

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	3
1.3 Definisi Operasional .....	3
1.4 Tujuan Penelitian .....	4
1.5 Kegunaan Penelitian .....	4
<b>BAB 2 TINJAUAN TEORITIS .....</b>	<b>6</b>
2.1 Kajian Pustaka .....	6
2.1.1 Konsep Latihan .....	6
2.1.1.1 Pengertian latihan.....	6
2.1.1.2 Tujuan Latihan .....	7
2.1.1.3 Prinsip Latihan .....	7
1. Prinsip Beban Lebih .....	7
2. Prinsip Kualitas Latihan .....	9
3. Prinsip Variasi Latihan .....	10
2.1.2 Permainan Bola Voli.....	11
2.1.2.1 Pengertian Bola Voli.....	11
2.1.2.2 Lapangan Bola Voli .....	11
2.1.2.3 Teknik Dasar Permainan Bola Voli .....	12
2.1.2.4 Variasi Latihan <i>Passing</i> Atas dengan Permainan Target.....	18

2.2 Hasil Penelitian Relevan .....	22
2.3 Kerangka Konseptual.....	23
2.4 Hipotesis Penelitian .....	24
<b>BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN.....</b>	<b>25</b>
3.1 Metode Penelitian .....	25
3.2 Variabel Penelitian.....	25
3.3 Desain Penelitian .....	26
3.4 Populasi dan Sampel .....	27
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	27
3.6 Instrumen Penelitian .....	28
3.7 Teknik Analisis Data .....	30
3.8 Langkah-Langkah Penelitian .....	32
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian.....	33
<b>BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>35</b>
4.1 Deskripsi Data.....	35
4.1.1 Deskripsi Hasil Penelitian .....	35
4.1.2 Hasil Penguji Persyaratan Analisis .....	36
4.2 Pembahasan Penelitian.....	38
<b>BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>40</b>
5.1 Simpulan.....	40
5.2 Saran .....	40
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>71</b>