



**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN BERBASIS APLIKATIF  
TERHADAP PENINGKATAN KETRAMPILAN SERVIS ATAS  
DALAM PERMAINAN BOLAVOLI  
(Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Interval* Dan  
*Continu* Pada Atlet Putra Pembinaan Prestasi Bolavoli UTP Tahun 2023)**

**SKRIPSI**

**OLEH:**

**TANTRI MANDELASARI**

**D0219123**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN  
SURAKARTA**

**2023**

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN BERBASIS APLIKATIF  
TERHADAP PENINGKATAN KETRAMPILAN SERVIS ATAS  
DALAM PERMAINAN BOLAVOLI  
(Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Interval* dan *Continyu* Pada Atlet  
Putra Pembinaan Prestasi Bolavoli UTP Tahun 2023)**

**OLEH:  
TANTRI MANDELASARI  
D0219123**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN  
SURAKARTA  
2023**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Berbasis Aplikatif Terhadap Peningkatan Ketrampilan Servis Atas Dalam Permainan Bolavoli (Metode Latihan *Interval* dan *Continyu* Pada Atlet Putra PP Bolavoli UTP Tahun 2023)”

Nama : TANTRI MANDELASARI

NIM : D0219123

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Surakarta, Juni 2023

### Persetujuan Pembimbing

Pembimbing I



**Agus Supriyoko, S.Pd., M.Or**

**NIDN : 0616088003**

Pembimbing II



**Drs Widagdo, M.Pd**

**NIDN : 0624126101**

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Berbasis Aplikatif Terhadap Peningkatan Ketrampilan Servis Atas Dalam Permainan Bolavoli (Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Interval* dan *Continu* Pada Atlet Putra Pembinaan Prestasi Bolavoli UTP Tahun 2023)”, karya:

Nama : Tantri Mandelasari

NIM : D0219123

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Kamis

Tanggal : 13 Juli 2023

Tim Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Kodrad Budiyo, S.Pd, M.Or

Sekretaris : Risa Agus Teguh W., S.Pd, M.Or

Anggota I : Agus Supriyoko, S.Pd, M.Or

Anggota II : Drs. Widagdo, M.Pd

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



**Dr. Joko Sulistyono, M.Pd**  
NIDK. 8800201019

## **MOTTO**

*Apapun keluh kesahmu kemaren ingat masih ada orang tua yang harus dibahagiakan.*

*(Tantri Mandelasari)*

*Aku berjuang tiada henti untuk membuat kedua orang tuaku tersenyum dengan rasa bangga.*

*(Tantri mandelasari)*

*Sistem pendidikan yang bijaksana setidaknya akan mengajarkan kita betapa sedikitnya yang belum diketahui oleh manusia, seberapa banyak yang masih harus ia pelajari.*

*(Sir John Lubbock).*

## **PERSEMBAHAN**

Karya ini dipersembahkan kepada :

Bapak Sugianto dan ibu Siti Khotimah tercinta

Saudara-saudariku kandung Diki Alfianto dan Mardiah Dewi Permatasari tersayang

Serta Teman-Teman Angkatan 2019 tercinta

Almamaterku tercinta

## KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kepada Allah Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Hambatan dan tantangan yang dihadapi serta menimbulkan kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ini dapat diatasi dengan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu atas segala bentuk bantuan selama penelitian dan penyelesaian skripsi ini disampaikan banyak terima kasih kepada:

1. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Pipit Fitria Yulianto, S.Pd, M.Or Selaku Kaprodi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Agus Supriyoko S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Drs Widagdo M.Pd sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Eriek Satya Haprabu S.Pd M.Or Selaku Pembina sekaligus pelatih Pembinaan Prestasi bolavoli UTP Surakarta.
6. Pada Atlet putra pembinaan prestasi bolavoli UTP Surakarta yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.

Semoga amal dan kebaikan semua pihak tersebut mendapat imbalan dari Allah Yang Maha Kuasa. Disadari dalam skripsi ini masih banyak kekurangannya, namun demikian diharapkan skripsi ini bisa dimanfaatkan bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Surakarta, Juni 2023

TM

## ABSTRAK

**Tantri Mandelasari.** PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN BERBASIS APLIKATIF TERHADAP PENINGKATAN KETRAMPILAN SERVIS ATAS DALAM PERMAINAN BOLAVOLI (Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Interval* dan *Continyu* Pada Atlet Putra Pembinaan Prestasi Bolavoli UTP Tahun 2023). Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, JUNI 2023.

Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode latihan berbasis aplikatif terhadap peningkatan ketrampilan servis atas dalam Permainan bolavoli (Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Interval* Dan *Continyu* Pada Atlet Putra Pembinaan Prestasi Bolavoli UTP Tahun 2023) dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara metode *interval* dan *continyu* terhadap ketrampilan servis atas dalam permainan bolavoli pada atlet putra Pembinaan Prestasi bolavoli UTP Tahun 2023.

Sampel penelitian adalah pada atlet putra Pembinaan Prestasi bolavoli UTP dengan jumlah 32 atlet. Pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil kemampuan servis atas dengan latihan *interval* dan *continyu* sebagai variabel bebas serta hasil ketrampilan servis atas variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui ketrampilan servis atas menggunakan tes ketrampilan servis atas menggunakan petunjuk pelaksanaan tes dari Pusat Kesegaran Jasmani, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (2003: 6). Metode analisis data penelitian menggunakan rumus *t-test* yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek.

Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode *interval* dan *continyu* terhadap ketrampilan servis atas dalam permainan bolavoli pada atlet putra Pembinaan Prestasi bolavoli UTP Tahun 2023. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu  $t_{hitung} = 2.730$  lebih besar dari pada  $t_{tabel} = 2.145$  dengan taraf signifikansi 5%. (2) Latihan Metode *Continyu* lebih baik pengaruhnya dari pada metode *interval* Terhadap ketrampilan servis atas dalam permainan bolavoli pada atlet putra Pembinaan Prestasi bolavoli UTP Tahun 2023. Berdasarkan persentase peningkatan kemampuan servis atas dalam permainan bolavoli menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan metode *interval*) adalah 11.852% < kelompok 2 (kelompok yang mendapat metode *continyu*) adalah 13.359%..

Kata kunci : Metode Latihan *Interval* dan *Continyu* dalam Bolavoli

## ABSTRACT

**Tantri Mandelasari.** *THE DIFFERENCE IN THE EFFECT OF APPLICATIVE-BASED TRAINING METHODS ON IMPROVING UPPER SERVE SKILLS IN VOLLEYBALL GAMES (METHODS OF INTERVAL AND CONTINUOUS TRAINING ON MALE ATHLETES COACHING UTP VOLLEYBALL ACHIEVEMENTS IN 2023).* Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Tunas Pembangunan (JUNE 2023).

*The purpose of the study was to determine the difference in the effect of applicative-based training methods on improving upper serve skills in volleyball games (Methods of Interval and Continuous Training on male athletes Coaching UTP volleyball achievements in 2023) and if there are differences, then to find out which is better between interval and continuous methods on top serve skills in volleyball games for male athletes coaching UTP volleyball achievements in 2023.*

*The research sample was on male athletes coaching volleyball achievements UTP a total of 32 athletes. Sampling using random sampling technique. The variables of this study are the results of upper service ability with interval training and continuous as independent variables and the results of service skills on the dependent variable. The research design used pretest-posttest design. The test to determine upper service skills uses the upper service skills test using test implementation instructions from the Center for Physical Freshness, Ministry of Education and Culture (2003: 6). The research data analysis method uses the t-test formula which is calculated using a short formula.*

*The results of the data analysis concluded that the conclusions were obtained: (1) There is a significant difference in the influence between interval and continuous methods on upper serve skills in volleyball games in male athletes PP volleyball UTP in 2023. This is evidenced by the results of the final test calculation of each group, namely  $t_{count} = 2,730$  greater than  $t_{table} = 2,145$  with a signification level of 5%. (2) The continuous method exercise has a better effect than the interval method on top serve skills in volleyball games in male athletes PP volleyball UTP Surakarta in 2023. Based on the percentage increase in upper serve ability in the game of volleyball shows that group 1 (group treated by interval method) is 11.852% < group 2 (group who gets continuous method) is 13.359%.*

*Keywords: Interval and Continuous Training Methods in Volleyball*



## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGAJUAN JUDUL .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI .....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
ABSTRAK .....	vii
<i>ABSTRACT</i> .....	viii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	6
BAB II LANDASAN TEORI.....	7
A. Tinjauan Pustaka .....	7
1. Hakikat Permainan Bolavoli .....	7
a. Sejarah bolavoli Dunia.....	7
b. Sejarah bolavoli Indonesia .....	8
c. Peraturan permainan bolavoli .....	10
d. Sarana dan prasarana.....	13
e. Teknik Dasar Permainan Bolavoli .....	15
2. Konsep Latihan Servis Atas .....	17
a. Karakteristik Keterampilan Gerak Servis Atas .....	19

b. Analisis Biomekanika Servis Atas .....	19
c. Prinsip Latihan .....	20
d. Konsep Servis Atas <i>Interval</i> .....	21
e. Konsep Servis Atas <i>Continyu</i> .....	23
3. Karakteristik Perkembangan Gerak Usia Remaja.....	24
B. Penelitian Yang Relevan .....	25
C. Kerangka Berpikir .....	27
D. Pengajuan Hipotesis .....	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....	31
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	31
B. Rancangan Desain Penelitian.....	31
C. Populasi, Sampel, Dan Teknik Sampling.....	33
D. Pengumpulan Data .....	34
E. Analisis Data .....	35
BAB IV HASIL PENELITIAN .....	39
A. Deskripsi Data .....	39
B. Uji Reliabilitas .....	40
C. Pengujian Persyaratan Analisis .....	40
D. Hasil Analisis Data .....	42
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan .....	44
F. Pembahasan Hasil Analisis Data .....	46
BAB V PENUTUP .....	49
A. Simpulan .....	49
B. Implikasi .....	49
C. Saran .....	49
DAFTAR PUSTAKA .....	51
LAMPIRAN-LAMPIRAN .....	54

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Lapangan bolavoli .....	10
Gambar 2.2 Ukuran Bolavoli .....	11
Gambar 2.3 Teknik Servis Atas .....	19
Gambar 2.4 Teknik Servis Atas <i>Interval</i> .....	22
Gambar 2.5 Teknik Servis Atas <i>Continyu</i> .....	24
Gambar 2.6 Bagan Kerangka Berpikir .....	29
Gambar 2.7 Desain Penelitian .....	32
Gambar 2.8 Ordinal Pairing .....	33

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Hasil Tes Kemampuan Servis Atas .....	39
Tabel 2. Ringkasan Uji Reliabilitas .....	40
Tabel 3. Range Kategori Reliabilitas.....	40
Tabel 4. Rangkuman Uji Normalitas .....	41
Tabel 5. Uji Homogenitas .....	41
Tabel 6. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal pada kelompok 1 dan 2 ...	42
Tabel 7. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 1	42
Tabel 8. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 2	43
Tabel 9. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 dan 2 ...	43

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Tes Ketrampilan Servis Atas Dalam Permainan Bolavoli.....	53
Lampiran 2. Program Latihan Servis Atas <i>Interval</i> Dalam Permainan Bolavoli	55
Lampiran 3. Data Hasil Tes Awal Servis Atas .....	59
Lampiran 4. Data Hasil Tes Akhir Servis Atas .....	60
Lampiran 5. Rekapitulasi Data Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir Servis Atas .....	61
Lampiran 6. Rekapitulasi Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir Servis Atas Pada Kelompok 1 .....	64
Lampiran 7. Menghitung Reliabilitas Dengan Anava .....	66
Lampiran 8. Tabel Kerja Untuk Menghitung Perbedaan Peningkatan Hasil Servis Atas .....	72
Lampiran 9. Uji Normalitas Data Dengan Metode Lilliefors .....	73
Lampiran 10. Uji Homogenitas .....	75
Lampiran 11. Menghitung Standar Deviasi Kuadrat Pada Tiap Kelompok .....	76
Lampiran 12. Menghitung Nilai Peningkatan Servis Atas Dalam Persen Pada Kelompok 1 dan Kelompok 2 .....	79
Lampiran 13. Tabel Nilai-Nilai <i>Chi</i> -Kwadrat .....	80
Lampiran 14. Tabel Distribusi F .....	81
Lampiran 15. Tabel Nilai-Nilai t .....	86
Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian .....	16