

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	ii
<b>LEMBAR UJIAN</b> .....	iii
<b>PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH</b> .....	iv
<b>HALAMAN PRIBADI</b> .....	v
<b>ABSTRAK</b> .....	vi
<b>ABSTRACT</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	ix
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xvi
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalahh .....	4
1.3 Definisi Operasional .....	4
1.4 Tujuan Penelitian .....	5
1.5 Kegunaan Penelitian .....	6
<b>BAB II TINJAUAN TEORITIS</b>	
2.1 Kajian Pustaka.....	7
2.1.1 Pengertian Latihan.....	7
2.1.2 Tujuan Latihan .....	8
2.1.3 Prinsip Latihan .....	10
2.1.4 Prinsip <i>Overload</i> .....	11
2.1.5 Prinsip Individualisasi .....	13
2.1.6 Prinsip Kualitas Latihan .....	14

2.1.7 Variasi Latihan .....	15
2.1.8 Metode Latihan <i>Drilling</i> .....	16
2.1.9 <i>Drilling Spike</i> Sasaran Tetap .....	18
2.1.10 <i>Drilling Spike</i> Sasaran Berubah .....	19
2.1.11 Pengertian Bola Voli .....	20
2.1.12 Teknik Permainan Bola Voli.....	24
2.1.13 Macam - macam Teknik Spike.....	32
2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan.....	33
2.3 Kerangka Konseptual .....	35
2.4 Hipotesis Penelitian.....	37

### **BAB III PROSEDUR PENELITIAN**

3.1 Metode Penelitian .....	38
3.2 Variabel Penelitian.....	38
3.3 Desain Penelitian .....	38
3.4 Populasi dan Sampel .....	39
3.4.1 Populasi Penelitian.....	39
3.4.2 Sampel Penelitian.....	39
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	40
3.6 Instrumen Penelitian .....	40
3.7 Teknik Analisis Data.....	42
3.8 Langkah Langkah Penelitian.....	44
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian.....	45

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

4.1 Deskripsi Data.....	47
4.2 Pengujian Pernyataan Analisis.....	48
4.2.1 Hasil Perhitungan Distribusi Normal Dari Kedua Kelompok Latihan.....	48
4.2.2 Hasil Pengujian Homogenitas Data Dari Kedua Kelompok Latihan.....	49

4.2.3 Pengujian Hipotesis.....	50
4.2.4 Hasil Analisis Data Latihan Kelompok A (Drilling Sasaran Berubah) .....	50
4.2.5 Hasil Analisis Data Latihan Kelompok B (Drilling Sasaran Tetap).....	51
4.2.6 Hasil Analisis Data Perbedaan Latihan Kelompok A dan B.....	52
4.3 Pembahasan Hasil Penelitian .....	52
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Simpulan .....	54
5.2 Saran.....	55
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	57
<b>LAMPIRAN LAMPIRAN</b> .....	62

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 <i>System</i> Tangga Pada Beban Latihan.....	12
Gambar 2.2 Latihan <i>Drilling Spike</i> Sasaran Tetap.....	19
Gambar 2.3 Latihan <i>Drilling Spike</i> Sasaran Berubah .....	20
Gambar 2.4 Lapangan Bola Voli .....	22
Gambar 2.5 Bola Voli .....	24
Gambar 2.6 Teknik <i>Passing</i> Atas.....	26
Gambar 2.7 Teknik <i>Passing</i> Bawah.....	27
Gambar 2.8 Teknis Servis Bawah.....	28
Gambar 2.9 Teknik Servis Atas .....	29
Gambar 2.10 Teknik <i>Block</i> .....	29
Gambar 2.11 Teknik <i>Spike</i> .....	32
Gambar 2.12 Teknik <i>Smash</i> Open .....	33
Gambar 2.13 Bagan Kerangka Berpikir.....	37
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	39
Gambar 3.2 Lapangan Tes <i>Spike</i> Bola Voli.....	42

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Alur Penelitian .....	46
Tabel 4.1 Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir (Tes <i>Spike</i> ) .....	47
Tabel 4.2 Hasil Perhitungan Rata – rata Standar Deviasi, dan Varians dari Kedua Kelompok Latihan .....	48
Tabel 4.3 Hasil Pengujian Distribusi Normal dari Masing – masing Kelompok Latihan.....	49
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Homogenitas Data dari Kedua Kelompok Latihan.....	49
Tabel 4.5 Analisis Data Peningkatan Hasil Latihan Kelompok A.....	50
Tabel 4.6 Analisis Data Peningkatan Hasil Latihan Kelompok B.....	51
Tabel 4.7 Hasil Analisis Dara Perbedaan Peningkatan Hasil Latihan Kelompok A dan B.....	52

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Data hasil Tes Awal dan Tes Akhir (Tes <i>Spike</i> ).....	62
Lampiran 2 Program Latihan .....	63
Lampiran 3 Penghitungan Skor Rata-Rata, Standar Deviasi dan Varians Tes Awal Kelompok A .....	66
Lampiran 4 Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians Tes Akhir Kelompok A.....	67
Lampiran 5 Uji Homogenitas Data dan Uji Hipotesis Kelompok A .....	68
Lampiran 6 Penghitungan Skor Rata-Rata, Standar Deviasi dan Varians Tes Awal Kelompok B.....	69
Lampiran 7 Penghitungan Skor Rata-Rata, Standar Deviasi dan Varians Tes Akhir Kelompok B.....	70
Lampiran 8 Uji Homogenitas Data dan Uji Hipotesis Kelompok B.....	71
Lampiran 9 Uji Perbedaan Peningkatan Kel. A dan Kel. B.....	72
Lampiran 10 Tabel Distribusi Normal .....	73
Lampiran 11 Tabel Distribusi <i>Chi-Kuadrat</i> ( $X^2$ ).....	74
Lampiran 12 Tabel Distribusi F.....	75
Lampiran 13 Tabel Distribusi t.....	77
Lampiran 14 Surat Keputusan Pembimbing .....	78
Lampiran 15 Surat Keputusan Penguji .....	79
Lampiran 16 Surat Izin Penelitian.....	80
Lampiran 17 Surat Keterangan Penelitian .....	81
Lampiran 18 Dokumentasi Penelitian.....	82
Lampiran 19 Riwayat Hidup.....	98