

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Definisi Operasional	4
1.4 Tujuan Penelitian.....	5
1.5 Kegunaan Penelitian	5
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS	7
2.1 Kajian Pustaka.....	7
2.1.1 Konsep Latihan.....	7
2.1.1.1 Pengertian Latihan.....	7
2.1.1.2 Tujuan Latihan	8
2.1.1.3 Prinsip-Prinsip Latihan.....	8
2.1.1.3.1 Prinsip Beban Bertambah (<i>Overload</i>)	9
2.1.1.3.2 Prinsip Individualisasi	10
2.1.1.3.3 Prinsip Kualitas Latihan	10
2.1.1.3.4 Prinsip Intensitas Latihan	11
2.1.1.3.5 Variasi Latihan	11

2.1.2 Konsep Modifikasi	11
2.1.3 Konsep Permainan Bola Voli	13
2.1.4 Teknik-Teknik Permainan Bola Voli	15
2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan	17
2.3 Kerangka Konseptual	18
2.4 Hipotesis Penelitian	19
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	20
3.1 Metode Penelitian	20
3.2 Variabel Penelitian	20
3.3 Desain Penelitian	21
3.4 Populasi dan Sampel	21
3.5 Teknik Pengumpulan Data	22
3.6 Instrumen Penelitian	23
3.7 Teknik Analisis Data	24
3.8 Langkah-Langkah Penelitian	26
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian	27
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	29
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian	29
4.2 Pembahasan Penelitian	32
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	34
5.1 Simpulan.....	34
5.2 Saran.....	34
DAFTAR PUSTAKA	35
LAMPIRAN	36
RIWAYAT HIDUP	63