



**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN METODE BERPASANGAN DAN  
KONTINYU TERHADAP KETEPATAN *SERVICE* ATAS *FLOATING*  
DALAM PERMAINAN BOLAVOLI PADA ATLET PUTRA  
USIA 16-18 TAHUN KLUB BOLAVOLI POPSI  
SRAGEN TAHUN 2024**

**Joko Santosa<sup>1</sup>, Eriek Satya Haprabu<sup>2</sup>, Bagus Kuncoro<sup>3</sup>**

<sup>123</sup>**Universitas Tunas Pembangunan Surakarta (UTP)**

Email: <sup>1</sup>[jokosantosa1421@gmail.com](mailto:jokosantosa1421@gmail.com), <sup>2</sup>[eriksatya8@gmail.com](mailto:eriksatya8@gmail.com),  
<sup>3</sup>[hariyani.kuncoro@gmail.com](mailto:hariyani.kuncoro@gmail.com)

**Abstrak**

Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan metode berpasangan dan kontinyu terhadap ketepatan *service* atas *floating* dalam permainan bolavoli pada atlet putra usia 16-18 Tahun Klub Bolavoli Popsi Sragen Tahun 2024, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara latihan metode berpasangan dan kontinyu terhadap ketepatan *service* atas *floating* dalam permainan bolavoli pada atlet putra usia 16-18 Tahun Klub Bolavoli Popsi Sragen Tahun 2024. Sampel penelitian adalah Pada Atlet Putra Usia 16-18 Tahun Klub Bolavoli Popsi Sragen dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil ketepatan *service* atas *floating* dengan latihan berpasangan dan kontinyu sebagai variabel bebas serta hasil ketepatan *service* atas *floating* variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui ketepatan *service* atas *floating* menggunakan tes ketepatan *service* atas *floating* menggunakan petunjuk pelaksanaan tes dari Pusat Kesegaran Jasmani Dan Rekreasi , Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan (2003:16). 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 menggunakan metode Berpasangan dan metode *Kontinyu* terhadap hasil Ketepatan *Service* atas *floating* dalam permainan bolavoli Pada atlet putra usia 16-18 Tahun Klub BolavoliPopsiSragen Tahun 2024. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu  $t_{hitung} = 3.251$  lebih besar dari pada  $t_{tabel} = 2,145$  dengan taraf signifikansi 5%. (2) Metode berpasangan lebih baik pengaruhnya dari pada metode Kontinyu terhadap hasil Ketepatan *Service* atas *floating* dalam permainan bolavoli Pada atlet putra usia 16-18 Tahun Klub Bolavoli Popsi Sragen Tahun 2024. Berdasarkan persentase hasil Ketepatan *Service* atas *floating* dalam permainan bolavoli menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan menggunakan metode Berpasangan) adalah 18.519% < kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan menggunakan metode *Kontinyu*) adalah 19.931%

**Kata Kunci:** BolaVoli, Servis Atas



### **Abstract**

*The purpose of the study is to find out the difference in the influence of pair and continuous method training on the accuracy of serving over floating in the game of volleyball in male athletes aged 16-18 years of the Popsi Sragen Volleyball Club in 2024, and if there is a difference, then to find out which is better between the training of the pair and continuous methods on the accuracy of serving over floating in the game of volleyball in male athletes aged 16-18 years of the Popsi Sragen Volleyball Club in 2024. The research sample was in Male Athletes Age 16-18. The research sample was in Male Athletes Age 16-18 Years of the Popsi Sragen Volleyball Club with a total of 30 students. Sampling uses purposive sampling techniques. The variables of this study are the results of the accuracy of the service over the floating with pair and continuous exercises as the independent variable and the results of the accuracy of the service over the bound variable floating. The research design uses a pretest-posttest design. The test to determine the accuracy of the service over the float using the service accuracy test on the float using the test implementation instructions from the Center for Physical Freshness and Recreation, Ministry of Education and Culture (2003:16). The research data analysis method uses a t-test formula which is calculated using a short formula. The results of data analysis obtained the following conclusions: (1) There is a significant difference in the influence between using the Pairing method and the Continuous method on the results of Serving Accuracy over floating in volleyball games in male athletes aged 16-18 years at the Popsi Sragen Volleyball Club in 2024. This is evidenced by the results of the final test calculation of each group, namely  $t_{count} = 3.251$  greater than  $t_{table} = 2.145$  with a significance level of 5%. (2) The pairing method has a better effect than the Continuous method on the results of Service Accuracy over floating in a volleyball game in male athletes aged 16-18 years of the Popsi Sragen Volleyball Club in 2024. Based on the percentage of Serving Accuracy results on floating in volleyball games, it shows that group 1 (group that received treatment using the Pair method) was 18.519% < group 2 (group that received treatment using the Continuous method) was 19.931%*

**Keywords:** Volleyball, Top Service

### **PENDAHULUAN**

Minimnya prestasi cabang bolavoli di Indonesia. Prestasi di bidang olahraga atau sasaran yang ingin dicapai oleh pembinaan olahraga di Indonesia membutuhkan waktu yang lama dalam proses pembinaannya, terutama di provinsi Jawa Tengah khususnya di kabupaten Sragen. Karena itu perlu dituntut partisipasi dari semua pihak demi peningkatan prestasi. Untuk mewujudkan prestasi yang membanggakan tersebut, salah satu upaya yang hendaknya dilakukan adalah dengan mengembangkan kemampuan gerak dan keterampilan berbagai macam permainan dan olahraga. Salah satunya melalui cabang permainan bolavoli. “Bola voli” yang dimaksud adalah permainan beregu yang menuntut adanya kerjasama dan saling pengertian dari masing-masing anggota regu. (Subroto dan Yudiana 2016 ; 25).

Menurut Setiadi (2017;3) menyatakan bahwa: “Bola voli merupakan salah satu permainan beregu dengan bola sebagian alat permainannya”. Cara memainkan permainan ini,



yaitu dengan memantul- mantulkan bola menggunakan lengan atau anggota badan lainnya, bola dipukul dari petak ke petak lapangan yang lainnya, setiap regu hanya diperbolehkan memainkan bola maksimal 3 kali.”

Pengembangan teknik *servise atas floating* merupakan salah satu syarat yang sangat dibutuhkan dalam setiap usaha peningkatan prestasi olahraga bolavoli karena servis atas *floating* akan susah diterima oleh lawan. Seto Wiji Hartanto (2015: 18) ”bahwa servis atas *floating* berpasangan boladi servis salah satu kemudian diarahkan kepada temannya, setelah melakukan *servise floating* kemudian teman yang satunya juga melakukan servis floating secara bergantian terus menerus, sampai batas waktu yang ditentukan”. Dalam setiap usaha peningkatan latihan teknik *servise atas floating* harus dikembangkan semua komponen yang ada, walaupun dalam pelaksanaan program perlu adanya prioritas untuk menentukan komponen mana yang perlu mendapatkan porsi latihan lebih besar, sesuai dengan olahraga yang ditekuni. Dengan beberapa gerakan bolavoli yang memerlukan gerakan *servise*, dapat diamati adanya macam-macam bentuk gerakan yang tidak selalu sama. Ada yang menggunakan tumpuan dua kaki bersama-sama dan ada yang menggunakan tumpuan satu kaki Ketika melakukan *servise atas floating*, ada yang arah Gerakan badannya tegap menghadap ke depan dan ada yang badannya condong kedepan. Agar bola bisa mengambang sehingga arah bola akan sulit, ditermia oleh lawan.

Gerakan *servise* dibelakang garis *baseline* merupakan gerakan yang dimulainya gerakan *servis*. Gerakan *servise* dilakukan tanpa gerakan meloncat, dengan bola di arahkan kedepan melewati net tanpa ada putaran sedikitpun pada bola. Untuk melakukan gerakan *servise atas floating* harus dilakukan dengan tenang dan focus, agar mendapatkan Gerakan yang sempurna diharapkan bisa untuk mencetak angka pada saat permainan bolavoli, dengan teknik *servise floating* yang baik. Gerakan *servise atas floating* dalam permainan bolavoli hanya bisa dilakukan dengan baik apabila atlet memiliki melakukan latihan dengan rutin, oleh karena itu seorang atlet harus memiliki konsentrasi dan tangan yang kuat. Disinilah mulai timbul pertanyaan yaitu atlet bolavoli yang memiliki karakteristik bagaimanakah yang memiliki gerakan *servise floating* yang baik, sehingga mampu melakukan teknik permainan bolavoli khususnya *servise floating*. Apabila masalah tersebut dipertanyakan, mungkin seseorang akan merasa dengan mudah menjawab bahwa yang memiliki *servise floating* yang baik adalah seseorang yang memiliki tangan dan telapak tangan dengan otot-otot yang kuat dan koordinasi mata-tangan yang baik, sehingga mampu melakukan teknik *servise floating* dengan baik.



Tetapi apabila dipikirkan secara lebih mendalam apakah jawaban tersebut benar, tampaknya masih perlu dipertanyakan lagi, mengingat kekuatan otot lengan bukan merupakan satu-satunya faktor yang bisa menentukan efektifitas suatu gerakan *servise floating*. Masih banyak faktor yang mempengaruhi gerakan *servise floating*, oleh karena itu untuk dapat memberi jawaban dengan tepat, maka diperlukan penelitian mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tingginya lompatan terhadap ketepatan *servise floating* dalam permainan bolavoli.

Secara akal sehat dapat dikatakan bahwa untuk mampu melakukan *servise floating* dibutuhkan tangan yang kuat, namun dalam kenyataannya banyak dijumpai atlet bolavoli yang kakinya masih salah pada saat melakukan *servise floating*, di samping itu untuk dapat melakukan pukulan *servise floating* yang baik dan bolanya tidak memutar, secara akal sehat lengan yang kelihatan berotot memiliki pukulan yang keras dan cepat. Tetapi juga banyak dijumpai seorang atlet yang lengannya kelihatan kurang berotot pukulan *servise atas floating* yang dilakukan lebih keras dan cepat. Kenyataan tersebut di atas menimbulkan pertanyaan-pertanyaan yang perlu diteliti. Untuk itu diperlukan pengkajian secara mendalam terhadap berbagai faktor yang dapat mempengaruhi *servise* dalam permainan bolavoli khususnya *servise floating*. Berdasarkan uraian di atas, pengkajian akan diarahkan pada pokok permasalahan sebagai berikut: (1) kajian metode berpasangan dalam permainan bolavoli ketepatan *servise floating*, (2) kajian metode Kontinyu dalam permainan bolavoli ketepatan *servise floating*. Dari kedua kajian tersebut muncul berbagai masalah yang perlu diteliti mengenai seberapa besar sumbangan pengaruh latihan *sirkuit* dan pengaruh latihan metode Kontinyu dengan ketepatan *servise floating* dalam permainan bolavoli.

Untuk mengkaji permasalahan tersebut diperlukan penelitian yang lebih mendalam terhadap komponen latihan teknik khususnya *servise atas floating*, metode berpasangan dan Kontinyu dengan ketepatan *servise atas floating*. Ketepatan *servise floating* pada atlet putra usia 16-18 tahun klub bolavoli Popsi Sragen dinilai kurang baik, terlihat pada saat latihan dan berdasarkan *interview* dari pelatih dan hal ini salah satunya disebabkan oleh belum diketahuinya komponen-komponen latihan teknik yang mendukung terhadap ketepatan *servise floating*. Faktor latihan teknik khususnya *servise atas floating* dalam permainan bolavoli yang mempengaruhi ketepatan *servise floating* harus dilatih dan dikembangkan sehingga dapat menopang dalam melakukan *servise floating* dalam permainan bolavoli, Dalam melakukan latihan teknik *servise floating* harus berpedoman pada prinsip latihan yang tepat, sehingga akan meningkatkan kemampuan atlet secara maksimal. Prinsip individual



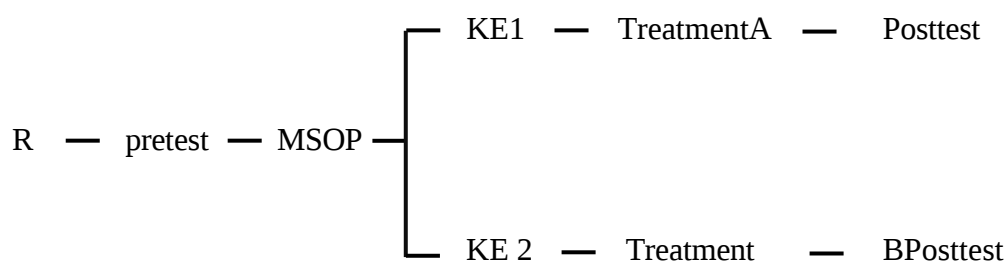
merupakan prinsip yang tepat untuk diterapkan. Hal ini disebabkan karena secara genetik setiap atlet mempunyai proporsi tubuh yang berbeda-beda. Sehingga sangat diperlukan latihan teknik *service* atas *floating* dalam permainan bolavoli metode berpasangan dan Kontinyu terhadap ketepatan *service floating*.

Metode latihan berpasangan dan Kontinyu yang dilatih dan dikembangkan dengan baik akan memberi pengaruh yang lebih baik terhadap ketepatan *service floating* dalam permainan bolavoli. Sugiyanto (2015: 371) menyatakan dalam pendekatan Kontinyu siswa melakukan gerakan – gerakan sesuai dengan apa yang diinstruksikan guru atau pelatih dan melakukannya secara berulang – ulang. Karena latihan teknik yang dimiliki pada atlet putra 16-18 tahun klub bolavoli Popsi Sragen belum diketahui, maka untuk mengetahui ketepatan *service floating* dapat dilihat dari besarnya pengaruh metode latihan berpasangan dan Kontinyu terhadap ketepatan *service* atas *floating* dalam permainan bolavoli.

## METODE PENELITIAN

Penelitian berlangsung di klub Bolavoli klub bolavoli Popsi Sragen beralamatkan di Dusun Kebayanan Sragen Manggis, Sragen Wetan, Kec. Sragen, Kabupaten Sragen (Gedung Olahraga Diponegoro Kabupaten Sragen). Waktu penelitian selama satu setengah bulan di mulai pada bulan september sampai dengan bulan november 2024, dengan tiga kali latihan dalam satu minggu. Sampel yang digunakan dalam penelitian sebanyak 30 atlet putra usia 16-18 tahun klub bolavoli Popsi Sragen. Menggunakan teknik random sampling melalui undian.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-test and post-test group*. Suharsimi Arikunto, (2016:124) mengatakan pre-test adalah 30 observasi yang dilakukan sebelum eksperimen dan post-test adalah observasi yang dilakukan sesudah eksperimen. *Pre-test* dapat memberikan landasan untuk membuat komparasi prestasi subjek yang sama sebelum dan sesudah dikenai perlakuan. Adapun desain penelitian yang dimaksud digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. *Pretest-Posttest Design*

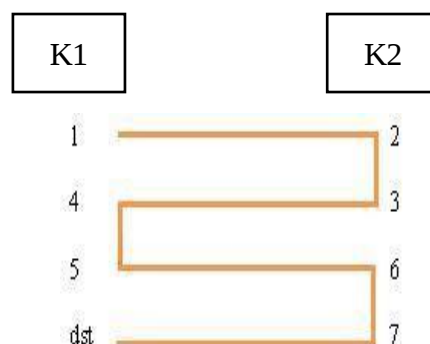


## Keterangan:

|             |                                             |
|-------------|---------------------------------------------|
| R           | =Random                                     |
| Pretest     | =TesAwalKetepatanServiseAtasFloating        |
| MSOP        | =MatchedSubjectOrdinalPairing               |
| KE1         | =Kelompok1 (K <sub>1</sub> )                |
| KE2         | =Kelompok2 (K <sub>2</sub> )                |
| Treatment A | =LatihanServisefloatingdenganBerpasangan    |
| Treatment B | = Latihan Servise Floating dengan Kontinyu  |
| Posttest    | = Tes Akhir Ketepatan Servise Atas Floating |

Untuk menyeimbangkan kedua kelompok dalam penelitian ini menggunakan cara *ordinal pairing* berdasar hasil tes awal kemampuan *Servise Floating* yaitu atlet yang keterampilannya seimbang dipasangkan ke dalam kelompok 1 dan kelompok 2. Kemudian anggota tiap-tiap pasang dipisahkan pada grup eksperimen. Pembagian kelompok langkah awal adalah melakukan tes awal kemudian diranking, dibagi dan dimasukkan dalam kelompok (1) perlakuan dengan latihan *Servise Floating* metode berpasangan. Kelompok (2) perlakuan dengan latihan *Servise Floating* metode Kontinyu. Dengan demikian kelompok tersebut sebelum diberi perlakuan kemampuan yang sama. Diharapkan pada akhir perlakuan terdapat perbedaan yang benar-benar hanya dikarenakan pengaruh dari perlakuan yang diberikan.

Menurut Sutrisno Hadi (2015) mengemukakan bahwa “Pada dasarnya ada tiga cara *pairing* yaitu *nominal pairing*, *ordinal pairing* dan kombinasinya”. Dalam penelitian ini menggunakan *ordinal pairing* yaitu dengan mengelompokkan siswa berdasarkan hasil nilai dari *poole forehand clear test* yang telah diranking. Siswa ranking satu dikelompok kiri, siswa ranking dua dikelompok kanan, siswa ranking tiga dikelompok kanan, selanjutnya siswa ranking empat dikelompok kiri dan seterusnya. Menurut Sutrisno Hadi (2015), siswa yang mempunyai prestasi awal setara dipasang-pasangkan ke dalam kelompok eksperimen 1 (k-1) dan eksperimen 2 (k-2) sebagai berikut:



Gambar2.Baganpengelompokandenganordinalpairing

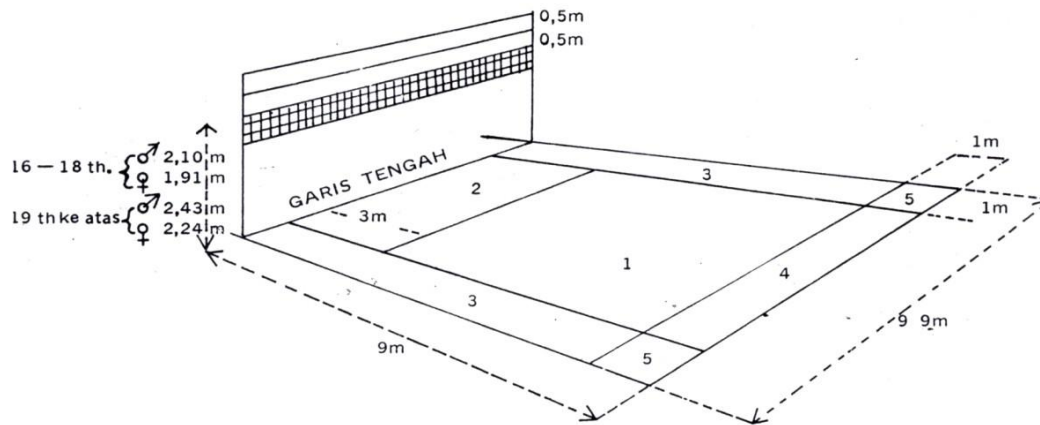


(Sutrisnohadi,2015)

Setelah terbentuk dua kelompok eksperimen kemudian masing-masing dilihat hasil test awal dari kedua kelompok tersebut dan hasilnya dicatat baik untuk hasil tes awal kelompok eksperimen1 maupun untuk hasil tes awal kelompok eksperimen 2 dan selanjutnya diberikan perlakuan yang berbeda, kelompok pertama (K1) diberikan perlakuan selama 16 kali pertemuan dengan model perlakuannya latihan *Servise Atas Floating* dengan berpasangan. Secara terus menerus dengan benar (X1). Sedangkan kelompok kedua (K2) diberikan perlakuan selama 16 kali pertemuan dengan model perlakuannya latihan *Servise Atas Floating* metode Kontinyu secara terus menerus dengan benar (X2). Pada akhir perlakuan diadakan test akhir dari kedua kelompok tersebut dan hasilnya dicatat baik untuk hasil test akhir kelompok eksperimen 1 (o2e1) maupun hasil tes akhir kelompok eksperimen2 (o2e2).

Peneliti menggunakan tes ketepatan *Servise Atas Floating* dalam permainan bolavoli sumber: Departemen Pendidikan Nasional(2003: 16). Analisis data penelitian ini terdiri dari uji reliabilitas, uji prasyarat analisi dan uji perbedaan. Nilai setiap service ditentukan oleh tingginya bola waktu melampaui jaring/ net dan angka sasaran dimana bola jatuh

- a. Bola yang melampaui jaring diantara batas atas jaring dantali yang direntangkan 50 cm dari padanya, mendapat nilai angka sasaran di kalikan tiga.
- b. Bola yang melampaui jaring net diantara kedua tali yang direntangkan, mendapat nilai angka sasaran dikalikan dua.
- c. Bola yang melampaui jaring lebih tinggi dari tali yang tertinggi, mendapat nilai sama dengan angka sasaran.
- d. Bola yang menyentuh tali batas diatas jaring, dihitung telah melampaui ruang, mendapat nilai angka perkalian yang lebih besar.
- e. Bola yang dimainkan dengan cara yang tidak sah, misalnya bola menyentuh jaring net atau bola jatuh diluar sasaran, mendapat nilai nol.
- f. Hasil yang dicatat adalah jumlah angka dari empat nilai hasil perkalian yang terbaik.



Gambar3. InstrumenTesServis Atas(*Service Floating*)  
Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, Departemen Pendidikan Nasional(2017:16)

## HASIL PENELITIAN

Rangkuman hasil analisis data secara keseluruhan disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel1. Deskripsi Data HasilTes Ketepatan *servise* atas *floating* dalam permainan bolavoli pada Kelompok 1 dan Kelompok 2

| Kelompok  | Tes   | N  | Hasil Terendah | Hasil Tertinggi | Mean  | SD   |
|-----------|-------|----|----------------|-----------------|-------|------|
| Kelompok1 | Awal  | 15 | 15             | 23              | 19.80 | 2.60 |
|           | Akhir | 15 | 21             | 25              | 23.47 | 1.25 |
| Kelompok2 | Awal  | 15 | 16             | 23              | 19.40 | 1.92 |
|           | Akhir | 15 | 20             | 25              | 23.27 | 1.62 |



Diketahui bahwa sebelum diberikan perlakuan kelompok 1 memiliki rata-rata peningkatan Ketepatan Service atas floating dalam permainan bolavoli sebesar 19.80, sedangkan setelah mendapatkan perlakuan memiliki rata-rata peningkatan Ketepatan Service atas floating dalam permainan bolavoli sebesar 23.47. Adapun rata-rata nilai Ketepatan Service atas floating dalam permainan bolavoli pada kelompok 2 sebelum diberi perlakuan adalah sebesar 19.40, sedangkan setelah mendapatkan perlakuan memiliki rata-rata nilai peningkatan Ketepatan service atas floating dalam permainan bolavoli sebesar 23.27.

Tabel2. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data Tes Awal

| Hasil Tes                      | Reliabilitas | Kategori     |
|--------------------------------|--------------|--------------|
| DatatesawalKetrampilanservice  | 0.859        | Tinggi       |
| DatatesakhirKetrampilanservice | 0.960        | TinggiSekali |

Adapun dalam pengertian kategori koefisien reliabilitas tes tersebut menggunakan pedoman tabel koefisien korelasi dari *Book Walter* seperti dikutip Mulyono B. (2010: 15) yaitu:

Tabel3. Range Kategori Reliabilitas

| Kategori        | Validitas | Reliabilitas | Obyektivitas |
|-----------------|-----------|--------------|--------------|
| TinggiSekali    | 0,80–1,00 | 0,90–1,00    | 0,95–1,00    |
| Tinggi          | 0,70–0,79 | 0,80–0,89    | 0,85–0,94    |
| Cukup           | 0,50–0,69 | 0,60–0,79    | 0,70–0,84    |
| Kurang          | 0,30–0,49 | 0,40–0,59    | 0,50–0,69    |
| TidakSignifikan | 0,00–0,39 | 0,00–0,39    | 0,00–0,49    |

Tabel4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data

| Tes   | N  | Mean  | SD    | $L_{hitung}$ | $L_{tabel5\%}$ |
|-------|----|-------|-------|--------------|----------------|
| Awal  | 30 | 3.667 | 2.024 | 0.1629       | 0.220          |
| Akhir | 30 | 3.867 | 1.598 | 0.1438       | 0.220          |

Tabel5. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data

| Kelompok       | N  | $SD^2$ | $F_{hitung}$ | $F_{tabel5\%}$ |
|----------------|----|--------|--------------|----------------|
| K <sub>1</sub> | 15 | 4.095  | 0.623        | 2,48           |
| K <sub>2</sub> | 15 | 2.552  |              |                |



Tabel6. RangkumanHasilUjiPerbedaanTesAwaldanTesAkhir padaKelompok 1 (K<sub>1</sub>)

| Kelompok  | N  | Mean   | t <sub>hitung</sub> | t <sub>tabel5%</sub> |
|-----------|----|--------|---------------------|----------------------|
| TesAwal   | 15 | 19.800 | 3.302               | 2,145                |
| Tes Akhir | 15 | 23.467 |                     |                      |

Tabel7. RangkumanHasilUjiPerbedaanTesAwaldanTesAkhir padaKelompok 2 (K<sub>2</sub>)

| Kelompok  | N  | Mean   | t <sub>hitung</sub> | t <sub>tabel5%</sub> |
|-----------|----|--------|---------------------|----------------------|
| TesAwal   | 15 | 19.400 | 3.475               | 2,145                |
| Tes Akhir | 15 | 23.267 |                     |                      |

Tabel8. RangkumanHasilUjiPerbedaanTesAkhir padaKelompok 1(K<sub>1</sub>) dan Kelompok 2 (K<sub>2</sub>)

| Kelompok       | N  | Mean   | t <sub>hitung</sub> | t <sub>tabel5%</sub> |
|----------------|----|--------|---------------------|----------------------|
| K <sub>1</sub> | 15 | 19.800 | 3.251               | 2,145                |
| K <sub>2</sub> | 15 | 19.400 |                     |                      |

Tabel9. RangkumanHasilUjiPerbedaanTesAkhir padaKelompok 1(K<sub>1</sub>) dan Kelompok 2 (K<sub>2</sub>)

| Kelompok | N  | Mean Pretest | Mean Posttest | Mean Different | Persentase Peningkatan (%) |
|----------|----|--------------|---------------|----------------|----------------------------|
| K1       | 15 | 19.800       | 19.400        | 19.800         | 18.519%                    |
| K2       | 15 | 23.467       | 23.267        | 19.400         | 19.931%                    |

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan uji perbedaan nilai antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 (kelompok yang mendapat metode latihan Berpasangan) = 3.302, sedangkan  $t_{tabel} = 2,145$ . Ternyata  $t$  yang diperoleh  $> t_{tabel}$ , yang berarti hipotesis nol ditolak. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1. Kelompok 1 memiliki peningkatan Ketepatan *Service* atas *floating* dalam permainan bolavoli yang disebabkan oleh metode yang diberikan, yaitu menggunakan metode Berpasangan.

Pada analisa data yang didapat antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 (kelompok yang mendapat metode *Kontinyu*) = 3.475, sedangkan  $t_{tabel} = 2,145$ . Ternyata  $t$  yang diperoleh  $> t_{tabel}$ , yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 2. Berarti kelompok 2 memiliki peningkatan Ketepatan *service* atas *floating* dalam permainan



bolavoli yang disebabkan oleh metode yang diberikan, yaitu menggunakan metode *Kontinyu*. Pada analisa data yang lain yaitu pada hasil uji perbedaan yang dilakukan terhadap tes akhir pada kelompok 1 dan 2, diperoleh nilai  $t$  sebesar 3.251, sedangkan  $t_{tabel} = 2,145$ . Ternyata  $t$  yang diperoleh  $t < t_{tabel}$ , yang berarti hipotesis nol ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan selama 6 minggu, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2. Kelompok 1 dan kelompok 2 diberikan perlakuan (*treatment*) dengan metode yang berbeda.

Perbedaan metode yang diberikan selama proses latihan, akan mendapat respon yang berbeda pula dari subjek, sehingga dapat memberikan pengaruh yang berbeda terhadap pembentukan kemampuan pada subjek penelitian. Oleh karena itu, kelompok yang diberikan perlakuan metode dengan menggunakan metode Berpasangan Dan menggunakan metode *Kontinyu* memiliki pengaruh yang berbeda terhadap peningkatan Ketepatan *Servise* atas *floating* dalam permainan bolavoli.

Adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok 1 dan kelompok 2 maka dilakukan penghitungan nilai perbedaan peningkatan Ketepatan *Servise* atas *floating* dalam permainan bolavoli dalam persen pada kelompok 1 dan kelompok 2. Kelompok 1 memiliki nilai persentase Ketepatan *Servise* atas *floating* dalam permainan bolavoli sebesar 18.519%, sedangkan kelompok 2 memiliki nilai persentase peningkatan Ketepatan *Servise* atas *floating* dalam permainan bolavoli sebesar 19.931%. Hal ini menunjukkan kelompok 2 memiliki peningkatan Ketepatan *Servise* atas *floating* dalam permainan bolavoli yang lebih baik dari pada kelompok 1, karena metode latihan berpasangan sangat efektif untuk peningkatan Ketepatan *Servise* atas *floating* dalam permainan bolavoli. Dalam metode ini pemain mempelajari sesuatu bagian sampai dikuasai dan kemudian mengkombinasikan dengan bagian yang lain, baru dengan dipelajari atau dipraktikkan secara bersama sampai benar-benar dikuasai, sehingga menyebabkan peningkatan Ketepatan *Servise* atas *floating* dalam permainan bolavoli menjadi lebih optimal. Hal inilah yang menjadi faktor utamaterbentuknya peningkatan kemampuan Ketepatan *servise* atas. Dengan peningkatan kemampuan Ketepatan *Servise* atas *floating* dalam permainan bolavoli yang baik, maka akan mendukung peningkatan Ketepatan *Servise* atas *floating* dalam permainan bolavoli yang lebih optimal. Dari salah satu sisi dalam metode *Kontinyu* pemain mempelajari elemen pergerakan yang lebih banyak dipelajari dan latih dahulu sehingga menjadi tanggapan gerak yang dikuasai, lalu merangkai gerak yang telah dimiliki sebelumnya, dan lebih sudah dalam penggabungan atau koordinasi elemen gerak selanjutnya, sehingga dapat menyebabkan peningkatan



Ketepatan *Servise* atas *floating* dalam permainan bolavoli. Namun karena pengulangan gerakan penggabungan akan diintegrasikan antar bagian sangat kurang, padahal teknik penggabungan antar bagian sangat mempengaruhi hasil yang akan dicapai, maka dengan menggunakan metode *kontinyu* dalam upaya peningkatan Ketepatan *servise* atas *floating* dalam permainan bolavoli tidak meningkat secara optimal.

Dari hasil analisis uji perbedaan, dapat diuraikan hal-hal pokok sebagai hasil dari penelitian ini yaitu:

1. Metode menggunakan metode Berpasangan dan *Kontinyu* berpengaruh terhadap peningkatan Ketepatan *Servise* atas *floating* dalam permainan bolavoli.
2. Latihan dengan menggunakan metode *Berpasangan* lebih baik pengaruhnya dari pada menggunakan metode *Kontinyu* terhadap peningkatan Ketepatan *Servise* atas *floating* dalam permainan bolavoli.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara menggunakan metode Berpasangan dan metode *Kontinyu* terhadap hasil Ketepatan *Servise* atas *floating* dalam permainan bolavoli Pada atlet putra usia 16-18 Tahun Klub Bolavoli Popsi Sragen Tahun 2024. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu  $t_{hitung}=3.251$  lebih besar dari pada  $t_{tabel} = 2,145$  dengan taraf signifikansi 5%.
2. Metode berpasangan lebih baik pengaruhnya dari pada metode *Kontinyu* terhadap hasil Ketepatan *Servise* atas *floating* dalam permainan bolavoli Pada atlet putra usia 16-18 Tahun Klub Bolavoli Popsi Sragen Tahun 2024. Berdasarkan persentase hasil Ketepatan *Servise* atas *floating* dalam permainan bolavoli menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan menggunakan metode Berpasangan) adalah 18.519% < kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan menggunakan metode *Kontinyu*) adalah 19.931%.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ahmadi Nuril.2017. *Pedoman Panduan Olahraga*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Amung Ma'mun dan Toto Subruto.2016. *Pendataan Keterampilan Taktis Dalam Pembelajaran Bola Voli*. Jakarta : Depdiknas.
- Arikunto Suharsimi. 2016. *Prosedur Penelitian*. Jakarta. PT. Rineka Cipta.



- Awaludin.2016. *Teknik Dasar Permainan Bolavoli*. Bandung: RosdaKarya
- BarbaraL. Vera& BonnieJ.F.2018. *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Budi wanto . (2018). *Kebugaran jasmani atlet*. Semarang; Dekpidbud
- Beutelstahl Dieter. 2019. *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung: Pionir.
- Desmita.2019.*Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Rosda Karya.
- Dinata Marta. 2017. *Belajar Bolavoli*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Kuswana.2015. *Ergonomi Kesehatan dan Keselamatan Kerja*. Bandung: PT.Remaja Rosdakarya.
- Muhyi Faruq. 2019. *Latihan kondisifisik*. Jakarta. PT BumiTimur Jaya
- Mujahir.2018. *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*: Jakarta. Erlangga
- Mulyono Biyakto Atmojo.2018. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani Olahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Press.
- Riduwan.2017. *Skala Pengukuran dan Evaluasi Penjas*,Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Pendidikan Dasar dan Menengah: Jakarta
- Rusli Lutan, dkk. (2018) *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Dirjen pendidikan dasar dan menengah : depdikbud
- SetoWijiHartanto.2020. *Melatih Teknik dasar bolavoli*. PT Serambi Semesta Distribusi. Jakarta
- Suharsini Arintuko.(2016). *Prosedur penelitian:suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT.Rineka Cipta . Edisi revisi V Cet. Ke-12.
- Soedjarwo, Soenardi, dan Agus Margono 2017. *TP. Bolavoli II*. Surakarta: UNS Press.
- Sugiyono.2019. *Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung:Alfabeta.
- Sudjana, 2017. *Desain dan Analisis Eksperimen*. Bandung: Tarsito.
- Sukadiyanto. 2018. *Analisis Biomotor Tubuh*. uny yogyakarta.
- Sukadiyanto 2020. *Pedoman Latihan Olahraga*: Uny Yogyakarta. Sutrisno Hadi.2016.*MetodologiResearch2*.Andi Offeset.Yogyakarta.
- Sutrisno Hadi. 2016. *Analisis Regresi*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Wina Sanjaya. 2018.*Dasar-dasar bermain bolavoli*. Bandung: Pionir
- Zaviera.2018. *Mengenali dan Memahami Tumbuh Kembang Anak*. Yogyakarta: Kata hati