

BAB II

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Hakikat Metode Keseluruhan

Dalam dunia pendidikan persoalan tentang metode sangat penting artinya bagi proses belajar mengajar, karena metode merupakan penghubung antara guru dan murid, antara pendidik dan anak didik atau sebaliknya. Metode merupakan sarana penyalur dan pengaruh secara timbal balik antara guru dan murid, pendidik dan anak didik, sebagai umpan balik dari hasil pendidikan.

Metode pembelajaran merupakan cara atau strategi yang dilakukan oleh seorang guru dalam memberikan materi ajar terhadap siswa. Metode yang digunakan diharapkan mampu meningkatkan motivasi belajar siswa dan mempermudah proses pembelajaran. Dalam proses pembelajaran guru atau pendidik diharapkan mampu menciptakan suasana belajar yang kreatif dan kondusif. Kegiatan tersebut bertujuan untuk menarik perhatian siswa dan membantu meningkatkan minat belajarnya.

Berkaitan dengan metode mengajar Nana Sudjana (2005) bahwa, “metode mengajar ialah cara yang dipergunakan guru dalam mengadakan hubungan dengan siswa pada saat berlangsungnya pengajaran”. (hlm.76) Sedangkan M. Sobry Sutikno (2009) menyatakan, “Metode mengajar adalah cara-cara menyajikan materi pelajaran yang dilakukan oleh pendidik agar terjadi proses pembelajaran pada diri siswa dalam upaya untuk mencapai tujuan”. (hlm.88) Berdasarkan pengertian metode pembelajaran yang telah dikemukakan oleh beberapa ahli, dapat disimpulkan bahwa metode pembelajaran merupakan cara menyajikan materi pengajaran oleh seorang guru atau pendidik untuk mengetahui sesuatu dengan menggunakan langkah-langkah sistematis dalam proses belajar pada diri siswa untuk mencapai tujuan

Banyak metode mengajar (keterampilan gerak) yang telah disajikan diantaranya adalah: metode keseluruhan (*whole method*) dan metode bagian (*part method*)

Menurut Harsono (2015) mengemukakan bahwa, “Apabila keterampilan olahraga yang diajarkan itu sifatnya sederhana dan mudah dimengerti maka keterampilan tersebut sebaiknya diajarkan secara keseluruhan, dan setiap teknik bagian hanya dilatih secara khusus apabila siswa atau subyek selalu membuat kesalahan pada teknik bagian tersebut” (hlm.142) Sedangkan menurut Sugiyanto (2008) “Metode keseluruhan adalah cara pendekatan dimana sejak awal pelajar diarahkan untuk mempraktikkan keseluruhan rangkaian gerakan yang dipelajari”.(hlm.67) Berdasarkan dua pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa metode keseluruhan merupakan cara pendekatan yang menitik beratkan pada keutuhan dari kemampuan yang dipelajari oleh siswa dengan bahan pelajaran mempraktikkan keseluruhan rangkaian gerakan

Rusli Lutan (1988) menyatakan, “metode keseluruhan memberikan keuntungan maksimal jika yang dipelajari ialah gerakan yang sederhana” (hlm.411). Metode keseluruhan pada umumnya dapat diterapkan terhadap siswa manapun dan pada dasarnya sangat cocok untuk mempelajari keterampilan yang sederhana.

Metode keseluruhan pada dasarnya sangat cocok atau relevan untuk mempelajari keterampilan yang sederhana. Namun demikian, apabila pada bagian-bagian tertentu terdapat kompleksitas atau gerakan yang sulit, maka dapat diajarkan secara khusus apabila siswa seringkali melakukan kesalahan

2.1.1.1 Pelaksanaan Metode Keseluruhan dalam Latihan Servis Bawah

Pelaksanaan latihan servis bawah menggunakan metode keseluruhan yaitu, pertama-tama dijelaskan teknik servis bawah yang baik dan benar, meliputi sikap permulaan, gerak pelaksanaan dan gerak lanjut. Bagian-bagian teknik servis bawah dijelaskan secara terperinci dan di demonstrasikan. Pelaksanaan dari masing-masing teknik dasar servis bawah yaitu:

1. Sikap permulaan
 - a) Pemain berdiri di belakang garis belakang dengan posisi kaki kiri berada agak di depan kaki kanan (bagi yang kidal maka kaki kanan yang berada agak di depan)

- b) Letakan bola ditelapak tangan kiri (Untuk yang kidal maka sebaliknya)
 - c) Lambungkan bola ke atas setinggi 50 cm sampai dengan 1 meter, bersamaan dengan itu tarik tangan kanan (tangan kiri bagi yang kidal) ke belakang untuk melakukan awalan.
 - d) Setelah bola yang dilambungkan turun dari titik tertinggi dan mencapai sejajar dengan pinggang, maka pada saat itu tangan dan lengan kanan diayunkan dari belakang ke depan untuk memukul bola.
2. Sikap pelaksanaan
- a) Perkenaan bola pada saat servis dapat dilakukan dengan bagian lengan dan tangan manapun
 - b) Untuk pemula harus tetap memperhatikan luas penampang tangan dan lengan yang bersentuhan dengan bola.
 - c) Makin luas penampang permukaan tangan yang tersentuh dengan bola maka kemungkinan bola hasil servis masuk ke lapangan lawan makin tinggi.
 - d) Perkenaan tangan dengan bola pada saat melakukan servis dapat dilakukan dengan telapak tangan dan genggaman tangan bagian atas.
 - e) Pada saat terjadi sentuhan bola dengan tangan, maka tangan sedikit ditegangkan untuk memperoleh pantulan yang baik.
3. Sikap akhir
- a) Setelah memukul bola, maka diikuti dengan langkah kaki kanan (kaki kiri bagi yang kidal) ke depan dan terus masuk ke lapangan permainan.
 - b) Setelah pemain melakukan servis maka harus segeran masuk ke lapangan permainan untuk siap memaikan bola apabila pemain regu lawan mengarahkan bola kepada pemain yang melakukan servis. (hlm.39)

Dari penjelasan teknik servis bawah tersebut, apabila siswa telah jelas dan mengerti secara seluruhan, selanjutnya siswa mempraktikkan sesuai dengan contoh dari daerah servis. Dari pelaksanaan latihan servis bawah bola voli tentunya akan terjadi kesalahan. Jika terjadi kesalahan, maka guru berkewajiban membetulkan kesalahan tersebut. Kesalahan yang sering dilakukan, harus diberikan penekanan secara khusus agar siswa betul-betul memahami dan tidak mengulang kesalahan tersebut. Setelah kesalahan tersebut dibenarkan, selanjutnya siswa melakukan gerakan servis bawah secara keseluruhan dengan tidak mengulangi kesalahan lagi.



Gambar 2.1 Pelaksanaan Latihan Servis Bawah Dengan Metode Keseluruhan
Sumber : Dokumentasi Penelitian

2.1.1.2 Kelebihan dan Kelemahan Latihan Servis Bawah dengan Metode Keseluruhan

Metode keseluruhan merupakan cara latihan yang mengutamakan keutuhan dari keterampilan yang dipelajari. Siswa memperagakan gerakan servis bawah secara utuh dan dilakukan secara berulang-ulang. Berdasarkan pelaksanaan latihan servis bawah dengan metode keseluruhan dapat diidentifikasi kelebihan dan kelemahannya. Kelebihan latihan servis dengan metode keseluruhan antara lain:

1. Merangsang siswa untuk segera memiliki kemampuan servis bawah yang baik
2. Membiasakan siswa untuk melakukan servis bawah dengan baik, sebab sejak awal telah drangsang untuk melakukan servis bawah, sehingga tidak akan mengalami kesulitan saat bermain bola voli.
3. Bagi siswa yang telah memiliki dasar penguasaan teknik servis bawah , latihan ini sangat cocok, karean siswa tersebut tinggal melatih ketepatan mengarahkan bola.

Sedangkan kelemahan latihan servis bawah dengan metode keseluruhan antara lain:

1. Bagi siswa pemula khususnya, dalam melakukan latihan ini pada awal latihan tingkat kegagalannya akan sangat besar.

2. Karena teknik ini memerlukan koordinasi mata dan tangan, khususnya untuk pemula akan kesulitan untuk mengarahkan bola kearah yang diinginkan

2.1.2 Konsep Latihan

2.1.2.1 Pengertian Latihan

Setiap pelatih akan senantiasa berusaha untuk meningkatkan prestasi atlet-atletnya setinggi mungkin. Untuk itu, pelatih dengan sendirinya harus senantiasa berusaha untuk meningkatkan pengetahuannya di dalam teori dan metodologi latihannya. Untuk mendapatkan kondisi maksimal dalam olahraga dibutuhkan kondisi fisik yang prima melalui latihan yang sistematis.

Menurut Harsono (2015) “Proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihannya atau pekerjaannya”.(hlm.50) Yang dimaksud dengan sistematis adalah berencana, menurut jadwal, dari mudah ke sukar, dari yang sederhana ke yang lebih kompleks.

Senada yang dikemukakan Bompa (1994) dalam Budiwanto (2012) “Bahwa latihan merupakan kegiatan olahraga yang sistematis dalam waktu yang panjang, ditingkatkan secara bertahap dan perorangan, bertujuan untuk membentuk manusia yang berfungsi fisiologis dan psikologisnya untuk memenuhi tuntutan tugas”.(hlm.16)

Sejalan dengan pengertian latihan yang dikemukakan diatas, Harsono (2015) menjelaskan bahwa “Tujuan utama dari latihan yaitu untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin”.(hlm.39)

Untuk dapat mencapai keterampilan dan prestasi maksimal, diperlukannya latihan dan kerja keras yang sungguh-sungguh. Menurut Harsono (2015) ada empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih oleh atlet, yaitu: latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental.

1. Latihan Fisik (*Physical Training*)

Tujuan utamanya adalah untuk mengembangkan kemampuan biomotorik ke tingkat yang setinggi-tingginya agar prestasi yang paling tinggi pun bisa dicapai. Komponen-komponen yang perlu

dilatih adalah daya tahan (*kardiovaskuler*), daya tahan otot, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan (*speed*), stamina, kelincahan (*agility*), dan power.

2. Latihan Teknik (*Technical Training*)

Yang dimaksud latihan teknik disini adalah untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan dari cabang olahraga yang digelutinya.

3. Latihan Taktik (*Tactical Training*)

Tujuan latihan taktik adalah untuk menumbuhkan perkemabangan *interpretive* atau daya tafsir pada atlet. Teknik-teknik yang telah dikuasai dengan baik, kini haruslah dituangkan dan diorganisir dalam pola-pola permainan, serta taktik-taktik pertahanan dan penyerangan sehingga berkembang menjadi suatu kesatuan gerak yang sempurna.

4. Latihan Mental (*Psychological Training*)

Perkembangan mental atlet tidak kurang pentingnya dari perkembangan faktor tersebut diatas, sebab seberapa sempurna pun perkembangan fisik, teknik, dan taktik atlet apabila mentalnya tidak turut berkembang. Latihan-latihan yang menekankan pada perkembangan kedewasaan atlet serta perkembangan emosional dan impuls, misalnya semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi meskipun dalam keadaan stres, sportivitas, percaya diri, kejujuran, dan sebagainya.(hlm.39-49)

Keempat aspek tersebut harus sering dilatih dan diajarkan kepada atlet, serta kesalahan yang sering dilakukan oleh pelatih yaitu kebanyakan melatih fisik dan teknik nya saja, serta mengabaikan melatih taktik dan mentalnya.

Berdasarkan kutipan diatas untuk memperjelas, penulis paparkan yang di maksud sistematis artinya terencana menurut jadwal, dari mudah ke sukar, dari yang sederhana ke yang kompleks, dilakukan secara berulang-ulang dengan maksud agar gerakan yang semula sukar dilakukan menjadi lebih mudah, yang akhirnya gerakan tersebut menjadi otomatis sehingga dapat menghemat energi.

2.1.2.2 Prinsip-Prinsip Latihan

Latihan merupakan faktor yang sangat penting untuk meningkatkan prestasi. Untuk dapat meningkatkan prestasi, menurut Harsono (2015) “Prinsip latihan yang dapat menunjang pada peningkatan prestasi adalah prinsip beban

lebih (*overload prinsipal*), spesialisasi, individualisasi, intensitas latihan, kualitas latihan, variasi dalam latihan, latihan relaksasi dan tes uji coba”.(hlm.51)

Dalam penelitian ini prinsip latihan yang peneliti gunakan adalah prinsip beban berlebih (*over load*).

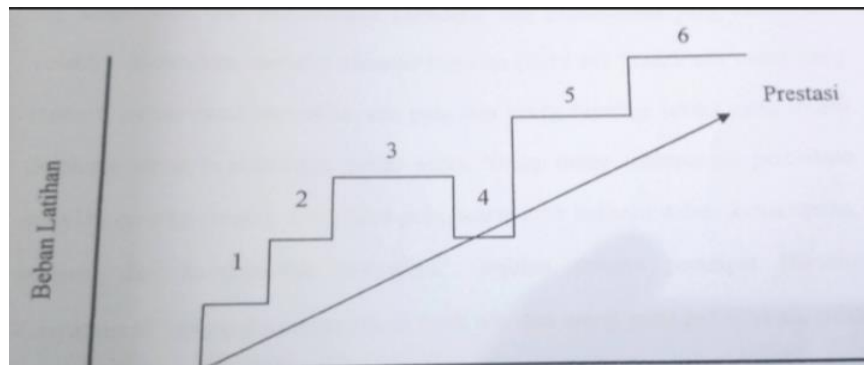
1. Prinsip Beban lebih (*Over Load*)

Prinsip beban lebih merupakan prinsip yang mendasar yang harus dipahami oleh seorang pelatih adalah prinsip beban lebih. Penerapan prinsip ini berlaku dalam melatih fisik, teknik, taktik, maupun mental. Menurut Bompa (1994) dalam Budiwanto (2012) “Bahwa pemberian beban latihan harus melebihi kebiasaan kegiatan sehari-hari secara teratur. Hal tersebut bertujuan agar sistem fisiologis dapat menyesuaikan dengan tuntutan fungsi yang dibutuhkan untuk tingkat kemampuan yang tinggi”.(hlm.17)

Sedangkan menurut Harsono (2015) “Prinsip over load ini adalah prinsip mendasar akan tetapi paling penting, oleh karena itu tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat”.(hlm.51)

Pendapat tersebut dapat diterima, karena dengan melakukan latihan secara periodik dan sistematis, secara faal tubuh atlet akan mampu beradaptasi menerima beban latihan yang diberikan sehingga beban latihan akan dapat ditingkatkan semaksimal mungkin terhadap latihan yang lebih berat, serta mampu menghadapi tekanan-tekanan yang ditimbulkan oleh latihan berat tersebut. Dalam hal ini seorang atlet dapat menerima beban secara fisik maupun psikis.

Penerapan beban latihan dapat diberikan dengan berbagai cara seperti dengan meningkatkan frekuensi latihan, lama latihan, jumlah latihan, macam latihan, ulangan dalam satu bentuk latihan. Untuk menerapkan prinsip *over load* ini dapat menggunakan sistem tangga yang di rancang oleh Bompa (1994) dalam Budiwanto (2012) dengan ilustrasi sebagai berikut.



Gambar 2.2 Sistem Tangga

Sumber : (Harsono 2015 hlm 54)

Setiap garis vertikal menunjukkan penambahan beban, sedangkan garis horizontal adalah adaptasi terhadap beban baru. Beban latihan pada 3 tangga pertama ditingkatkan secara bertahap, kemudian pada tangga ke 4 beban di turunkan, hal itu disebut *unloading fase* maksudnya adalah memberi tubuh untuk melakukan regenerasi. Regenerasi disini adalah agar atlet dapat mengumpulkan tenaga untuk nanti beban latihan yang lebih berat lagi pada tangga-tangga berikutnya.

2.1.3 Pengertian Permainan Bola Voli

Permainan bola voli sudah ada di Indonesia sejak tahun 1892 dibawa oleh guru-guru Belanda yang mengajar di sekolah-sekolah lanjutan. Permainan bola voli di Indonesia sangat pesat di seluruh lapisan masyarakat, sehingga timbul klub-klub di kota besar di seluruh Indonesia. Dan dengan dasar itulah maka pada tanggal 22 Januari 1955 PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia) didirikan di Jakarta bersamaan dengan kejuaraan nasional pertama.

Menurut Rohendi & Suwandar (2018) “Permainan bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tiap tim terdiri dari 6 pemain di lapangan, dibatasi dengan net, tiap tim memiliki tiga kali sentuhan untuk mengembalikan bola yang sama pada tim lawan, pertandingan dapat dimainkan selama lima set”.(hlm.14)

Dalam permainan bola voli terdapat empat aspek yang perlu diperhatikan yaitu: (1) fisik (2) teknik (3) taktik (4) mental. Bola voli adalah olahraga

permainan yang menyenangkan karena dapat beradaptasi dengan berbagai kondisi yang mungkin timbul di dalamnya. Yang dimaksud menyenangkan adalah dapat dimainkan dan di nikmati berbagai usia dan tingkat kemampuan, dapat dimainkan di segala bentuk lapangan seperti tanah, rumput, lantai buatan dan dapat dimainkan di luar atau di dalam gedung.

2.1.3.1 Teknik Dasar Permainan Bola Voli

Teknik dasar dalam permainan bola voli selalu berkembang sesuai dengan perkembangan pengetahuan dan teknologi. Adapun teknik dasar dalam permainan bola yang perlu dikuasai yaitu: servis, *passing*, *spike* dan *block*.

1. Servis

Menurut Isnanto (2019) “Teknik dasar servis adalah pukulan yang dilakukan dari daerah garis belakang lapangan permainan hingga melambung ke atas net dan mendarat dalam daerah lawan”.(hlm.36) Teknik servis dilakukan saat awal permainan, saat terjadi penambahan poin dan terjadi pelanggaran. Terdapat dua macam servis yang umum digunakan dalam permainan bola voli yaitu servis bawah dan servis atas.

a. Servis Bawah

Menurut Isnanto (2019) “Teknik servis bawah adalah pukulan pertama memulai permainan bola voli dengan teknik memukul melambungkan bola tidak terlalu tinggi kemudian bola dipukul dari bawah”.(hlm.38).

b. Servis Atas

Menurut Winarno (2013) “Servis atas adalah teknik servis yang dilakukan dengan perkenaan bola diatas kepala. Servis atas memiliki tingkat kesulitan yang cukup tinggi, tujuan utama servis atas adalah untuk mempercepat laju bola menemuk dari atas kebawah”.(hlm.42)

2. *Passing*

Menurut Winarno (2013) “*Passing* merupakan teknik dasar yang paling sering frekuensinya digunakan dalam permainan bolavoli. Sehingga teknik *passing* ini benar-benar harus dikuasai oleh setiap pemain”.(hlm.76) *Passing* merupakan awal sentuhan bola yang dilakukan pemain untuk mengumpangkan bola

kepada *smasher* sebagai serangan ke tim lawan. Terdapat dua macam servis dalam permainan bola voli yaitu *passing* bawah dan *passing* atas.

a. *Passing* bawah

Menurut Isnanto (2019) “Teknik dasar *passing* bawah biasa dilakukan ketika bola dirasa akan jatuh tepat di depan pemain. Teknik ini biasa dilakukan saat menerima servis dan *smash* dari musuh yang masih dalam jangkauan namun posisi bola terlalu rendah”.(hlm.29)

b. *Passing* Atas

Menurut Winarno (2013) “*Passing* atas adalah operan bola yang dilakukan dengan menggunakan ujung jari-jari pada saat bola datang setinggi bahu atau lebih. *Passing* atas ini bertujuan untuk memberikan umpan kepada kawan untuk melakukan *smash*”.(hlm.82)

3. *Smash*

Teknik *smash* merupakan teknik yang sangat menarik untuk dipelajari dari teknik dasar bola voli, karena teknik ini adalah teknik yang paling keren untuk menghasilkan poin. Menurut Isnanto (2019) “Teknik *smash* atau *spike* adalah gerakan melompat dan memukul bola dengan derajat kemiringan terkecil dan kekuatan terbesar ke arah daerah lawan”.(hlm.44)

Gerakan pelaksanaan *smash* dilakukan saat bola melayang tinggi di atas net, gerakan memukulnya dilakukan dengan melompat setinggi mungkin. Teknik dasar *smash* ini merupakan teknik penyerangan yang utama dalam permainan bola voli.

4. *Block*

Menurut Winarno (2013) “*Block* adalah sebuah teknik dengan cara merintangi atau menghalangi musuh ketika sedang melakukan serangan di depan net dengan cara mengangkat lengan tinggi-tinggi di atas jaring, pada tempat yang diduga menjadi arah jalannya bola”.(hlm.160)

2.1.3.2 Servis Bawah

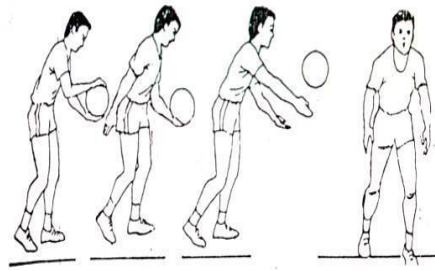
Dalam permainan bola voli, kebanyakan pemain mempelajari cara menguasai teknik servis bawah sebelum ke jenis servis yang lainnya. Servis

bawah lebih mudah untuk dikendalikan dari pada servis atas atau jenis servis lainnya. Karena jenis ini tidak melibatkan gerakan melempar, servis bawah memungkinkan pemain untuk menempatkan bola kedalam permainan dengan lebih mudah.

Menurut Winarno (2013) “Servis bawah adalah usaha untuk memulai pertandingan dan mengarahkan bola ke arah lapangan lawan yang dilakukan oleh pemain yang berada didaerah servis, pemain memukul bola dengan satu tangan dibawah pinggang atau kira-kira setinggi pinggang,(hlm.39)

Hal terpenting yang harus dilakukan dalam melakukan servis dalam bola voli yaitu harus dilakukan seefektif dan sesulit mungkin agar lawan tidak dapat menerimanya untuk selanjutnya menyusun serangan. Ketepatan dan keakuratan penempatan bola dalam melakukan servis merupakan hal penting untuk memperoleh hasil servis yang optimal. Apabila pemain mampu mengarahkan servisnya ketempat yang kosong atau ke pemain yang lemah maka kemungkinan untuk memperoleh poin akan lebih besar. Hal ini dikarenakan lawan tidak mempunyai kesempatan untuk menyusun serangan karena bola pertamanya tidak baik.

Ketika sedang bersiap-siap untuk melakukan servis, pemain dapat berdiri di mana saja di sepanjang dan di belakang garis ujung lapangan. Pemain mulai dengan kedua kaki dalam posisi sedikit terhuyung dan berat badan tertumpu ke kaki belakang (sisi pukul). Pinggang agak sedikit membugkuk ke depan. Bola dipegang setinggi pinggang atau lebih rendah dengan tangan yang tidak memukul, yang disebut juga *self*. Bola harus sejajar dengan bahu tangan yang memukul dan berada di depan tubuh. Pada saat memukul bola, pemain bisa melakukannya dengan menggunakan pangkal telapak tangan yang terbuka, pangkal telapak tangan dan jari-jari tangan yang membentuk setengah kepalan tinju tertutup atau sebuah kepalan tinju terbuka.



Gambar 2.3 Servis bawah
Sumber: (Winarno 2013 hlm 41)

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan sangat dibutuhkan dalam mendukung kajian teori, adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

Penelitian yang dilakukan oleh Mohamad Nasir Butolo, mahasiswa dari Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Universitas Negeri Gorontalo yang berjudul: Pengaruh Metode Keseluruhan Terhadap Kemampuan Rol Depan Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo. Penelitian ini adalah Eksperimen dengan desain *pre-test post test*, dengan peolehan nilai pre-test 58,33 (skor tertinggi) dan nilai terendah 41,67 (skor terendah) sedangkan nilai post-test 91,66 (skor tertinggi) dan 75 (skor terendah). Dengan begitu dapat disimpulkan bahwa metode keseluruhan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan rol depan.

2.3 Kerangka Konseptual

Metode yang tepat, dapat memotivasi siswa untuk mengikuti pembelajaran atau pelatihan dan bersaing dengan teman-temannya. Metode keseluruhan merupakan cara latihan yang mengutamakan keutuhan dari keterampilan yang dipelajari. Metode tersebut dapat diterapkan dalam meningkatkan keterampilan servis bawah bola voli. Teknik dasarservis bawah bola voli merupakan rangkaian gerakan mulai dari kaki, tangan, perkenaan bola, serta arah lambungan bola.

Siswa diajarkan dari mulai posisi kaki, cara memegang bola, ayunan tangan, erkenaan bola pada tangan, dan arah lambungan bola supaya dapat

melewati net, kemudian melakukan seluruh rangkaian gerakan. Dengan teknik-teknik yang diajarkan secara mendetail maka diharapkan siswa mampu dengan cepat menguasai keseluruhan teknik dasar servis bawah.

Hasil observasi pengamatan pada ekstrakurikuler bola voli SD Negeri 1 Cikalong, pada umumnya belum menguasai teknik servis bawah dengan benar. Hal ini biasanya dialami oleh siswa yang kurang senang dengan olahraga. Kurangnya sarana seperti bola mini, bola lunak, metode latihan yang kurang efektif merupakan faktor yang dapat mempengaruhi rendahnya kemampuan servis bawah bola voli. Selain itu jarang sekali seorang guru menciptakan variasi-variasi latihan yang disesuaikan dengan kemampuan siswanya. Maka dari itu seorang guru harus mampu mengajarkan gerak servis bawah yang baik kepada siswa agar siswa dapat menguasai dan memahaminya. Dengan demikian peneliti tertarik untuk meneliti “Pengaruh Metode Keseluruhan Terhadap Peningkatan Keterampilan Servis Bawah Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SD Negeri 1 Cikalong”.

2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara dari peneliti terhadap suatu penelitian. Menurut Sugiyono (2015) “Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk pertanyaan”.(hlm.96)

Berdasarkan kerangka berpikir diatas maka penulis mengajukan hipotesis penelitian sebagai berikut: “terdapat pengaruh metode keseluruhan terhadap peningkatan keterampilan servis bawah pada siswa ekstrakurikuler bola voli SD Negeri 1 Cikalong”.