

DAFTAR ISI

	Halaman
PENGESAHAN SKRIPSI	i
PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI.....	vi
SURAT PERNYATAAN.....	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR GRAFIK.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	8
A. Landasan Teori	8
1. Hakekat Latihan	8
a. Pengertian Latihan	8
b. Prinsip – Prinsip Latihan.....	9
2. Hakekat Latihan Variasi.....	10
a. Pengertian Latihan Variasi.....	10
b. Bentuk – Bentuk Latihan Variasi Servis Bawah	11
3. Hakekat Servis Bawah	13
a. Pengertian Servis Bawah	13
b. Teknik Dasar Servis Bawah.....	15
B. Kerangka Pemikiran	16
C. Hipotesis Penelitian	17
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	18
A. Jenis Penelitian	18
B. Populasi dan Sampel.....	19

C. Definisi Operasional	19
D. Pengembangan Instrumen.....	20
E. Teknik Pengumpulan Data.....	22
F. Teknik Analisis Data	22
BAB IV HASIL PEMBAHASAN.....	24
A. Deskripsi Data Penelitian.....	24
1. Data Test Awal (<i>Pre-Test</i>) Kemampuan Servis Bawah Permainan Bolavoli siswa Ekstralurikuler SMP Negeri 22 Kota Pekanbaru.....	24
2. Data Tes Akhir (<i>Post-Test</i>) Kemampuan Servis bawah Bolavoli Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 22 Kota Pekanbaru.....	26
B. Analisis Data.....	27
C. Pembahasan	28
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	31
A. Kesimpulan	31
B. Saran	31
DAFTAR PUSTAKA.....	32
LAMPIRAN	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Melakukan Servis bawah berhadapan dengan jarak ± 9 meter (melebar lapangan secara bergantian).....	12
2. Melakukan servis bawah melalui atas net atau tali yang dipasang melintang. Untuk tahap pertama dari jarak 3 m (garis serang), tahap kedua dari jarak 6m, dan tahap terakhir dari belakang garis lapangan	12
3. Melakukan servis bawah dari belakang garis lapangan (jarak ± 9 m) dengan cara bergeser ke samping kiri dan kanan setelah melakukan servis.....	13
4. Melakukan Servis Bawah dengan cara cepat-cepat lari ke lapangan seberang lapangan	13
5. Melakukan Servis bawah dengan 2 pasangan dengan cara pemain 1 melakukan servis bawah ke pemain 2 dan pemain 4 melakukan servis bawah ke pemain 3 lalu kemudian pemain 2 berpindah posisi dengan pemain 3 dan melakukan servis bawah dengan pemain berikutnya. Pemain 1 setelah melakukan servis berpindah menuju posisi pemain 3 (tengah)	13
6. Melakukan servis bawah.....	16
7. Lapangan Tes Servis Bawah	22

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Grafik Histogram Distribusi Frekuensi Tes Awal (<i>pre-test</i>) Kemampuan Servis bawah Bolavoli Pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 22 Kota Pekanbaru	25
2. Grafik Histogram Distribusi Frekuensi Test Akhir (<i>Post-Test</i>) Tes Servis bawah Bolavoli Pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 22 Kota Pekanbaru	27

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tes Awal (<i>pre-test</i>) Tes Servis bawah Bolavoli Pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 22 Kota Pekanbaru	25
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Test Akhir (<i>Post-Test</i>) Tes Servis bawah Bolavoli Pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 22 Kota Pekanbaru	26
Tabel 3. Kemampuan servis bawah permainan Bolavoli siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 22 Kota Pekanbaru	28

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Program Latihan Tes Servis Bawah	33
Lampiran 2. Data Pre Test Servis	40
Lampiran 3. Mencari Distribusi Frekuensi Pre Test	44
Lampiran 4. Data Post Test Servis	45
Lampiran 5. Mencari Distribusi Frekuensi Post Test	49
Lampiran 6. Selisih Data dan Perhitungan Uji t	50
Lampiran 7. Dokumentasi	53