

**PENGARUH LATIHAN METODE KONTINYU DAN METODE INTERVAL  
TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* ATAS BOLA VOLI PESERTA  
EKSTRAKULIKULER SISWA KELAS VII SMP N 3  
PAKIS MAGELANG TAHUN 2012**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh  
Abdul Azis  
08601241030

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
APRIL 2012**

**PENGARUH LATIHAN METODE KONTINYU DAN METODE INTERVAL  
TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* ATAS BOLA VOLI PESERTA  
EKSTRAKULIKULER SISWA KELAS VII SMP N 3  
PAKIS MAGELANG TAHUN 2012**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh  
Abdul Azis  
08601241030

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
APRIL 2012**

## PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “PENGARUH LATIHAN METODE KONTINYU DAN METODE INTERVAL TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* ATAS BOLAVOLI PESERTA EKSTRAKULIKULER SISWA KELAS VII SMP N 3 PAKIS MAGELANG TAHUN 2012” ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.



Yogyakarta, 13 April 2012

Pembimbing,

Drs, Jaka Sunardi, M.Kes  
NIP. 19710808 200112 1 001

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 10 April 2012

Yang menyatakan,

Abdul Azis  
NIM. 08601241030

## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul ” **PENGARUH LATIHAN METODE KONTINYU DAN METODE INTERVAL TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* ATAS BOLAVOLI PESERTA EKSTRAKULIKULER SISWA KELAS VII SMP N 3 PAKIS MAGELANG TAHUN 2012**” yang disusun oleh Abdul Azis, NIM 08601241030 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 21 Mei 2012 dan dinyatakan **LULUS**.

### DEWAN PENGUJI

<b>Nama</b>	<b>Jabatan</b>	<b>Tanda Tangan</b>	<b>Tanggal</b>
Jaka Sunardi, M. Kes	Ketua Penguji	.....	.....
Sujarwo, M.Or	Sekretaris / Anggota II.....	.....	.....
Suhadi, M.Pd	Anggota III	.....	.....
Sridadi, M.Pd	Anggota IV	.....	.....

Yogyakarta, Juni 2012

Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan,

Drs. Rumpis Agus Sudarko, M. S.  
NIP. 19600824 198601 1 001

## MOTTO

*"Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat kecuali bagi orang-orang yang meyakini bahwa mereka akan menemui Tuhannya, dan bahwa mereka akan kembali kepada-Nya (Q.S. Al-Baqarah 45-46)"*

*Kebhasilan tidak diukur dengan apa yang telah Anda raih, namun kegagalan yang telah Anda hadapi, dan keberanian yang membuat Anda tetap berjuang melawan rintangan yang datang bertubi-tubi.*

*(Orison Swett Marden)*

*Dengan ilmu hidup menjadi mudah*

*Dengan iman hidup menjadi terarah*

*Dengan cinta hidup menjadi indah*

*(Penulis)*

## LEMBAR PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

Kuucapkan syukur kepada Allah SWT, akhirnya perjalanan panjang yang kujalani ini menghantarkan aku ke gerbang pendidikan yang tinggi. Karya ini ku persembahkan untuk:

- ❖ Kedua orangtuaku, **Jamilah** sebagai ibuku yang tercinta dan ibu yang selalu setia memberi kasih sayang, yang menjadi motivator dan penyemangatku. Bapakku **Muh Arifin**, bapak yang selalu sabar memberi makna dan arti hidup. Serta terimakasih atas segala do'a, pengorbanan dan dukungannya untuk aku sehingga bisa menyelesaikan skripsi ini.
- ❖ **Kakak-kakakQ** yang senantiasa tulus dan sabar mendukung dan memberikan semangat untuk tidak mudah putus asa dan menyerah dengan segenap rasa kasih sayangnya.

**PENGARUH LATIHAN METODE KONTINYU DAN METODE  
INTERVAL TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* ATAS  
BOLAVOLI PESERTA EKSTRAKULIKULER SISWA  
SMP N 3 PAKIS MAGELANG TAHUN 2012**

Oleh  
Abdul Azis  
NIM 08601241030

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengetahui pengaruh metode latihan kontinyu terhadap kemampuan *passing* atas siswa kelas VII peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Pakis, (2) mengetahui pengaruh metode latihan interval terhadap kemampuan *passing* atas siswa kelas VII peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Pakis, dan (3) mengetahui metode pembelajaran yang lebih efektif pengaruhnya terhadap peningkatan kemampuan *passing* atas siswa kelas VII peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Pakis.

Penelitian ini adalah eksperimen dengan teknik tes dan pengukuran. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan latihan *passing* atas metode kontinyu dan metode interval. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Pakis tahun 2012. Instrumen penelitian pada penelitian ini diambil dengan instrumen tes keterampilan bola voli usia 13-15 tahun. Teknik analisis data menggunakan uji t dengan taraf 5 %.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1)  $H_0$  ditolak karena  $t_{hitung}$  lebih besar daripada  $t_{tabel}$  artinya latihan *passing* atas dengan menggunakan metode kontinyu berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing* atas siswa kelas VII peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Pakis dengan  $t_{hitung} 18,433 > t_{tabel} 1,740$ ; (2)  $H_0$  ditolak karena  $t_{hitung}$  lebih besar daripada  $t_{tabel}$  artinya latihan *passing* atas dengan menggunakan metode interval berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing* atas siswa kelas VII peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Pakis dengan  $t_{hitung} 12,467 > t_{tabel} 1,740$ ; (3)  $H_0$  ditolak karena  $t_{hitung}$  lebih besar daripada  $t_{tabel}$  artinya latihan *passing* dengan menggunakan metode kontinyu lebih efektif dari pada metode interval dalam meningkatkan kemampuan *passing* atas siswa kelas VII peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Pakis dengan  $t_{hitung} 4,098 > t_{tabel} 1,689$ .

Kata Kunci : *metode kontinyu, metode interval, kemampuan passing atas*



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan hidayah-Nya serta karunia-Nya. Sehingga skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Metode Kontinyu dan Metode Interval Terhadap Kemampuan *Passing* Atas Bola Voli Peserta Ekstrakurikuler Siswa Kelas VII SMP N 3 Pakis Magelang Tahun 2012” ini dapat diselesaikan tepat waktu.

Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik berkat bantuan dari berbagai pihak, khususnya pembimbing. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini disampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan setinggi-tingginya kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian.
3. Ketua Jurusan POR dan Prodi PJKR FIK UNY, yang telah menyetujui dan mengizinkan pelaksanaan penelitian
4. Dosen Penasehat Akademik penulis, yang telah memberikan bimbingan dan nasehat sejak pertama masuk kuliah sampai lulus kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
5. Pembimbing yang dengan sabar memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis dalam menyusun skripsi.
6. Kepala SMP Negeri 3 Pakis yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian.

7. Siswa-siswi yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 3 Pakis, terimakasih atas waktu, tenaga dan kerjasama yang telah diberikan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
8. Ibu dan Ayah, Kedua kakakku dan adiku (mba'Ani, mb'umy, dan ayuk). Om Agung dan Om Arif, terima kasih atas segala nasehat-nasehat, dukungan, memberikan semangat dan do'a padaku.
9. Teman-teman PJKR A 2008. Terima kasih atas segenap rasa hangat kekeluargaan, keakraban, semangat, dorongan dan kenangannya. (I Love You All)
10. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu, kritik dan saran yang membangun akan diterima dengan senang hati untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi dunia pendidikan.

Yogyakarta, 20 Mei 2012

Penulis

## DAFTAR ISI

	hal
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Batasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Deskripsi Teori .....	9
1. Hakikat Kelincahan .....	9
a. Pengertian Kelincahan .....	9
b. Macam-Macam Kelincahan .....	11
c. Faktor-Faktor Kelincahan .....	12
d. Bentuk Latihan Kelincahan .....	14
2. Hakikat Tinggi Badan .....	15
3. Hakikat Bolabasket .....	18
4. Teknik Dasar Permainan Bolabasket .....	19
5. Hakikat Keterampilan .....	24
6. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Atas .....	26
7. Pengertian Ekstrakurikuler .....	27
8. Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA Negeri 2 Wates .....	28
9. Hubungan Kelincahan dengan Keterampilan Bolabasket .....	30
10. Hubungan Tinggi Badan dengan Keterampilan Bolabasket .....	31
B. Penelitian yang Relevan .....	33

C. Kerangka Berfikir.....	34
---------------------------	----

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Desain Penelitian .....	36
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	37
C. Populasi dan Subjek Penelitian .....	37
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	37
1. Tes Kelincahan <i>Illinois Agility Tes</i> .....	38
2. Pengukuran Tinggi Badan .....	39
3. Tes Keterampilan Bermain Bolabasket STO.....	40
a. Memantulkan Bola ( <i>Passing</i> ) ke Tembok .....	41
b. Menggiring Bola ( <i>dribbling</i> ) .....	42
c. Menembak Bola( <i>Shooting</i> ) ke <i>Ring</i> Basket Selama 1 Menit .....	43
E. Teknik Analisis Data .....	44
1. Teknik Korelasi <i>Product moment</i> .....	45
2. Teknik Korelasi Ganda.....	45

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Tempat dan Subjek Penelitian.....	47
B. Deskripsi Data Penelitian .....	47
1. Kelincahan.....	48
2. Tinggi Badan .....	49
3. Keterampilan Dasar Bolabasket.....	50
C. Analisis Data.....	51
1. Korelasi Sederhana.....	51
2. Korelasi Ganda .....	52
3. Sumbangan Relatif dan Sumbangan Efektif.....	52
D. Pembahasan .....	53

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	57
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	57
C. Keterbatasan Penelitian .....	58
D. Saran-Saran .....	59

DAFTAR PUSTAKA..... 60  
LAMPIRAN..... 63

Thank you for trying PDF Suite

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Butir tes keterampilan bolavoli.....	37
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pretest latihan kontinyu.....	37
Tabel 3. Distribusi Frekuensi posttest latihan kontinyu.....	38
Tabel 4. Distribusi Frekuensi pretest latihan interval.....	40
Tabel 5. Distribusi Frekuensi posttest latihan interval.....	41
Tabel 6. Hasil Uji Normalitas.....	42
Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas.....	42
Tabel 8. Data Hasil Uji t Student.....	43

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Sikap Lengan Saat Penerimaan Bola.....	10
Gambar 2. Sikap Badan Saat Menerima Bola.....	10
Gambar 3. Rangkaian Gerakan <i>Passing</i> .....	12
Gambar 4. Desain Penelitian .....	27
Gambar 5. Penentuan Kelompok <i>mached-pair</i> .....	31
Gambar 6. Tes <i>Passing</i> Atas .....	33
Gambar 7. Histogram <i>Pretest</i> Awal.....	40
Gambar 8. Histogram <i>Pretest</i> latihan kontinyu.....	41
Gambar 9. Histogram <i>Pretest</i> latihan Interval.....	42

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian .....	53
Lampiran 2. Surat Keterangan.....	56
Lampiran 3. Sertifikat Kalibrasi .....	59
Lampiran 4. Petunjuk Pelaksanaan Tes .....	63
Lampiran 5. Sesi Latihan Kontinyu.....	65
Lampiran 6. Sesi Latihan interval.....	83
Lampiran 7. Persensi kehadiran Siswa .....	101
Lampiran 8. Data <i>Pretest</i> Kemampuan <i>Passing</i> Atas .....	103
Lampiran 9. Data Ranging <i>Passing</i> Atas .....	104
Lampiran 10. Pembagian kelompok Tes .....	105
Lampiran 11. Data <i>Postest</i> <i>Passing</i> Atas.....	106
Lampiran 12. Tabulasi Data Penelitian.....	107
Lampiran 13. Frekuensi Data Penelitian.....	108
Lampiran 14. Uji Normalitas .....	113
Lampiran 15. Uji Homogenitas .....	117
Lampiran 16. Uji t Student.....	118
Lampiran 17. Dokumentasi Pelaksanaan Tes .....	120