

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Allah swt. karena atas berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini sesuai dengan rencana yang sudah ditentukan. Proposal yang penulis susun ini berjudul “**Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Keterampilan Service Atas Permainan Bola Voli** (Eksperimen Pada Siswa Ektstrakurikuler Bola Voli SMPN 3 Manonjaya Kabupaten Tasikmalaya)”.

Proposal ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat mengikuti Seminar Proposal Penelitian. Peneliti menyadari bahwa proposal ini masih jauh dari sempurna, baik materi maupun cara penyajiannya. Namun meskipun demikian, semoga proposal ini dapat memberikan sumbangan pikiran serta manfaat khususnya bagi penulis, umumnya bagi pembaca.

Selama proses penyusunan proposal 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 terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu penulis baik moril maupun material selama penyusunan proposal ini.

1. Ibu Dr. Nani Ratnaningsih, 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 Dr. Nanang Kusnadi, M.Pd., selaku ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya yang selalu memotivasi, membiingbing, dan memberikan arahan kepada penulis untuk menyelesaikan studi dengan sebaik-baiknya.
3. Bapak Dr. H, Iis Marwan, M.Pd selaku pembimbing I dalam penyusunan proposal penelitian ini.
4. Bapak Dr. Nanang Kusnadi, M.Pd selaku pembimbing II dalam penyusunan proposal penelitian ini. Dosen di lingkungan Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya

yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan olahraga, wawasan, kepedulian, komitmen dan ketulusannya.

5. Ayah dan Ibu tercinta yang selalu memberikan doa restu, dorongan, dan bantuan moril maupun material.
6. 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 moril maupun material.

Penulis menyadari bahwa masih sangat banyak kekurangan dalam penyusunan proposal ini, maka penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca, semoga proposal penelitian ini bermanfaat bagi pembaca. Terimakasih.

Tasikmalaya, Desember 2022
Penulis,

Muhammad Iksan
182191206

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN.....	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT.....	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB 1	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Definisi Operasional.....	4
1.4 Tujuan Penelitian.....	5
1.5 Kegunaan Penelitian.....	5
BAB 2	6
TINJAUAN TEORITIS	6
2.1 Kajian Pustaka.....	6
2.1.1 Latihan	6
2.1.2 Permainan Bola Voli.....	12
2.1.3 Pengertian Servis Atas	19
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan.....	22
2.3 Kerangka Konseptual	23
2.4 Hipotesis Penelitian.....	24
BAB 3	25
PROSEDUR PENELITIAN	25
3.1 Metode Penelitian.....	25

	Halaman
3.2 Variabel Penelitian	25
3.3 Desain Penelitian	26
3.4 Populasi Penelitian	26
3.5 Teknik Pengumpulan Data	27
3.6 Instrumen Penelitian	27
3.7 Teknik Analisi Data	29
3.8 Langkah-langkah Penelitian	31
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian	32
BAB 4	33
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	33
4.1 Deskripsi Data	33
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis	34
4.2.1 Pengujian Normalitas Data dari Setiap Tes	34
4.3 Pengujian Hipotesis	35
4.4 Pembahasan Penelitian	36
BAB 5	38
SIMPULAN DAN SARAN	38
5.1 Simpulan	38
5.2 Saran	38
DAFTAR PUSTAKA	39
LAMPIRAN	41
RIWAYAT HIDUP	56

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Sistem Tangga	8
Gambar 2. 2 variasi sasaran menggunakan ban bekas	12
Gambar 2. 3 Lapangan Permainan Bola Voli	15
Gambar 2. 4 Bola Voli	15
Gambar 2. 5 Posisi Badan pada Servis Atas	20
Gambar 2. 6 Gerakan Melempar Bola ke Atas	21
Gambar 2. 7 Gerakan Memukul Bola	21
Gambar 2. 8 Gerakan Akhir Servis	22
Gambar 3 1 Desain Penelitian.....	26
Gambar 3 2Lapangan Tes Servis Atas Bola Voli	29

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4. 1 Deskripsi Hasil Tes Awal dan Akhir (Tes Servis Atas).....	33
Tabel 4. 2 Hasil Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians dari Tiap-tiap Tes	34
Tabel 4. 3 Hasil Pengujian Normalitas Data dari Masing-masing Tes	35
Tabel 4. 4 Hasil Pengujian Homogenitas.....	35
Tabel 4. 5 Hasil Pengujian Hipotesis	36

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Data Penelitian.....	41
Lampiran 2 Foto Saat Penelitian	49
Lampiran 3 Surat-Surat.....	52