

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PRIBADI.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
UCAPAN TERIMA KASIH	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Definisi Oprasional.....	7
1.4 Tujuan Penelitian	8
1.5 Kegunaan/ Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN TEORITIS	10
2.1 Kajian Pustaka.....	10
211 Permainan Bola Voli	10
212 Teknik Dasar Permainan Bola Voli.....	13
213 Servis Atas Bola Voli	18
214 Konsep Kondisi Fisik.....	19
215 <i>Power</i> otot Lengan	19
216 Fleksibilitas Pergelangan Tangan.....	21
2.2 Hasil yang Relavan.....	24
2.3 Kerangka Konseptual	25
2.4 Hipotesis Penelitian.....	27
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	28
3.1 Metode Penelitian.....	28

3.2 Variabel Penelitian	28
3.3 Desain Penelitian	29
3.4 Populasi dan Sampel	29
3.5 Teknik Pengumpulan Data	29
3.6 Instrumen Penelitian	30
3.7 Teknik Analisis Data	33
3.8 Langkah-langkah Penelitian	36
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	38
4.1. Deskripsi Hasil Penelitian	38
4.2 Pembahasan Penelitian	42
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	45
5.1. Simpulan	45
5.2. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN.....	49

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Intepretasi Koefesien Korelasi Menurut Guildford.....	33
Tabel 4.1 Hasil Penelitian	35
Tabel 4.2 Hasil Perhitungan Nilai Rata-Rata (<i>mean</i>) dan Standar Deviasi Tiap Tes.....	36
Tabel 4.3 Pengujian Normalitas	36
Tabel 4.4 Hasil Perhitungan Korelasi.....	37
Tabel 4.5 Hasil Perhitungan Korelasi.....	37
Tabel 4.6 Hasil Perhitungan Korelasi.....	38

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Gambar Lapangan Bola Voli	12
Gambar 2.2 Teknik Servis Bawah	15
Gambar 2.3 Teknik Servis Atas.....	15
Gambar 2.4 Peregangan Dinamis	22
Gambar 2.5 Peregangan Statis	23
Gambar 2.6 Peregangan Pasif.....	24
Gambar 2.7 Peregangan PNF	24
Gambar 3.1 Tes Lempar Bola Medicine	31
Gambar 3.2 Fleksibilitas.....	32
Gambar 3.3 Lapangan Tes Servis Bola Voli.....	33

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Data Hasil <i>Power</i> Otot Lengan, Fleksibilitas Pergelangan Tangan dan Hasil Servis Atas Bola Voli	49
Lampiran 2 Hasil Pengujian Normalitas Variabel Y (Hasil Servis Atas)	50
Lampiran 3 Hasil Pengujian Normalitas Variabel X ₁ (<i>Power</i> Otot Lengan).....	51
Lampiran 4 Normalitas Variabel X ₂ (Fleksibilitas Pergelangan Tangan).....	52
Lampiran 5 Data Hasil Tes <i>Power</i> Otot Lengan (X ₁) terhadap Hasil Servis Atas (Y)	53
Lampiran 6 Data Hasil Tes Fleksibilitas Pergelangan Tangan (X ₂) terhadap Hasil Servis Atas (Y).....	55
Lampiran 7 Data Hasil Tes <i>Power</i> Otot Lengan (X ₁) dan Fleksibilitas Pergelangan Tangan (X ₂).....	57
Lampiran 8 Korelasi Ganda	59
Lampiran 9 Kontribusi Tiap Variabel $D = r^2 \times 100$	60
Lampiran 10 Tabel Distribusi Normal	61
Lampiran 11 Tabel Distribusi F	62
Lampiran 12 Tabel Nilai-nilai Distribusi t-Student.....	63
Lampiran 13 Tabel Nilai-nilai Distribusi Uji Lilliefors.....	64
Lampiran 14 SK Penelitian	65
Lampiran 15 Surat Observasi	66
Lampiran 16 Surat Balasan Observasi	67
Lampiran 17 Dokumentasi Penelitian	68
Lampiran 18 Riwayat Hidup Penulis	70