

KATA PENGANTAR



Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke Hadirat Allah SWT. yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sesuai dengan rencana yang ditentukan. Skripsi yang penulis susun ini berjudul **“Pengaruh Latihan *Jumping Service* dengan Menggunakan Sasaran Bervariasi terhadap Ketepatan *Jumping Service* dalam Permainan Bola Voli (Eksperimen pada Anggota UKM Bola Voli Universitas Siliwangi Tasikmalaya)”**.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik materi maupun cara penyajiannya. Namun meskipun demikian, semoga skripsi ini dapat memberikan sumbangan pikiran serta manfaat khususnya bagi penulis, umumnya bagi semua pembaca.

Tasikmalaya, Juni 2020

Penulis,

G G

UCAPAN TERIMA KASIH

Selama proses penyusunan skripsi ini, penulis tidak lepas dari berbagai kendala dan hambatan yang dapat melemahkan semangat, namun atas dorongan, bimbingan, dan arahan dari para dosen pembimbing segala hambatan tersebut dapat penulis atasi. Untuk itu pada kesempatan ini dengan rasa tulus dan kerendahan hati penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penulis baik moril maupun material selama penyusunan skripsi ini.

1. Bapak Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya beserta stafnya, yang telah banyak memberikan kemudahan penyelesaian berbagai administrasi untuk kelancaran pelaksanaan penelitian.
2. Bapak Drs. H. Abdul Narlan, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya, yang selalu memotivasi, membimbing, dan memberikan arahan kepada penulis untuk menyelesaikan studi dengan sebaik-baiknya.
3. Bapak Drs. H. Budi Indrawan, M.Pd., selaku dosen pembimbing I dan Bapak Nuriska Subekti, S.Pd., M.Pd., selaku dosen pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu di sela-sela kesibukannya untuk memberikan bimbingan, arahan, pikiran dan pandangannya serta turut membantu pelaksanaan pengambilan data sampai data penelitian ini terhimpun sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Dosen di lingkungan Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan olahraga, wawasan, kepedulian, komitmen dan ketulusannya.
5. Ketua UKM Bola Voli Universitas Siliwangi Tasikmalaya telah memberikan dorongan/ motivasi kepada penulis serta bantuan dan kerja sama yang harmonis sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dan penyusunan skripsi ini dengan lancar.

6. Ayahanda Wawan Taswana dan Ibunda Nani Suryani tercinta yang selalu memberikan doa restu, dorongan, dan bantuan moril maupun material.
7. Rekan-rekan mahasiswa seperjuangan, Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya, dan semua pihak yang tidak mungkin penulis sebutkan di sini satu per satu, yang telah membantu penulis baik berupa moril maupun material.

Hanya kepada Allah penulis memohon semoga amal baik semua pihak mendapat imbalan yang berlipat ganda dari Allah SWT. sebagai amal saleh.

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PENGUJI	ii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Definisi Operasional	5
1.4 Tujuan Penelitian	6
1.5 Kegunaan Penelitian	6
 BAB 2 LANDASAN TEORETIS	
2.1 Kajian Teori	8
2.1.1 Konsep Latihan.....	8
2.1.1.1 Pengertian Latihan	8
2.1.1.2 Tujuan Latihan	10
2.1.1.3 Prinsip-prinsip Latihan.....	10
2.1.1.3.1 Prinsip Beban Lebih (<i>Over Load</i>).....	11
2.1.1.3.2 Prinsip Individualisasi	12
2.1.1.3.3 Kualitas Latihan	13
2.1.1.3.4 Variasi Latihan	14
2.1.2 Keterampilan Teknik	15

	Halaman
2.1.3 Permainan Bola Voli	17
2.1.3.1 Sejarah Permainan Bola Voli	17
2.1.3.2 Pengertian Permainan Bola Voli	18
2.1.3.3 Teknik Dasar Permainan Bola Voli	19
2.1.3.4 Peralatan dalam Permainan Bola Voli	23
2.1.4 Teknik <i>Jumping Service</i> Bola Voli	25
2.1.5 Latihan <i>Jumping Service</i> dengan Menggunakan Sasaran Bervariasi	27
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan.....	28
2.3 Kerangka Konseptual	29
2.4 Hipotesis Penelitian.....	30
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	
3.1 Metode Penelitian.....	31
3.2 Variabel Penelitian	31
3.3 Desain Penelitian	32
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian	32
3.4.1 Populasi Penelitian	32
3.4.2 Sampel Penelitian	33
3.5 Teknik Pengumpulan Data	33
3.6 Instrumen Penelitian	34
3.7 Teknik Analisis Data	35
3.8 Langkah-langkah Penelitian	38
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian.....	39
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Deskripsi Data	40
4.1.1 Pengujian Persyaratan Analisis	40
4.1.2 Pengujian Persyaratan Analisis	41
4.1.2.1 Pengujian Normalitas Data dari Setiap Tes	41
4.1.2.2 Hasil Homogenitas Data dari setiap Tes	41
4.1.2.3 Pengujian Hipotesis	42

	Halaman
4.2 Pembahasan Penelitian	43
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	45
5.2 Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	46
DAFTAR LAMPIRAN	48
RIWAYAT HIDUP	

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Sistem Tangga	12
Gambar 2.2 Lapangan Permainan Bola Voli	24
Gambar 2.3 Bola Voli	25
Gambar 2.4 Rangkaian Gerakan <i>Jumping</i> Servis	27
Gambar 2.5 Latihan <i>Jumping Service</i> Menggunakan Sasaran Bervariasi	28
Gambar 3.1 Desain Eksperimen.....	32
Gambar 3.2 Lapangan Tes <i>Service</i> Bola Voli	35
Gambar 3.3 Tes <i>Jumping Service</i> Bola Voli	35

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Deskripsi Hasil Tes Awal dan Akhir (Tes <i>Jumping Service</i>)...	40
Tabel 4.2 Hasil Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians dari Tiap-tiap Tes.....	41
Tabel 4.3 Hasil Pengujian Normalitas Data dari Masing-masing Tes	41
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Homogenitas	42
Tabel 4.5 Hasil Pengujian Hipotesis	42

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir (Tes <i>Jumping Service</i>)	49
Lampiran 2. Program Latihan	50
Lampiran 3. Penghitungan Skor Rata-Rata, Standar Deviasi dan Varians Tes Awal	52
Lampiran 4. Penghitungan Skor Rata-Rata, Standar Deviasi dan Varians Tes Akhir	53
Lampiran 5. Uji Homogenitas Data dan Uji Hipotesis	54
Lampiran 6. Tabel Distribusi Normal	55
Lampiran 7. Tabel <i>Chi-Kuadrat</i> χ^2	56
Lampiran 8. Tabel Distribusi F	57
Lampiran 9. Tabel Distribusi t	59
Lampiran 10. SK Bimbingan	60
Lampiran 11. Surat Izin Penelitian	61
Lampiran 12. Dokumentasi Sampel	62
Lampiran 13. Riwayat Hidup Penulis	64