



**PERBEDAAN PENGARUH METODE INTERVAL DAN KONTINYU
TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* BAWAH BOLAVOLI
PADA SISWA PUTRI EKSTRAKURIKULER
SMP NEGERI 1 WIDODAREN
KABUPATEN NGAWI
TAHUN 2021**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan

Oleh:

FICHA CANDRA CHRISTANTI

D0217116

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

2022

**PERBEDAAN PENGARUH METODE INTERVAL DAN KONTINYU
TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* BAWAH BOLAVOLI
PADA SISWA PUTRI EKSTRAKURIKULER
SMP NEGERI 1 WIDODAREN
KABUPATEN NGAWI
TAHUN 2021**

Oleh:

FICHA CANDRA CHRISTANTI

D0217116

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga

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

2022

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Interval dan Kontinyu Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Bolavoli Pada Siswa Putri Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Widodaren Kabupaten Ngawi Tahun 2021”, karya :

Nama : Ficha Candra Christanti

NIM : D0217116

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

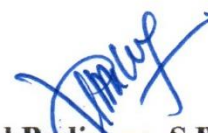
Surakarta, Januari 2022

Pembimbing I



Dr. H. Shodiq Hutomono, M.Kes
NIDN. 0620056401

Pembimbing II



Kodrad Budiyo, S.Pd., M.Or
NIDN. 0619068401

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Interval dan Kontinyu Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Bolavoli Pada Siswa Putri Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Widodaren Kabupaten Ngawi Tahun 2021”, karya :

Nama : Ficha Candra Christanti

NIM : D0217116

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

Pada hari : Kamis

Tanggal : 10 Februari 2022

Tim Penguji Skripsi :

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Drs. Herywansyah, M.Or

Sekretaris : Totong Umar, S.Pd., M.Or

Anggota I : Dr. H. Shodiq Hutomono, M.Kes

Anggota II : Kodrad Budiyo, S.Pd., M.Or

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK. 8800201019

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis didalam skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau kutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau keseluruhannya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelkaratean terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, Januari 2022

Yang membuat pernyataan

Ficha Candra Christanti

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Mereka berkata bahwa setiap orang membutuhkan tiga hal yang akan membuat mereka berbahagia di dunia ini, yaitu; seseorang untuk dicintai, sesuatu untuk dilakukan, dan sesuatu untuk diharapkan”.

(Frederick E. Crane)

“Orang-orang yang sukses telah belajar membuat diri mereka melakukan hal yang harus dikerjakan ketika hal itu memang harus dikerjakan, entah mereka menyukainya atau tidak”.

(Ernest Newman)

Skripsi ini dipersembahkan untuk :

Ibu dan Bapak tercinta

Saudara – saudaraku tercinta

Teman – teman yang telah memberikan do’a dan dukungan

Almamaterku Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Universitas

Tunas Pembangunan Surakarta.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan hidayah-Nya skripsi ini akhirnya dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan gelar sarjana Pendidikan.

Banyak hambatan yang menimbulkan kesulitan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini, namun berkat bantuan dari berbagai pihak akhirnya kesulitan-kesulitan yang timbul dapat teratasi. Untuk itu atas segala bentuk bantuannya, disampaikan terimakasih kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. Ir. Tresna Priyana Soemardi, SE., MS., selaku Rektor Universitas Tunas Pembangunan Surakarta yang telah memberikan ijin penyusunan skripsi.
2. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Kodrad Budiyo, S.Pd., M.Or., selaku Ketua Program Studi Pendidikan dan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
4. Dr. H. Shodiq Hutomono, M.Kes., selaku Dosen Pembimbing I yang telah banyak memberikan dorongan dan bimbingan, petunjuk dan saran hingga skripsi ini dapat terwujud.
5. Kodrad Budiyo, S.Pd., M.Or., selaku Dosen Pembimbing II yang telah banyak memberikan dorongan dan bimbingan, petunjuk dan saran hingga skripsi ini dapat terwujud.
6. Berbagai pihak yang tidak mungkin disebutkan satu persatu.

Semoga amal kebaikan semua pihak tersebut mendapatkan imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa.

Skripsi ini masih terdapat beberapa kekurangan, oleh karena itu saya mohon kritik dan saran agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu, pengetahuan dan teknologi khususnya dalam bidang pendidikan.

Surakarta, Januari 2022

F.C.C

ABSTRAK

Ficha Candra Christanti. 2021. Perbedaan Pengaruh Metode Interval dan Kontinyu Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Bolavoli Pada Siswa Putri Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Widodaren Kabupaten Ngawi Tahun 2021. Pembimbing I : Dr. H. Shodiq Hutomono, M.Kes, Pembimbing II : Kodrad Budiyo, S.Pd., M.Or

Tujuan dari penelitian ini adalah : (1) untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode interval dan kontinyu terhadap kemampuan *passing* bawah bolavoli pada siswa putri ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Widodaren, Kabupaten Ngawi Tahun 2021. (2) untuk mengetahui latihan mana yang berpengaruh lebih baik terhadap kemampuan *passing* bawah bolavoli pada siswa putri ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Widodaren, Kabupaten Ngawi Tahun 2021.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putri ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Widodaren, Kabupaten Ngawi Tahun 2021 yang berjumlah 32 siswa, dengan teknik pengambilan *sampling* yang digunakan adalah *total sampling*. Sampel dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok 1 sebanyak 16 siswa, mendapat perlakuan metode interval dan kelompok 2 sebanyak 16 siswa, mendapat perlakuan metode kontinyu. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan tes dan pengukuran menggunakan petunjuk tes keterampilan *passing* bawah bolavoli. Teknik analisis data dilakukan dengan analisis statistik menggunakan uji t pada taraf signifikansi 5%, untuk memenuhi asumsi hasil penelitian dilakukan uji prasyarat analisis yaitu dengan uji normalitas, uji homogenitas, uji perbedaan dan persentase peningkatan.

Berdasarkan hasil analisis data, maka penelitian ini menghasilkan simpulan sebagai berikut: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode interval dan kontinyu, Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 3,283$ lebih besar dari pada $t_{tabel} = 2,131$ dengan taraf signifikansi 5%. (2) metode kontinyu lebih baik pengaruhnya dari pada interval, dilihat berdasarkan dari hasil persentase peningkatan kemampuan *passing* bawah yang menunjukkan bahwa kelompok 1 sebesar 17,96% < kelompok 2 sebesar 32,19%.

Kata kunci : Bolavoli, *Passing* Bawah, Metode Interval, Metode Kontinyu, Tes Keterampilan *Passing* Bawah Bolavoli.

ABSTRACT

Ficha Candra Christanti. 2021. *The Differences in the Effect of Interval and Continuous Methods on Lower Passing Ability in Volleyball in Extracurricular Female Students of SMP Negeri 1 Widodaren, Ngawi Regency in 2021*. Supervisor I : Dr. H. Shodiq Hutomono, M.Kes, Advisor II : Kodrad Budiyo, S.Pd., M.Or.

The objectives of this study were: (1) to determine the difference in the effect of the interval and continuous methods on the ability of passing under volleyball in extracurricular female students of SMP Negeri 1 Widodaren, Ngawi Regency, in 2021. (2) to find out which exercises have a better effect on the ability of passing under volleyball in extracurricular female students at SMP Negeri 1 Widodaren, Ngawi Regency, in 2021.

The research method used was an experimental method with one group pretest-posttest design. The population in this study were 32 female extracurricular volleyball students at SMP Negeri 1 Widodaren, Ngawi Regency in 2021, with the sampling technique used was total sampling. The sample was divided into two groups, namely group 1 as many as 16 students, received treatment with the interval method and group 2 as many as 16 students, received treatment with the continue method. The data collection technique was carried out by tests and measurements using the volleyball underpass skill test instructions. The data analysis technique was carried out by statistical analysis using the t test at a significance level of 5%. To meet the assumptions of the research results, the prerequisite analysis was carried out, namely the normality test, the homogeneity test, the difference test and the percentage increase.

Based on the results of data analysis, this study produces the following conclusions: (1) There is a significant difference in the effect between interval and continuous methods, this is evidenced by the results of the calculation of the final test for each group, namely $t_{count} = 3,283$ is greater than $t_{table} = 2.131$ with a significance level of 5%. (2) the continue method has a better effect than the interval, seen based on the results of the percentage of under-passing ability which shows that group 1 is 17,96% < group 2 is 32,19%.

Keywords: *Volleyball, Lower Passing, Interval Method, Continue Method, Volleyball Underpass Skills Test.*

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PENGAJUAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
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. Permainan Bolavoli	7
a. Pengertian Permainan Bolavoli	7
b. Teknik Dasar Permainan Bolavoli.....	10
2. Metode Latihan.....	24
a. Pengertian Latihan	24
b. Prinsip-Prinsip Latihan	24

c. Tujuan Latihan.....	26
3. Metode Interval	27
a. Pengertian Metode Interval.....	27
b. Metode Interval dalam <i>Passing</i> Bawah	28
4. Metode Kontinyu.....	31
a. Pengertian Metode Kontinyu.....	31
b. Metode Kontinyu dalam <i>Passing</i> Bawah	32
5. Teori Belajar Motorik	33
a. Pengertian Motorik	33
b. Belajar Gerak atau Motorik	34
c. Pengaruh Teori Belajar Motorik	35
d. Tahapan-Tahapan Belajar Motorik	35
B. Penelitian Relevan.....	40
C. Kerangka Berpikir	42
D. Hipotesis Penelitian	43
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	44
A. Tempat dan Waktu Penelitian	44
1. Tempat Penelitian.....	44
2. Waktu Penelitian	44
B. Metode dan Rancangan Penelitian	44
1. Metode Penelitian.....	44
2. Rancangan Penelitian	44
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	46
1. Populasi Penelitian	46
2. Sampel Penelitian	46
3. Teknik Sampling	47
D. Teknik Pengumpulan Data	47
E. Teknik Analisis Data	47
1. Mencari Reliabilitas	47
2. Uji Prasyarat Analisis.....	48
a. Uji Normalitas	48

	b. Uji Homogenitas.....	49
	c. Uji Hipotesis.....	49
BAB IV	HASIL PENELITIAN	51
	A. Deskripsi Data	51
	B. Pengujian Persyaratan Analisis	52
	C. Hasil Analisis Data	53
	D. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan	55
	E. Pembahasan Hasil Analisi Data.....	58
BAB V	SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	60
	A. Simpulan	60
	B. Implikasi	60
	C. Saran	61
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN	64

DAFTAR TABEL

Tabel 1	<i>Range</i> Reliabilitas.....	48
Tabel 2.	Deskripsi Data Hasil Tes kelompok 1 dan 2	51
Tabel 3	Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data Tes Awal dan Akhir	52
Tabel 4.	Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data Tes Awal.....	52
Tabel 5.	Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data Tes Awal	53
Tabel 6.	Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Akhir pada Kelompok 1	53
Tabel 7.	Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Akhir pada Kelompok 2	54
Tabel 8.	Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 dan 2	54
Tabel 9.	Rangkuman Hasil Persentase Peningkatan <i>Passing</i> Bawah pada Kelompok 1 dan 2.....	55

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lapangan Bolavoli	8
Gambar 2. Rotasi Pemain Bolavoli.....	9
Gambar 3. Bola Voli	9
Gambar 4. Rangkaian Teknik Servis Bawah	12
Gambar 5. Rangkaian Teknik Servis Atas	14
Gambar 6. Rangkaian Teknik Servis Lompat.....	15
Gambar 7. Rangkaian Teknik <i>Passing</i> Bawah.....	18
Gambar 8. Rangkaian Teknik <i>Passing</i> Atas	20
Gambar 9. Rangkaian Gerakan <i>Smash/Spike</i>	22
Gambar 10. Rangkaian Gerakan <i>Block</i>	23
Gambar 11. Rancangan Penelitian	45
Gambar 12. Bagan Pengelompokan dengan <i>Ordinal Pairing</i>	46
Gambar 13. Pengambilan Data Awal (<i>Pretest</i>).....	97
Gambar 14. Pemanasan.....	97
Gambar 15. <i>Treatment Passing</i> Bawah Interval	98
Gambar 16. <i>Treatment Passing</i> Bawah Kontinyu	98
Gambar 17. Pengambilan Data Akhir (<i>Posttest</i>).....	99
Gambar 18. Pendinginan dan Evaluasi	99

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Petunjuk Pelaksanaan Tes Keterampilan <i>Passing</i> Bawah.....	64
Lampiran 2. Program Latihan <i>Passing</i> Bawah Metode Interval.....	66
Lampiran 3. Program Latihan <i>Passing</i> Bawah Metode Kontinyu.....	69
Lampiran 4. Deskripsi Pelaksanaan Latihan.....	72
Lampiran 5. Data Hasil Tes Awal Keterampilan <i>Passing</i> Bawah.....	74
Lampiran 6. Data Hasil Tes Awal Keterampilan <i>Passing</i> Bawah Berdasarkan Rangking.....	75
Lampiran 7. Data Hasil Tes Akhir Keterampilan <i>Passing</i> Bawah.....	76
Lampiran 8. Rekapitulasi Data Tes Keterampilan <i>Passing</i> Bawah.....	77
Lampiran 9. Rekapitulasi Data Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 1...	78
Lampiran 10. Rekapitulasi Data Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 2.	79
Lampiran 11. Uji Reliabilitas.....	80
Lampiran 12. Uji Normalitas Data dengan Metode <i>Lilliefors</i>	84
Lampiran 13. Uji Homogenitas.....	86
Lampiran 14. Uji Perbedaan Kemampuan Tes Awal dan Tes Akhir <i>Passing</i> Bawah Bolavoli.....	87
Lampiran 15. Menghitung Nilai Peningkatan Keterampilan <i>Passing</i> Bawah Bolavoli dalam persen.....	93
Lampiran 16. Tabel Nilai-Nilai t.....	94
Lampiran 17. Nilai Kritis L untuk Uji <i>Lilliefors</i>	95
Lampiran 18. Tabel Distribusi F.....	96
Lampiran 19. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian.....	97
Lampiran 20. Surat Izin Penelitian.....	100
Lampiran 21. Surat Balasan Izin Penelitian.....	101

