

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR	v
UCAPAN TERIMA KASIH	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Definisi Operasional	4
1.4 Tujuan Penelitian	6
1.5 Manfaat penelitian.....	6
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS	7
2.1 Kajian Pustaka.....	7
2.1.1 Pengertian Latihan	7
2.1.1.1 Tujuan Latihan	8
2.1.1.2 Prinsip Latihan	9
2.1.1.2.1 Penambahan Beban	10
2.1.1.2.2 Prinsip Individualisasi.....	12
2.1.1.2.3 Kualitas Latihan.....	13
2.1.1.3 Komponen Latihan.....	14
2.1.1.4 Konsep Permainan Bola Voli.....	15
2.1.1.4.1 Pengertian Permainan Bola Voli.....	15
2.1.1.3.2 Teknik Dasar Permainan Bola Voli	16

	Halaman
2.1.1.3.3 Teknik Dasar <i>Passing</i> Bawah dalam Permainan Bola Voli.....	20
2.1.1.3.4 Alat Bantu	23
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan	29
2.3 Kerangka Konseptual	30
2.4 Hipotesis Penelitian	32
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN.....	33
3.1 Metode Penelitian	33
3.2 Desain Penelitian	33
3.3 Variabel Penelitian	34
3.4 Populasi dan Sampel.....	35
3.5 Teknik Pengumpulan Data	35
3.6 Instrumen Penelitian	36
3.7 Teknik Analisis Data	38
3.8 Langkah-langkah Penelitian	40
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian.....	41
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN.....	43
4.1 Deskripsi Data	43
4.2 Pembahasan Penelitian	44
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	48
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN-LAMPIRAN	50
RIWAYAT HIDUP.....	76