

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur hanya bagi Tuhan Yesus Kristus, oleh karena anugerah-Nya yang melimpah, kemurahan dan kasih setia yang besar akhirnya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Variasi Latihan terhadap Keterampilan *Passing* Atas dalam Permainan Bola Voli (Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 7 Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2020/2021)”**.

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 demikian, semoga skripsi ini dapat memberikan sumbangan pikiran serta manfaat khususnya bagi penulis, umumnya bagi semua pembaca.

Tasikmalaya, Juni 2021
Penyusun,

Hendro Sitinjak
152191121

UCAPAN TERIMA KASIH

Selesainya skripsi ini tidak lepas dari berbagai bantuan baik moril maupun materi karena itu pada kesempatan ini dengan rasa tulus dan kerendahan hati penulis menyampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya, terutama kepada:

1. Bapak Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi 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 Deni Setiawan, S.Pd., M.Pd., selaku Dosen Pembimbing I dan Ibu Melya Nur Herlina, S.Pd., M.Pd., selaku Dosen Pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu untuk membimbing penulis sejak awal hingga akhir penulis skripsi, hasil koreksi dan saran untuk memperbaiki sangat berarti bagi penulis.
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 DR. Aa Suryana, S.Pd., M.M., selaku Kepala SMP Negeri 7 Kota Tasikmalaya yang telah memberi izin dan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian.
6. Ayahanda Harapan Sitinjak dan Ibunda Rusmina Simanjuntak/Verawati Simanjuntak tercinta yang tiada henti mencurahkan kasih sayang, memberikan dorongan doa, semangat dan bantuan moril maupun material sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Rekan-rekan mahasiswa angkatan 2015 Jurusan Pendidikan Jasmani, yang selalu ada pada saat susah senang bersama, dan selalu berikan yang terindah untuk persahabatan! Kalian adalah yang terbaik.

8. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah berjasa membantu penulis dalam proses menyelesaikan skripsi ini.

Hanya kepada Tuhan Yesus Kristus, penulis memohon semoga segala kebaikan, petunjuk, bantuan, serta bimbingan yang diberikan semua pihak kepada penulis mendapat balasan yang berlipat ganda.

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PENGESAHAN	
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	
ABSTRAK	
ABSTRACT	
KATA PENGANTAR	v
UCAPAN TERIMA KASIH	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Rumusan Masalah	4
1.3. Definisi Operasional	4
1.4. Tujuan Penelitian	5
1.5. Kegunaan Penelitian	5
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS	
2.1. Kajian Pustaka	7
2.1.1. Konsep Latihan	7
2.1.1.1. Pengertian Latihan	7
2.1.1.2. Tujuan Latihan	8
2.1.1.3. Prinsip Latihan	10
2.1.1.3.1. Prinsip Beban Lebih (<i>Overload</i>).....	10
1) Penambahan Beban	11
2) <i>Overtraining</i>	12
2.1.1.3.2. Prinsip Individualisasi	13
2.1.1.3.3. Intensitas Latihan	14
2.1.1.3.4. Variasi Latihan	15

	Halaman
2.1.2. Permainan Bola Voli.....	15
2.1.2.1. Sejarah Permainan Bola Voli	15
2.1.2.2. Pengertian Permainan Bola Voli	17
2.1.2.3. Teknik Dasar Permainan Bola Voli	20
2.1.3. Teknik Dasar <i>Passing</i> Atas dalam Permainan Bola Voli	24
2.1.4. Keterampilan Teknik	27
2.1.5. Variasi Latihan <i>Passing</i> Atas	29
2.1.5.1. Latihan <i>Passing</i> Atas ke Sasaran Ban	29
2.1.5.2. Latihan <i>Passing</i> Atas Berpasangan	30
2.2. Hasil Penelitian yang Relevan.....	31
2.3. Kerangka Konseptual	32
2.4. Hipotesis Penelitian.....	33
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	
3.1. Metode Penelitian.....	34
3.2. Variabel Penelitian	35
3.3. Desain Penelitian	35
3.4. Populasi dan Sampel Penelitian.....	36
3.4.1. Populasi Penelitian	36
3.4.2. Sampel Penelitian	36
3.5. Teknik Pengumpulan Data	37
3.6. Instrumen Penelitian	37
3.7. Teknik Analisis Data	39
3.8. Langkah-langkah Penelitian	41
3.9. Waktu dan Tempat Penelitian	42
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1. Deskripsi Data	44
4.1.1. Data Hasil Tes Awal dan Akhir	44
4.1.2. Pengujian Persyaratan Analisis	45
4.1.2.1. Hasil Pengujian Normalitas Data	45

	Halaman
4.1.2.2. Hasil Penghitungan Homogenitas	45
4.1.2.3. Pengujian Hipotesis	46
4.2. Pembahasan Hasil Penelitian.....	47
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1. Simpulan	49
5.2. Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN-LAMPIRAN	52
RIWAYAT HIDUP	70

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Sistem Tangga	12
Gambar 2.2 Lapangan Permainan Bola Voli	19
Gambar 2.3 Sikap Tangan saat Perkenaan Bola pada <i>Passing</i> Atas	25
Gambar 2.4 Posisi Siap Setengah Jongkok pada <i>Passing</i> Atas	25
Gambar 2.5 Sikap Perkenaan Bola <i>Passing</i> Atas	26
Gambar 2.6 Latihan <i>Passing</i> Atas Menggunakan Sasaran Ban	30
Gambar 2.7 Visualisasi Latihan <i>Passing</i> Atas Berpasangan	31
Gambar 2.8 Latihan <i>Passing</i> Atas Berpasangan	31
Gambar 3.1 Desain Eksperimen	35
Gambar 3.2 Lapangan Tes <i>Passing</i> Atas	38
Gambar 3.3 Tes <i>Passing</i> Atas	39

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Intensitas Latihan untuk Latihan Kekuatan dan Kecepatan	14
Tabel 4.1 Deskripsi Hasil Tes Awal dan Akhir (Tes <i>Passing</i> Atas)	44
Tabel 4.2 Hasil Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians dari Setiap Tes	45
Tabel 4.3 Hasil Pengujian Normalitas Data	45
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Homogenitas Data dari Masing-masing Data	46
Tabel 4.5 Hasil Pengujian Hipotesis	46

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir (Tes <i>Passing Atas</i>).....	52
Lampiran 2. Program Latihan	53
Lampiran 3. Penghitungan Skor rata-rata, Standar Deviasi dan Varias Tes Awal	55
Lampiran 4. Penghitungan Skor rata-rata, Standar Deviasi dan Variasi Tes Akhir	56
Lampiran 5. Uji Homogenitas Data	57
Lampiran 6. Tabel Distribusi Normal	58
Lampiran 7. Tabel Uji Homogenitas	59
Lampiran 8. Tabel Distribusi F	60
Lampiran 9. Tabel Distribusi t	62
Lampiran 10. SK Bimbingan	63
Lampiran 11. Surat Ijin Observasi	64
Lampiran 12. Pernyataan Melaksanakan Penelitian	65
Lampiran 13. Dokumentasi Sampel.....	66