

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERIBADI .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>UCAPAN TERIMAKASIH.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Definisi Operasional .....	5
1.4 Tujuan Penelitian .....	7
1.5 Kegunaan Penelitian .....	7
<b>BAB 2 TINJAUAN TEORITIS .....</b>	<b>9</b>
2.1 Kajian Pustaka .....	9
2.1.1 Bola Voli .....	9
2.2.1 <i>Spike</i> Permainan Bola Voli.....	14
2.3.1 Kondisi Fisik .....	19
2.4.1 <i>Power</i> .....	25
2.5.1 Kosentrasi .....	34
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan .....	35
2.3 Kerangka Konseptual.....	36
2.4 Hipotesis Penelitian .....	37
<b>BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN.....</b>	<b>39</b>
3.1 Metode Penelitian .....	39

3.2	Variabel Penelitian.....	39
3.3	Populasi dan Sampel.....	40
3.4	Teknik Pengumpulan Data.....	41
3.5	Instrumen Penelitian .....	41
3.6	Teknik Analisis Data.....	47
3.7	Langkah-langkah Penelitian.....	49
3.8	Waktu dan Tempat Penelitian.....	50
<b>BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>52</b>
4.1	Deskripsi Data.....	52
4.2	Pengujian Persyaratan Analisis.....	53
4.3	Pengujian Hipotesis .....	54
4.4	Pembahasan Hasil Penelitian .....	55
<b>BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....</b>		<b>57</b>
5.1	Simpulan .....	57
5.2	Saran .....	57
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>59</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>		<b>62</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>		<b>90</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Kriteria Penilaian Konsentrasi .....	45
Tabel 3.2 Waktu Penelitian .....	51
Tabel 4.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	52
Tabel 4.2 Hasil Penghitungan Skor Rata-rata, dan Standar Deviasi dari Tiap-tiap Tes .....	53
Tabel 4.3 Hasil Penghitungan Uji Signifikasi Korelasi <i>Multiple</i> .....	54

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Tahapan Melakukan <i>Spike</i> .....	14
Gambar 2.2 Otot Tungkai Bawah Kanan .....	29
Gambar 2.3 Otot Lengan Atas kanan .....	32
Gambar 2.4 Otot Lengan Bawah Kanan .....	33
Gambar 3.1 Test <i>Power</i> Otot Tungkai ( <i>Vertical Jump</i> ).....	42
Gambar 3.2 Tes <i>Power</i> Otot Lengan ( <i>medicine ball</i> ) .....	43
Gambar 3.3 Blangko <i>Grid Concentration Test</i> .....	44
Gambar 3.4 Contoh pengisian <i>Grid Concentration Test</i> .....	45

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Data Hasil Penelitian pada Anggota Ekstrakurikuler Bola Voli putra SMAN 7 Kota Tasikmalaya.....	62
Lampiran 2 Korelasi <i>power</i> otot tungkai ( $x_1$ ) dengan <i>spike</i> ( $y$ ) .....	63
Lampiran 3 Korelasi <i>power</i> otot lengan ( $x_2$ ) dengan <i>spike</i> ( $y$ ).....	65
Lampiran 4Lampiran 4 Korelasi Konsentrasi ( $x_3$ ) dengan <i>spike</i> ( $y$ ) .....	67
Lampiran 5 Korelasi <i>multiple</i> dengan <i>metode wherry</i> .....	69
Lampiran 6 Korelasi <i>power</i> otot tungkai ( $X_1$ ) Korelasi <i>power</i> otot lengan ( $X_2$ ) Korelasi konsentrasi ( $X_3$ ).....	71
Lampiran 7 Test <i>Vertikal Jump</i> ( <i>Power Otot Tungkai</i> ) .....	72
Lampiran 8 Test <i>Medicane Ball</i> .....	73
Lampiran 9 Tes Konsentrasi .....	74
Lampiran 10 Tes Akurasi <i>Spike</i> Menggunakan <i>Stop Wacth</i> .....	75
Lampiran 11 Tabel Distribusi Normal .....	76
Lampiran 12 Tabel Distribusi <i>Chi-Kuadrat</i> ( $X^2$ ) .....	77
Lampiran 13 Tabel Distribusi F .....	78
Lampiran 14 Tabel Distribusi t .....	80
Lampiran 15 SK Bimbingan Surat Pernyataan Melaksanakan Penelitian.....	81
Lampiran 16 Surat Izin Penelitian.....	82
Lampiran 17 Surat Pemberitahuan Telah Melaksanakan Penelitian .....	83
Lampiran 18 Dokumentasi Sampel.....	84