

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Definisi Operasional.....	4
D. Tujuan Penelitian	5
E. Kegunaan Penelitian.....	6
BAB II LANDASAN TEORETIS	
A. Kajian Teori.....	7
1. Kondisi Fisik	7
2. Prinsip-Prinsip Latihan.....	8
3. <i>Power</i>	11
4. Bola Voli	13
a. Sejarah Bola Voli	13

	Halaman
b. Pengertian Bola Voli	15
c. Teknik Dasar Bola Voli	16
5. Smash/Spike	17
6. Koordinasi Mata dan Tangan	29
B. Penelitian yang Relevan.	31
C. Anggapan Dasar	31
D. Hipotesis	32
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	
A. Metode Penelitian.....	33
B. Variabel Penelitian	35
C. Populasi dan Sampel	35
D. Desain Penelitian.....	35
E. Langkah-Langkah Penelitian	36
F. Teknik Pengumpulan Data.....	37
G. Instrumen Penelitian.....	37
H. Teknik Analisis Data.....	40
I. Waktu dan Tempat Penelitian	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	44
B. Pengujian Persyaratan Analisis	47
C. Pengujian Hipotesis.....	49
D. Pembahasan.....	51

	Halaman
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	53
B. Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN–LAMPIRAN.....	56