

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT sehingga Proposal Penelitian berjudul “Pengaruh Bentuk Latihan Target *Games* Dengan Menggunakan Tinggi Net Yang Berubah Terhadap Peningkatan Ketepatan *Smash* Bola Voli Di SMA Ciledug Al-Musaddadiyah Kabupaten Garut” dapat terselesaikan dengan baik.

Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad SAW beserta seluruh keluarga dan sahabatnya dan umatnya yang setia sampai akhir zaman.

Penulisan proposal ini dapat terselesaikan berkat bantuan, dukungan, saran, dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini disampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi yang telah memberikan pengesahan pada proposal ini.
2. Bapak H. Abdul Narlan, M. Pd. Ketua jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
3. Bapak H. Budi Indrawan, M.Pd. Sebagai pembimbing I yang telah bersedia membimbing selama penyusunan proposal penelitian.
4. Ibu Ida Wahidah, M.Pd. Sebagai pembimbing II yang telah bersedia membimbing selama penyusunan proposal penelitian.
5. Seluruh Bapak Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani atas ilmu pengetahuan dan keterampilan yang telah diberikan.
6. Kepada Orang Tua yang telah memberikan doanya dan dukungannya.
7. Teman-teman seperjuangan mahasiswa penjas angkatan 2018.
8. Terimakasih kepada Sindi Halimah, S.Mat yang telah membantu skripsi ini.
9. Seluruh pihak yang telah membantu kelancaran penyusunan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Terimakasih atas bantuan dan dukungannya.

Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan dikemudian hari. Semoga laporan proposal ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Tasikmalaya, 18 Maret 2022

Penulis,

Dendi Setiawan

NIM. 182191049

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	i
<b>LEMBAR PERNYATAAN</b> .....	ii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	x
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xi
<b>LAMPIRAN</b> .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Definisi Operasional .....	4
1.4 Tujuan Penelitian .....	6
1.5 Kegunaan Penelitian .....	6
<b>BAB II TINJAUAN TEORITIS</b>	
2.1 Kajian Pustaka .....	8
2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan .....	24
2.3 Kerangka Koseptual .....	25
2.4 Hipotesis Penelitian .....	26
<b>BAB III PROSEDUR PENELITIAN</b>	
3.1 Metode Penelitian .....	28
3.2 Variabel Penelitian .....	28
3.3 Desain Penelitian .....	29
3.4 Populasi Dan Sampel.....	30
3.5 Teknik Pengumpulan Data .....	30
3.6 Instrumen Penilitian .....	31

3.7 Teknik Analisis Data .....	33
3.8 Langkah-Langkah Penelitian.....	36
3.9 Waktu dan Tempat penelitian.....	38
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian .....	39
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis .....	41
4.3 Pengujian Hipotesis .....	42
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.4 Kesimpulan.....	44
5.2 Saran-saran .....	44
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>45</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Klasifikasi Butir-Butir Nilai Tes.....	33
Tabel 3. 2 Norma Penilaian ketepatan <i>Smash</i> .....	33
Tabel 4. 1 Data Penelitian <i>Pretest</i> (tes awal) .....	39
Tabel 4. 2 Data Penelitian <i>Posttest</i> (tes akhir) .....	40
Tabel 4. 3 Hasil Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi, dan Variasi .....	40
Tabel 4. 4 Hasil Pengujian Normalitas Data dari Masing-masing Tes .....	41
Tabel 4. 5 Hasil Pengujian Homogenitas Data dari Tes <i>Smash</i> .....	42
Tabel 4. 6 Hasil Pengujian Hipotesis Terhadap Latihan Target <i>Games</i> .....	42

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Rangkaian Gerakan <i>Smash</i> .....	16
Gambar 2. 2 Permainan <i>Open Back</i> .....	21
Gambar 2. 3 Permainan <i>Semi Open</i> .....	22
Gambar 2. 4 Permainan <i>Open Smash</i> .....	23
Gambar 2. 5 Desain Penelitian.....	29
Gambar 2. 6 Test <i>Smash</i> atau Serangan.....	32

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Program Latihan .....	48
Lampiran 2. Hasil Test Awal Dan Test Akhir .....	50
Lampiran 3. Perhitungan Skor Rata-rata, Simpangan Baku, dan .....	51
Lampiran 4. Perhitungan Skor Rata-rata, Simpangan Baku dan .....	52
Lampiran 5. Uji Homogenitas Data dan Hipotesis .....	53
Lampiran 6. Tabel Distribusi Normal .....	54
Lampiran 7. Tabel Distribusi Chi-Kuadrat (X <sup>2</sup> ).....	55
Lampiran 8. Tabel Distribusi F .....	56
Lampiran 9. Tabel Distribusi t .....	58
Lampiran 10. SK Bimbingan Surat Pernyataan Melaksanakan Penelitian .....	59
Lampiran 11. Surat Ijin Penelitian .....	60
Lampiran 12. Surat Pernyataan Melaksanakan Penelitian.....	61
Lampiran 13. Nama Peserta Penelitian.....	62
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian.....	63
Lampiran 15. Riwayat Hidup Penulis .....	70