberikan metode latihan berbeban.

Kata kunci : Latihan Plaiometrik, Latihan Beban, koordinasi Mata-Tangan, Bola Voli