

**PENGARUH METODE LATIHAN MENTAL *IMAGERY* DAN  
KOORDINASI MATA TANGAN TERHADAP KEMAMPUAN  
*PASSING* ATAS BOLAVOLI SISWA MTS  
DARUSSALAM SINJAI**

**MOHAMAD YOFAN**

[yofanhopalix@gmail.com](mailto:yofanhopalix@gmail.com)

Pendidikan Jasmani Dan Olahraga  
Program Pascasarjana Universitas Negeri Makassar

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh metode latihan mental *imagery* dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *passing* atas bolavoli siswa di MTS Darussalam Sinjai. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen semu..

Berdasarkan hasil analisis data, maka peneliti menyimpulkan bahwa : 1. Ada pengaruh yang signifikan kelompok perlakuan yang diberikan latihan mental *imagery* dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *passing* atas bolavoli oleh siswa di MTS Darussalam Sinjai. 2. Ada pengaruh yang signifikan kelompok kontrol walaupun tidak diberikan latihan mental *imagery* dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *passing* atas bolavoli oleh siswa MTS Darussalam

Sinjai. 3. Ada perbedaan pengaruh latihan mental *imagery* dan koordinasi mata tangan kelompok perlakuan dan kelompok kontrol yang tanpa perlakuan terhadap kemampuan *passing* atas bolavoli oleh siswa di MTS Darussalam Sinjai. Dimana kelompok perlakuan memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol dilihat dari selisih nilai rata-rata kedua kelompok tersebut.

Kata Kunci : *Latihan, Mental Imagery, Koordinasi Mata Tangan, Passing Atas Dan Bolavoli*

## **PENDAHULUAN**

Bolavoli merupakan suatu permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim yang saling berhadapan dan masing-masing regu terdiri dari enam pemain. Olahraga bolavoli juga tidak membutuhkan biaya yang besar untuk memainkannya. Hanya membutuhkan lahan kosong yang bisa dijadikan lapangan, sebuah net dan bola, permainan ini dapat dilakukan. Sebagai salah satu olahraga yang menjadi favorit dimasyarakat mulai dari masyarakat pedesaan sampai perkotaan, baik pria maupun wanita dan juga mulai dari anak-anak, remaja, dewasa sampai lansia, olahraga bolavoli harusnya bisa menunjukkan prestasi yang maksimal kepada masyarakat. Untuk dapat mencapai prestasi yang optimal tentunya harus dimulai dari pembinaan sejak usia dini karena ini merupakan modal dasar dan jenjang yang paling pertama dan utama untuk dapat menghasilkan calon-calon pemain atau atlet yang mempunyai skill, atau keterampilan yang memadai dan bisa bersaing dengan atlet-atlet di Negara lain pada setiap event kejuaraan olahraga.

Permainan bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang terdapat dalam pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah. Permainan bolavoli kini telah mengalami perkembangan yang cukup pesat. Hal ini ditandai dengan banyaknya kejuaraan yang telah digelar, baik tingkat nasional maupun internasional. Selain itu, semakin marak pula adanya pembinaan-pembinaan olahraga bolavoli di dalam instansi-instansi perusahaan, pemerintah dan juga lembaga-lembaga pendidikan.

Tujuan dibentuknya pembinaan-pembinaan ini adalah sebagai wadah untuk penyaluran bakat dan minat seseorang dalam bermain bolavoli, dan diharapkan dapat membentuk mental bertanding pada diri anak didik khususnya bagi anak yang masih dalam usia muda atau usia pertumbuhan, yang pada umumnya masih duduk di bangku Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP) atau Sekolah Menengah Atas dan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Karena dalam usia-usia pertumbuhan, anak lebih cepat menerima suatu hal baru khususnya dalam hal gerak dan juga membentuk mental bertanding jika diberikan secara teratur dan terarah.

Permainan bolavoli merupakan permainan yang menggunakan tempo yang sangat cepat, sehingga waktu untuk memainkan bola sangat terbatas dan apabila tidak menguasai teknik dasar yang benar akan memungkinkan kesalahan-kesalahan teknik yang lebih besar yang bisa mempengaruhi psikis anak didik ketika sedang bertanding. Penguasaan teknik dasar tentunya hal yang pertama dan utama yang perlu dimiliki oleh seorang calon atlet bolavoli. Dalam permainan bolavoli ada beberapa teknik dasar yang mutlak perlu dikuasai oleh calon atlet yaitu teknik service, passing, block maupun spike. Untuk menguasai teknik dasar

tersebut diperlukan berbagai upaya atau latihan dan secara terus menerus, berkesinambungan dan berlanjut yang dilakukan secara berulang-ulang sampai benar-benar menguasai teknik tersebut.

*Passing* merupakan salah satu teknik dasar yang sering digunakan oleh pemain bola voli yang berguna untuk menerima servis, menerima operan teman, mengoper bola, mengumpan *smash*, atau bahkan mengembalikan bola pada lapangan lawan. *Smash* yang baik bisa dilakukan jika didukung *passing* yang baik dan sempurna pula.

Berdasarkan pengamatan penulis pada saat kegiatan ekstrakurikuler permainan bolavoli, masih banyak siswa yang melakukan kesalahan-kesalahan atau belum mampu melakukan *passing* atas dengan benar, diantaranya arah passing belum terarah, posisi tubuh saat menerima bola belum tepat, jangkauan passing yang belum maksimal sehingga terkadang peserta kesulitan dalam menyusun serangan dikarenakan *passing* atas yang masih kurang baik. Selain itu siswa hanya ditekankan pada latihan fisik saja dengan mengabaikan teknik dasar dan kondisi mental anak didik, oleh karena itu perlunya seorang guru penjas atau pelatih memberikan latihan yang juga menunjang mental bertanding kepada peserta didik sehingga diharapkan dapat tercapainya peningkatan keterampilan gerak dan didukung mental siswa dalam bermain bolavoli. Ini sejalan dengan beberapa tahun terakhir sekolah ini belum mendapatkan prestasi yang memuaskan di cabang bolavoli.

Pemain juga membutuhkan mental yang bagus agar dapat menghasilkan akurasi passing yang maksimal, karena keberhasilan seorang atlet ditentukan oleh

kesiapan fisik dan mental. Kondisi psikis atau mental akan mempengaruhi performance atlet baik saat latihan atau bertanding. Ada beberapa faktor untuk membangun mental seorang atlet yaitu berfikir positif, motivasi, sasaran yang jelas, pengendalian emosi, daya tahan terhadap stres, rasa percaya diri, daya konsentrasi, kemampuan evaluasi diri, minat, dan kecerdasan (emosional dan intelektual). Hal ini terjadi karena tingkat perhatian dan konsentrasi atlet atau siswa terganggu bila ada beberapa rangsang yang muncul bersamaan. Oleh karena itu seorang pelatih atau guru tidak hanya menfokuskan latihan pada taktik dan fisik atlet namun juga memperhatikan kondisi mental atlet (siswa).

Dalam program latihan mental ada latihan yang disebut imagery. Latihan mental imagery merupakan bentuk latihan mental yang dilakukan dengan cara membayangkan atau memunculkan kembali dalam pikiran suatu objek, serangkaian aktivitas, peristiwa atau pengalaman gerak yang benar, dan telah disimpan dalam ingatan. Manfaat imajeri memberikan kontribusi kepada keberhasilan atlet dalam olahraga, visualisasi dapat meningkatkan reaksi fisik dan psikologis, mampu membangun kepercayaan diri atlet dalam menampilkan kemampuan dan keterampilannya di bawah tekanan di dalam berbagai situasi. Metode latihan mental imagery dirasa sangat cocok di berikan kepada siswa, di karenakan siswa sangat rentan merasa gugup ketika bertanding, emosi yang belum bisa di control dan sangat mudah terpengaruh kondisi lingkungan.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan memberikan perlakuan (treatment) yang sudah dibuat pada kelompok eksperimen. Metode

eksperimen didefinisikan sebagai metode sistematis guna membangun hubungan yang mengandung fenomena sebab akibat (Causal-effect relationship) (Sukardi,2015: 178).

## 1. Waktu Dan Lokasi Penelitian

### a. Waktu Penelitian

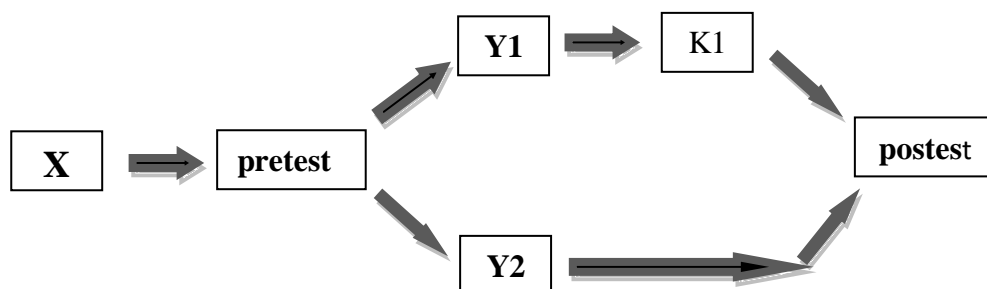
Waktu pelaksanaan penelitian dilakukan pada saat kegiatan ekstrakurikuler. Penelitian dilaksanakan setiap minggunya 3X pertemuan.Selama kurang lebih 2x45 menit.

### b. Tempat Penelitian

Penelitian ini di lakukan di lapangan Bolavoli sekolah MTS Darussalam Sinjai, Kabupaten Sinjai Sulawesi Selatan

## A. Desain Penelitian

Adapun desain penelitian ini menggunakan “*Pretest-Posttest Control Group Design*” dalam desain ini terdapat dua kelompok yang dipilih secara random, kemudian diberi pretest untuk mengetahui keadaan awal adakah perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Desain penelitian tersebut divisualisasikan sebagai berikut:



3.1 Gambar Desain Penelitian

(Sukardi,2015: 178)

Keterangan :

X : Sampel Penelitian

Pretest : Tes awal Sebelum diberikan perlakuan

Y1 : Kelompok Perlakuan

Y2 : Kelompok Kontrol

K1 : Program latihan Imagery dan koordinasi mata tangan

Posttest : Tes Terakhir

#### D. Populasi Dan Sampel Penelitian

##### 1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek/objek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiono, 2006: 55).Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa putra maupun putri yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di MTS Darussalam Sinjai.

##### 2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto (2010: 174). Sedangkan menurut Sutrisno Hadi (2010:182) sampel adalah sejumlah penduduk yang jumlahnya kurang dari jumlah populasi.Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive random sampling*. Sampel penelitian yang digunakan adalah 30 siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di MTS Darussalam Sinjai

Langkah-langkah menentukan kelompok dengan cara *ordinal pairing*:

a. Membuat daftar yang berisi semua subjek yang akan diselidiki lengkap dengan nomor urutnya, dalam penelitian ini berupa hasil perangkian pretest semua sampel.

b. Mengambil nomor-nomor tertentu, misalnya nomor ganjil atau genap atau kelipatan tertentu seperti nomor gasal 1, 3, 5, 7,dan seterusnya, atau nomor genap 2, 4, 6, 8, dan seterusnya, atau juga nomor dengan kelipatan 2 seperti 2, 4, 8, 16, 32, dan seterusnya, namun dalam penelitian ini peneliti menggunakan nomor ganjil untuk memilih kelompok perlakuan dan nomor genap untuk kelompok kontrol dengan anggota masing-masing kelompok berjumlah 15 siswa.

TABEL 3.1.Kelompok Perlakuan

No	N0. Urut	Skor
1	1	
2	3	
3	5	
4	7	
5	9	
6	11	
7	13	
8	15	
9	17	
10	19	
11	21	
12	23	

TABEL 3.2. Kelompok Kontrol

No	NO. Urut	Skor
1	2	
2	4	
3	6	
4	8	
5	10	
6	12	
7	14	
8	16	
9	18	
10	20	
11	22	
12	24	



13	25			13	26	
14	27			14	28	
15	29			15	30	

#### E. Definisi Operasional Variabel

##### 1. Latihan Imagery

Latihan Imagery adalah suatu bentuk latihan mental yang dilakukan oleh seorang atlet dengan melatih kemampuan pikiran untuk memunculkan gambaran terkait sebuah teknik dari pengalaman yang dimiliki dengan menggunakan indera yang ada kemudian mempraktekkan teknik tersebut secara nyata.

##### 2. Koordinasi Mata Tangan

Koordinasi Mata Tangan adalah kemampuan seseorang dalam merangkai berbagai gerakan menjadi satu dalam satu satuan waktu dengan gerakan yang selaras dan sesuai dengan tujuan

##### 3. Passing Atas

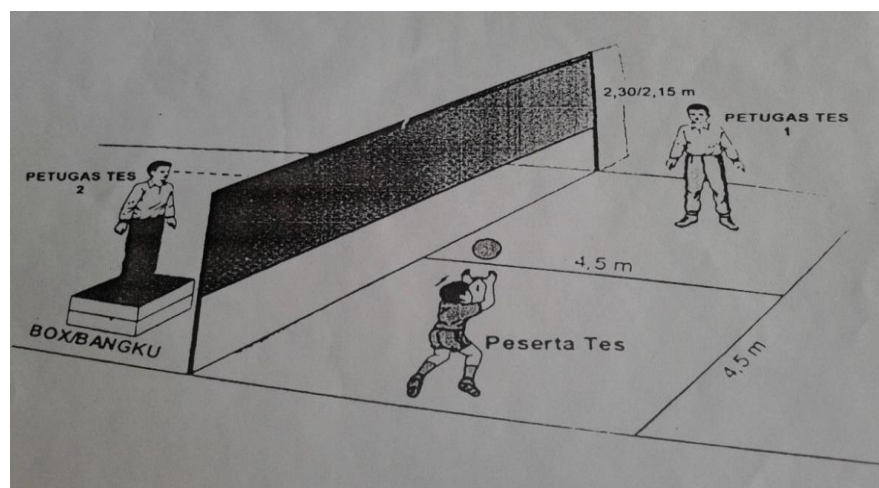
Passing atas adalah dalah gerakan mengumpan bola kepada teman atau mengembalikan bola kepada lawan menggunakan jari-jari.

##### 4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara memperoleh data (Suharsimi Arikunto, 2010: 192). Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah dengan instrumen tes. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes keterampilan *passing* atas bolavoli. Bertujuan untuk mengukur keterampilan dalam bentuk *passing* atas selama 60 detik untuk usia 13-15 tahun (Depdiknas, 1999: 9-11)

Proses pengambilan data diawali dengan memberikan pemanasan kepada siswa. Setelah itu peneliti memberikan penjelasan bagaimana melakukan Tes keterampilan bolavoli (*passing* atas), agar siswa paham pelaksanaan tes dan agar tidak terjadi kesalahan. Proses pelaksanaan tes berdasarkan presensi dari pertama sampai akhir. Pengambilan dilakukan oleh dua testor yaitu yang pertama sebagai timer, pemberi aba-aba, mengamati kaki peserta tes dan yang kedua berdiri di atas bangku atau box mengamati jangkauan passing atas.

Cara melakukan tes ini adalah peserta tes berdiri ditengah area ukuran 4,5 x 4,5 m, untuk memulai tes bola dilambungkan sendiri oleh peserta tes, setelah mendengar aba-aba “Ya”, setelah dilambungkan peserta tes melakukan *passing* atas dengan ketinggian minimal 2,30 m untuk putra dan 2,15 untuk putri. Tes dilakukan selama 60 detik atau satu menit dan skor dihitung dari jumlah bola yang di *passing*. Bola dianggap sah bila lambungan bola melebihi garis net yang dipasang selama waktu tersebut.



Gambar 3.2 Tes *passing* atas

(Sumber:Depdiknas 1999)

## 5. Teknik Analisis Data

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian terhadap data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu dalam hal analisis agar menjadi lebih baik. Untuk mendapatkan hasil yang baik perlu dilakukan pengujian normalitas. Disamping normal juga harus homogen. Sampel-sampel yang berasal dari satu populasi dan diperkirakan sama, belum tentu demikian keadaannya. Menurut Suharsimi Arikunto (2010:357) apabila dua atau lebih sampel diperiksa dengan teknik tertentu dan ternyata homogen, maka dapat dikatakan bahwa sampel-sampel itu berasal dari populasi yang sama. Maka untuk menguji keabsahan sampel perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 1. Hasil Analisis Deskriptif

Tabel 4.1. Rangkuman Hasil Analisis Deskriptif *Pretest dan Posttest* Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol terhadap Kemampuan *Passing* Atas Bolavoli Siswa di MTS Darussalam Sinjai

	N	Mean	Median	Standar Deviasi	Range	Min.	Maks.
<i>Pretest</i> Perlakuan	15	28.13	28,00	1.807	5	26	31
<i>posttest</i> Perlakuan	15	39,87	40,00	1.642	6	36	42

<i>Pretest</i> Kontrol	15	27.93	28.00	1,335	4	26	30
<i>Posttest</i> Kontrol	15	34,20	35,00	2.808	10	30	40

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa data *pretest* (tes awal) kelompok perlakuan dari 15 jumlah sampel diperoleh nilai rata- rata (*mean*) yaitu 28.13 serta diperoleh *median* yaitu 28,00 dengan hasil standar deviasi 1.807. Untuk angka *range* 5 diperoleh dari selisih data antara nilai minimal 26 dan maksimal 31.

## 2. Pengujian Persyaratan Analisis

### a. Uji Normalitas data

Sebelum dilakuakn analisis data perlu diuji distribusi normal. Uji normalitas data dalam penelitian ini digunakan model *Kolmogorov-Smirnov*. Suatu data penelitian yang akan dianalisis secara statistik harus memenuhi syarat-syarat analisis. Untuk itu setelah data tes kelompok A (kelompok perlakuan) dan kelompok B (kelompok kontrol) pada penelitian ini terkumpul, maka sebelum dilakukan analisis statistik untuk pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakuakn uji persyaratan yaitu uji normalitas dengan uji *Kolmogorov-Smirnov* lebih besar dari nilai  $\alpha$  0,05 atau pada taraf signifikan 95 %.

Tabel 4.2. Rangkuman Uji Normailtas Data *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol pada Tes *Passing* Atas

### Test of Normality

	Kelas	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig
Pretest	Perlakuan	.148	15	.200	.902	15	.103
	Control	.187	15	.169	.915	15	.163
Posttest	Perlakuan	.165	15	.200	.921	15	.200
	Control	.145	15	.200	.958	15	.658

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

#### a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan tabel diatas, uji normalitas data dengan menggunakan *Kormogolov-Smirnov* diperoleh data kelompok perlakuan dengan nilai *pretest* 0,200 dan nilai *posttest* 0,200 lebih besar dari  $\alpha$  0,05, maka data tersebut berdistribusi normal.

Sedangkan data kelompok kontrol yang diperoleh dengan nilai *pretest* 0,169 dan nilai *posttest* 0,200. Hasil ini menunjukkan bahwa nilai yang didapat lebih besar dari  $\alpha$  0,05, sehingga data tersebut berdistribusi normal.

#### b. Uji Homogenitas

Setelah melakukan uji normalitas data yang berguna untuk menentukan data yang didapatkan berdistribusi normal atau tidak, maka langkah selanjutnya adalah melakukan uji homogenitas data. Uji homogenitas dimaksud untuk menguji kesamaan varian antara kelompok perlakuan dan kelompok control. Uji homogenitas ini berfungsi sebagai persyaratan dalam pengujian sampel dari populasi yang homogen.

Tabel 4.3. Rangkuman Uji Homogenitas Data *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol pada Tes *Passing* Atas

**Test of Homogeneity of Variances**

	Levene Statistic	df1	df2	sig
Pretest	2.164	1	28	.152
Posttest	3.595	1	28	.068

Berdasarkan tabel diatas, hasil uji homogenitas data kelompok perlakuan dan kelompok kontrol terhadap kemampuan *passing* atas diperoleh nilai *pretest* 0,152 dan nilai *posttest* 0,068 lebih besar dari  $\alpha$  0,05 maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut adalah homogen atau berasal dari varian (kelompok) yang sama.

### 3. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis pada dasarnya merupakan langkah untuk menguji apakah pernyataan yang dikemukakan dalam rumusan hipotesis dapat diterima atau ditolak. Adapun dasar dalam pengujian hipotesis sebagai berikut:

- a. Jika nilai signifikan atau Sig ( *2-tailed*) > 0,05, maka tidak ada perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*.
- b. Jika nilai signifikan atau Sig ( *2-tailed*) < 0,05, maka ada perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*.

Untuk membuktikan hipotesis tersebut digunakan analisis statistik dengan uji-T amatan ulangan dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ . Hasil uji-T dikatakan diterima apabila  $T_{hitung} >$  nilai signifikan < 0,05. Perhitungan uji-T ini dilakukan

dengan menggunakan SPSS versi 24. Lebih jelasnya dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 4.4. Rangkuman Uji-T Berpasangan *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Perlakuan pada Tes *Passing* Atas

Paired Samples Statistic

	Mean	N	Std. Deviaton	Std.Error Mean
Pair 1 pretest perlakuan	28.13	15	1.807	467
Posttest perlakuan	39.87	15	1.642	424

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 pretest perlakuan - posttest perlakuan	11.733	1.710	.441	12.680	10.786	26.576	14	.000

Berdasarkan tabel diatas, rangkuman hasil analisis data dengan uji beda (uji-T berpasangan) pada kelompok perlakuan diperoleh  $t_{\text{hitung}}$  25.576 lebih besar dari  $t_{\text{tabel}}$  dengan nilai 2,145 (df = 14). Sedangkan nilai signifikan *pretest* dan *posttest* yang diperoleh sebesar  $0.000 < \alpha = 0,05$ . Karena tingkat signifikan lebih rendah daripada  $\alpha = 0,05$  maka ada perbedaan yang signifikan *pretest* dan *posttest* pada kelompok perlakuan terhadap kemampuan *passing* atas bolavoli.

Tabel 4.5. Rangkuman Uji-T Berpasangan *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Kontrol pada Tes *Passing* Atas

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 pretest control	27.93	15	1.335	.345
posttest control	34.20	15	2.808	.725

Paired Samples Test

	Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)
	mean	Std Deviation	Std Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			
				Lower			
Pair 1 pretest perlakuan	6,267						



- posttest perlakuan		2.840	.733	7.840	4.694	8.545	14	.000
-------------------------	--	-------	------	-------	-------	-------	----	------

Berdasarkan tabel diatas, rangkuman hasil analisis data dengan uji beda (uji-T berpasangan) pada kelompok kontrol diperoleh  $t_{\text{hitung}}$  8,545 lebih besar dari  $t_{\text{tabel}}$  dengan nilai 2,145 ( $df = 14$ ). Sedangkan nilai signifikan *pretest* dan *posttest* yang diperoleh sebesar  $0.000 < \alpha = 0,05$ . Karena tingkat signifikan lebih rendah daripada  $\alpha = 0,05$  maka ada perbedaan yang signifikan *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol terhadap kemampuan *passing* atasbolavoli. Dapat dibuktikan dengan nilai rata-rata tes akhir lebih besar dibanding dengan nilai rata-rata tes awal atau ( $27.93 < 34,20$ ) dengan selisih 6,267. Dengan demikian disimpulkan ada pengaruh yang signifikan kelompok kontrol walaupun lebih kecil dari kelompok perlakuan yang diberikan metode latihan *imagery* dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *passing* atasbolavoli siswa di MTS Darussalam Sinjai.

## **B. Pembahasan**

Hasil analisis statistik dalam pengujian hipotesis perlu dikaji lebih lanjut dengan demikian memberikan interpretasi keadaan dan keterkaitan antara hasil analisis yang dicapai dengan teori-teori yang mendasari penelitian. Penjelasan ini diperlukan agar dapat diperoleh kesesuaian teori yang telah dikemukakan dengan hasil penelitian yang dicapai. Hasil yang dicapai dalam penelitian ini melalui analisis statistik sebagai berikut:

1. Pengaruh Latihan Mental *Imagery* Dan Koordinasi Mata Tangan Kelompok Perlakuan terhadap Kemampuan *Passing* atas Bolavoli oleh Siswa di MTS Darussalam Sinjai.

Ada pengaruh yang signifikan latihan mental *imagery* dan koordinasi mata tangan kelompok perlakuan terhadap kemampuan *passing* atas bolavoli oleh siswa di MTS Darussalam Sinjai. Sesuai hasil uji-T data tes *passing* atas oleh siswa kelompok perlakuan diperoleh nilai  $t_{\text{hitung}}$  sebesar 25.576 lebih besar dari  $t_{\text{tabel}}$  dengan nilai 2,145 ( $df = 14$ ). Sedangkan nilai signifikan *pretest* dan *posttest* yang diperoleh sebesar  $0.000 < \alpha = 0,05$ . Berarti ada pengaruh yang signifikan sesudah melakukan perlakuan. Untuk membuktikan peningkatan tes *passing* atas dibuktikan dengan nilai rata-rata (*mean*) *pretest* dan *posttest* masing-masing diperoleh sebesar 28.13 : 39,87, dengan hasil tersebut menunjukkan peningkatan nilai rata-rata 11,733, setelah perlakuan dengan latihan mental *imagery* dan koordinasi mata tangan selama 12 kali pertemuan oleh siswa di MTS Darussalam Sinjai. terjadi perbedaan secara signifikan. Dengan demikian perbedaan nilai rata-rata tes awal dan tes akhir *passing* atas oleh kelompok perlakuan siswa di MTS Darussalam Sinjai adalah signifikan.

2. Pengaruh Kelompok Kontrol yang tanpa Perlakuan terhadap Kemampuan *Passing* Atas Bolavoli oleh Siswa di MTS Darussalam Sinjai.

Ada pengaruh yang signifikan kelompok kontrol tanpa perlakuan terhadap kemampuan *passing* atas bolavoli oleh siswa di MTS Darussalam Sinjai. Sesuai hasil uji-T data tes *passing* atas oleh siswa kelompok kontrol diperoleh nilai  $t_{\text{hitung}}$  sebesar 8,545 lebih besar dari  $t_{\text{tabel}}$  dengan nilai 2,145 ( $df = 14$ ). Sedangkan nilai

signifikan *pretest* dan *posttest* yang diperoleh sebesar  $0.000 < \alpha = 0,05$ . Berarti ada pengaruh yang signifikan walaupun tanpa melakukan perlakuan. Untuk membuktikan peningkatan tes *passing* atas dibuktikan dengan nilai rata-rata (*mean*) *pretest* dan *posttest* masing-masing diperoleh sebesar 27,93 : 34,20, dengan hasil tersebut menunjukkan peningkatan nilai rata-rata 6,267, walaupun tanpa perlakuan dengan latihan permainan target tetap terjadi perbedaan secara signifikan. Dengan demikian perbedaan nilai rata-rata tes awal dan tes akhir *passing* atas bolavoli oleh kelompok kontrol siswa di MTS Darussalam Sinjai adalah signifikan.

3. Perbedaan Pengaruh Latihan Mental *Imagery* Dan Koordinasi Mata Tangan Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol yang tanpa Perlakuan terhadap Kemampuan *Passing* Atas Bolavoli oleh Siswa di MTS Darussalam Sinjai.

Ada perbedaan pengaruh latihan mental *imagery* dan koordinasi mata tangan kelompok perlakuan dan kelompok kontrol yang tanpa perlakuan terhadap kemampuan *passing* atas bolavoli oleh siswa di MTS Darussalam Sinjai. Dapat dilihat dari hasil uji-T data tes *passing* atas oleh kelompok perlakuan diperoleh nilai  $t_{\text{hitung}}$  lebih besar dari nilai  $t_{\text{hitung}}$  kelompok kontrol ( $25,576 > 8,545$ ) walaupun hasil kedua kelompok lebih besar dari  $t_{\text{tabel}}$  dengan nilai 2,145 ( $df = 14$ ). Sedangkan dilihat dari nilai signifikan, kedua kelompok mendapatkan nilai yang sama sebesar  $0,000 < \alpha = 0,05$  berarti ada pengaruh yang signifikan dari kedua kelompok tersebut. Jika melihat dari selisih nilai rata-rata kedua kelompok terlihat perbedaan yang jelas dimana nilai rata-rata tes *passing* atas kelompok perlakuan lebih besar daripada kelompok kontrol ( $11,733 > 6,267$ ). Dari sinilah

kita memberikan kesimpulan bahwa ada perbedaan antara siswa yang diberi perlakuan (kelompok perlakuan) dengan siswa yang tidak diberikan perlakuan (kelompok kontrol) terhadap kemampuan *passing* atas bolavoli di MTS Darussalam Sinjai. Dimana kelompok perlakuan memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol terhadap kemampuan *passing* atas bolavoli di MTS Darussalam Sinjai

## **KESIMPULAN**

### a. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasannya, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Ada pengaruh yang signifikan kelompok perlakuan yang diberikan latihan mental imagery dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *passing* atas bolavoli oleh siswa di MTS Darussalam Sinjai.
2. Ada pengaruh yang signifikan kelompok kontrol walaupun tidak diberikan latihan mental *imagery* dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *passing* atas bolavoli oleh siswa di MTS Darussalam Sinjai.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifudin dan Muhadi, (1992). "*Pendidikan Jasmani dan Kedehatan*". Jakarta: Depdikbut.
- Al-Usqhari, 2005. Koordinasi mata tangan, Pasti. Diterjemahkan Abdul Hayyie-Al-Kattani, Noor Cholis Hamzian. Jakarta; Gema Insani Press.
- Andini, Lilia. (2010). Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Kemampuan Teknik Passing Bawah Siswa SMP Negeri 10 Yogyakarta Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli. *Skeripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Barbara L Viera dan Ferguson B. J. (2004). "*Bolavoli untuk Pemula*". Jakarta: PT Raja Gronfindo Utama.
- Budi Satrisno. (2010). "*Pendidikan Jasman, Olahraga dan Kesehatan 2*". Jakarta: Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional Tahun 2010.
- Depdikbud.(2005). "*Kurikulum Sekolah Dasar Kelas I Samapai Kelas VI GBPP Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*". Jakarta: Dirjen Dikdasmen Depdikbud.
- Depdiknas.(2007). "*Model Silabus Kelas IV*". Jakarta: BNSP. Dwi Siswoyo, dkk. (2007). "*Ilmu Pendidikan*". Yogyakarta: FIK UNY.
- Eka Pramadi. (2004). "*Pendidikan Jasmani Media berolahraga dan prestasi*". Jakarta: Ghilia Indonesia.
- Jess Jarver. (2007). "*Belajar dan Berlatih Atletik*". Bandung: CV. POINIR JAYA.

- Juari, wagiono, Sukiri.(2010). *“Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan”*.  
Jakarta: CV Bima Pustaka
- Komarudin.(2016). *Psikologi Olahraga. Latihan Keterampilan Mental dalamOlahraga Kompetitif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Masnur Muslich. (2010). *“Melaksanakan PTK (Penelitian Tindakan Kelas) Itu Mudah”*. Jakarta: Bumi Aksara.
- M. Yunus. (1992).*“Olahraga Pilihan Bolavoli”*. Jakarta: Deodikbut Deroktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Monty P. Satiadarma. (2000). *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: PustakaSinar Harapan.
- Nanang Sudrajat dan Rumawi Irawan.(2004). *“Pendidikan Jasmani”*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Nuril Ahmadi, (2007). *“Panduan Olahraga Bolavoli”*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Sarwiji Suwandi. (2008). *“Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dan Penulisan KaryaIlmiah”*. Surakarta: Panitia Sertifikasi Guru Rayon 13.
- Santrock, J.W. 2003.*Adolescence Perkembangan Remaja*.Jakarta : Erlangga.
- Syamsu Yusuf. (2014). *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: PT.Remaja Rosdakarya.

Sodikin Chandra. (2010). *“Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan”*. Jakarta:

Pusat Pembukuan Kementrian Pendidikan Nasional Tahun 2010.

Sugihartono.(2007). *“Psikologi Pendidikan”*.Yogyakarta : FIK UNY.

Suharno. H. P. (1980/1981). *“Metodik Melatih Permainan Bola Volley”*.

Yogyakarta.IKIP Yogyakarta.

Suharsimi Arikunto. (2006). *“Prosedur Penelitian”*. Jakarta: Rineka Cipta.

UNY.(2011). *“Pedoman Tugas Akhir”*. Yogyakarta: Universitas Negeri

Yogyakarta.