

## 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 dengan Modifikasi Ketinggian Net terhadap Spike dalam Permainan Bola Voli (Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 17 Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2017/ 2018)”**.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan jasmani, Kesehatan dan Rekreasi 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, sekaligus sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak memberikan kemudahan penyelesaian berbagai administrasi untuk kelancaran pelaksanaan penelitian.
2. Bapak Drs. H. Agus Mulyadi, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR) 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 Dr. H. Iis Marwan, 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, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan olahraga, wawasan, kepedulian, komitmen dan ketulusannya.
5. Bapak Drs. Sugiharto, M.Pd., selaku Kepala SMP Negeri 17 Kota Tasikmalaya telah memberikan dorongan/ motivasi kepada penulis serta bantuan dan kerja sama yang harmonis sehingga penulis dapat menyelesaikan

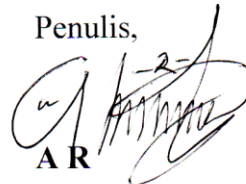
penelitian dan penyusunan skripsi ini dengan lancar.

6. Ayahanda Dodo Robada dan Ibunda Euis Rushendah tercinta yang selalu memberikan doa restu, dorongan, dan bantuan moril maupun material.
7. Rekan-rekan mahasiswa seperjuangan, Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR) 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, Mei 2018

Penulis,



AR

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	i
<b>PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH</b> .....	ii
<b>ABSTRAK</b> .....	iii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iv
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiii
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Definisi Operasional .....	5
D. Tujuan Penelitian .....	6
E. Kegunaan Penelitian .....	7
 <b>BAB II LANDASAN TEORETIS</b>	
A. Kajian Teori .....	8
1. Konsep Latihan .....	8
a. Pengertian Latihan .....	8
b. Tujuan Latihan .....	10
c. Prinsip-prinsip Latihan.....	12
1) Prinsip Beban Lebih ( <i>Over Load</i> ) .....	12

	Halaman
(a) Penambahan Beban .....	13
(b) <i>Overtraining</i> .....	15
2) Prinsip Individualisasi .....	16
3) Intensitas Latihan .....	17
4) Prinsip Kualitas Latihan .....	18
5) Variasi Latihan .....	19
2. Konsep Permainan Bola Voli .....	20
a. Pengertian Permainan Bola Voli .....	20
b. Teknik Dasar dalam Permainan Bola Voli .....	23
1) Servis .....	24
2) <i>Passing</i> .....	25
3) <i>Spike</i> .....	26
4) <i>Block</i> (Bendungan) .....	26
3. Hakikat <i>Spike</i> .....	27
a. Pengertian <i>Spike</i> .....	27
b. Teori Dasar Teknik <i>Spike</i> .....	29
4. Konsep Modifikasi Latihan .....	30
5. Latihan <i>Spike</i> dengan Ketinggian Net .....	32
B. Penelitian yang Relevan .....	33
C. Anggapan Dasar .....	33
D. Hipotesis .....	35

**BAB III PROSEDUR PENELITIAN**

A. Metode Penelitian .....	36
B. Variabel Penelitian .....	37
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	37
1. Populasi Penelitian .....	37
2. Sampel Penelitian .....	38
D. Desain Penelitian .....	39
E. Langkah-langkah Penelitian .....	40
F. Teknik Pengumpulan Data .....	41
G. Instrumen Penelitian .....	41
H. Teknik Pengolahan dan Analisis Data.....	43
I. Waktu dan Tempat Penelitian .....	46

**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data .....	47
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	48
1. Pengujian Normalitas Data dari Setiap Tes.....	48
2. Hasil Homogenitas Data dari setiap Tes .....	49
C. Pengujian Hipotesis .....	49
D. Pembahasan Hasil penelitian.....	50

**BAB V SIMPULAN DAN SARAN**

A. Simpulan .....	52
B. Saran .....	52

	Halaman
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>54</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>55</b>

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Sistem Tangga .....	14
Gambar 2.2 Proses Gerakan <i>Spike</i> .....	29
Gambar 2.3 Rangkaian Gerakan <i>Spike</i> .....	30
Gambar 3.1 Sampling Sistematis .....	39
Gambar 3.2 Visualisasi Desain Penelitian .....	39
Gambar 3.3 Lapangan Tes <i>Spike</i> Bola Voli .....	43



## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Intensitas Latihan untuk Latihan Kekuatan dan Kecepatan ....	18
Tabel 4.1 Deskripsi Hasil Tes Awal dan Akhir (Tes <i>Spike</i> ) .....	47
Tabel 4.2 Hasil Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians dari Tiap-tiap Tes.....	48
Tabel 4.3 Hasil Pengujian Normalitas Data dari Masing-masing Tes ....	48
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Homogenitas .....	49
Tabel 4.5 Hasil Pengujian Hipotesis .....	50

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir (Tes <i>Spike</i> ).....	56
Lampiran 2. Program Latihan .....	57
Lampiran 3. Penghitungan Skor Rata-Rata, Standar Deviasi dan Varians Tes Awal .....	59
Lampiran 4. Penghitungan Skor Rata-Rata, Standar Deviasi dan Varians Tes Akhir .....	60
Lampiran 5. Uji Homogenitas Data .....	61
Lampiran 6. Tabel Distribusi Normal .....	62
Lampiran 7. Tabel <i>Chi-Kuadrat</i> $\chi^2$ .....	63
Lampiran 8. Tabel Distribusi F .....	64
Lampiran 9. Tabel Distribusi t .....	66
Lampiran 10. SK Bimbingan .....	67
Lampiran 11. Surat Izin Penelitian .....	68
Lampiran 12. Surat Pernyataan Melaksanakan Penelitian.....	69
Lampiran 13. Dokumentasi Sampel .....	70
Lampiran 14. Riwayat Hidup Penulis .....	73