

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PENGESAHAN	
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	
ABSTRAK	
<i>ABSTRACT</i>	
KATA PENGANTAR	v
UCAPAN TERIMA KASIH	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Definisi Operasional	5
1.4 Tujuan Penelitian	6
1.5 Kegunaan Penelitian	7
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS	
2.1 Kajian Pustaka	8
2.1.1 Konsep Latihan	8
2.1.1.1 Pengertian Latihan	8
2.1.1.2 Tujuan Latihan	9
2.1.1.3 Prinsip-prinsip Latihan	10
2.1.1.3.1 Prinsip Individualisasi	11
2.1.1.3.2 Prinsip Beban Lebih (<i>Overload</i>)	12
2.1.1.3.3 Kualitas Latihan	14
2.1.1.3.4 Variasi Latihan	15
2.1.2 Konsep Permainan Bola Voli	16
2.1.2.1 Pengertian Permainan Bola Voli	16

	Halaman
2.1.2.2 Teknik Dasar Permainan Bola Voli	19
2.1.3 Konsep tentang <i>Spike</i>	23
2.1.3.1 Pengertian <i>Spike</i>	23
2.1.3.2 Analisis Gerakan <i>Spike</i>	24
2.1.4 Varaisi Latihan <i>Spike</i>	26
2.1.4.1 Latihan Gerakan <i>Spike</i> tanpa Bola	26
2.1.4.2 Latihan <i>Spike</i> Pantulan dari Lantai ke Dinding.....	28
2.1.4.3 Latihan <i>Spike</i> Bola Digantung	29
2.1.4.4 Latihan <i>Spike</i> dengan Bola Bergerak	31
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan.....	32
2.3 Kerangka Konseptual	33
2.4 Hipotesis Penelitian	34
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	
3.1 Metode Penelitian	35
3.2 Variabel Penelitian	36
3.3 Desain Penelitian	36
3.4 Populasi dan Sampel	37
3.4.1 Populasi Penelitian	37
3.4.2 Sampel Penelitian	37
3.5 Teknik Pengumpulan Data	38
3.6 Instrumen Penelitian	38
3.7 Teknik Analisis Data	40
3.8 Langkah-langkah Penelitian	42
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian.....	43
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Deskripsi Data	45
4.1.1 Data Hasil tes Awal dan Akhir	45
4.1.2 Pengujian Persyaratan Analisis	46
4.1.2.1 Hasil Perhitungan Distribusi Normalitas	46
4.1.2.2 Hasil Pengujian Homogenitas Data	47

	Halaman
4.1.2.3 Pengujian Hipotesis	47
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian	48
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	50
5.2 Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN-LAMPIRAN	53
RIWAYAT HIDUP	72