

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 **“Perbandingan Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Berpasangan dengan *Passing* Bawah ke Dinding terhadap Keterampilan *Passing* Bawah dalam Permainan Bola Voli (Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 18 Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2018/2019)”**.

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.

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. Iwan Sudjarwo, M.Pd., selaku dosen pembimbing I dan Bapak Drs. H. Agus Mulyadi, 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. Bapak Jenal Mutakin, S.Pd., M.Pd., selaku Kepala SMP Negeri 18 Kota 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 Agus dan Ibunda Siti Ratnawati 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.

Tasikmalaya, Juni 2019

Penulis,

R A G

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Definisi Operasional	6
D. Tujuan Penelitian	8
E. Kegunaan Penelitian	8
 BAB II LANDASAN TEORETIS	
A. Kajian Teori	10
1. Konsep Latihan	10
a. Pengertian Latihan	10
b. Tujuan Latihan	11
c. Prinsip-prinsip Latihan.....	13
1) Prinsip Beban Lebih (<i>Over Load</i>).....	14

	Halaman
(a) Penambahan Beban	15
(b) <i>Overtraining</i>	16
2) Prinsip Individualisasi	17
3) Intensitas Latihan	19
4) Kualitas Latihan	20
5) Variasi Latihan.....	21
2. Konsep Permainan Bola Voli	22
a. Pengertian Permainan Bola Voli	22
b. Teknik Dasar Permainan Bola Voli	23
3. Teknik Dasar <i>Passing</i> Bawah dalam Permainan Bola Voli	28
4. Latihan <i>Passing</i> Bawah Berpasangan	30
5. Latihan <i>Passing</i> Bawah ke Dinding	32
B. Penelitian yang Relevan.....	33
C. Anggapan Dasar	34
D. Hipotesis.....	35

BAB III PROSEDUR PENELITIAN

A. Metode Penelitian	37
B. Variabel Penelitian	38
C. Populasi dan Sampel Penelitian	39
1. Populasi Penelitian	39
2. Sampel Penelitian	39
D. Desain Penelitian	40

	Halaman
E. Langkah-langkah Penelitian	41
F. Teknik Pengumpulan Data	42
G. Instrumen Penelitian	42
H. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	44
I. Waktu dan Tempat Penelitian	48
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	49
B. Pengujian Persyaratan Analisis	50
1. Hasil Pengujian Distribusi Normal dari Kedua Kelompok Latihan.....	50
2. Hasil Pengujian Homogenitas Data dari Kedua Kelompok Latihan	51
C. Pengujian Hipotesis	51
1. Hasil Analisis Data Latihan Kelompok A (Latihan <i>Passing</i> Bawah Berpasangan)	51
2. Hasil Analisis Data Latihan Kelompok B (Latihan <i>Passing</i> Bawah ke Dinding)	52
3. Hasil Analisis Data Perbedaan Penguasaan Keterampilan <i>Passing</i> Bawah antara Kelompok A dan Kelompok B	53
D. Pembahasan Hasil penelitian.....	53

	Halaman
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	55
B. Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	57
DAFTAR LAMPIRAN	58

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Sistem Tangga	16
Gambar 2.2 Rangkaian Gerakan <i>Passing</i> Bawah	30
Gambar 2.3 Visualisasi Latihan <i>Passing</i> Bawah Berpasangan	31
Gambar 2.4 Latihan <i>Passing</i> Bawah Berpasangan	32
Gambar 2.5 Visualisasi Latihan <i>Passing</i> Bawah Bola dipantul ke Dinding	33
Gambar 3.1 Desain Penelitian <i>Two Group Pretest-Posttests Design</i>	40
Gambar 3.2 Tes <i>Passing</i> Bawah	44

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Intensitas Latihan Untuk Latihan Kekuatan dan Kecepatan	19
Tabel 4.1 Deskripsi Hasil Tes Awal dan Akhir (Tes <i>Passing</i> Bawah)	49
Tabel 4.2 Hasil Penghitungan Rata-rata Standar Deviasi, dan Varians dari Kedua Kelompok Latihan	50
Tabel 4.3 Hasil Pengujian Distribusi Normal dari Masing-masing Kelompok Latihan	50
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Homogenitas	51
Tabel 4.5 Analisis Data Peningkatan Hasil Latihan Kelompok A.....	52
Tabel 4.6 Analisis Data Peningkatan Hasil Latihan Kelompok B	52
Tabel 4.7 Hasil Analisis Perbedaan Peningkatan Hasil Latihan Kelompok A dan Kelompok B.....	53

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir <i>Passing</i> Bawah Kelompok A dan Kelompok B	59
Lampiran 2. Program Latihan	60
Lampiran 3. Penghitungan Skor Rata-Rata, Standar Deviasi dan Varians Tes Awal Kelompok A	62
Lampiran 4. Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians Tes Akhir Kelompok A	63
Lampiran 5. Uji Homogenitas Data dan Uji Hipotesis Kelompok A	64
Lampiran 6. Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians Tes Awal Kelompok B	65
Lampiran 7. Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians Tes Akhir Kelompok B	66
Lampiran 8. Uji Homogenitas Data dan Uji Hipotesis Kelompok A	67
Lampiran 9. Uji Perbedaan Peningkatan Hasil Latihan	68
Lampiran 10. Tabel Distribusi Normal	69
Lampiran 11. Tabel <i>Chi-Kuadrat</i> χ^2	70
Lampiran 12. Tabel Distribusi F	71
Lampiran 13. Tabel Distribusi t	73
Lampiran 14. SK Bimbingan	74
Lampiran 15. Surat Izin Penelitian	75
Lampiran 16. Surat Pernyataan Melaksanakan Penelitian.....	76

	Halaman
Lampiran 17. Dokumentasi Sampel	77
Lampiran 18. Riwayat Hidup Penulis	81