

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	i
<b>PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH</b> .....	ii
<b>ABSTRAK</b> .....	iii
<b>ABSTRACT</b> .....	iv
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	v
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	x
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
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
<b>BAB II LANDASAN TEORETIS</b>	
2.1 Kajian Teori .....	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 .....	11
2.1.1.3.1 Prinsip Beban Lebih ( <i>Over Load</i> ) .....	11
2.1.1.3.2 Prinsip Individualisasi .....	13
2.1.1.3.3 Intensitas Latihan .....	14
2.1.1.3.4 Kualitas Latihan .....	15
2.1.1.3.5 Variasi Latihan .....	16
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 .....	18
2.1.3 Teknik Dasar <i>Passing</i> Bawah dalam Permainan Bola Voli .....	21
2.1.4 Latihan <i>Passing</i> Bawah Berpasangan Tetap .....	24
2.1.5 Latihan <i>Passing</i> Bawah Berpasangan Rotasi .....	26
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan .....	27
2.3 Kerangka Konseptual .....	28
2.4 Hipotesis Penelitian .....	29
<b>BAB III PROSEDUR PENELITIAN</b>	
3.1 Metode Penelitian .....	31
3.2 Variabel Penelitian .....	32
3.3 Desain Penelitian .....	32
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian .....	33
3.4.1 Populasi Penelitian .....	33
3.4.2 Sampel Penelitian .....	33
3.5 Teknik Pengumpulan Data .....	34
3.6 Instrumen Penelitian .....	35
3.7 Teknik Analisis Data .....	36
3.8 Langkah-langkah Penelitian .....	39
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian.....	39
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Deskripsi Data .....	41
4.1.1 Data Hasil tes Awal dan Akhir .....	41
4.1.2 Pengujian Persyaratan Analisis .....	42
4.1.2.1 Hasil Perhitungan Distribusi Normal dari Kedua Kelompok Latihan .....	42
4.1.2.2 Hasil Pengujian Homogenitas Data dari Kedua Kelompok Latihan.....	42
4.1.2.3 Pengujian Hipotesis .....	43

4.1.2.3.1 Hasil Analisis Data Latihan Kelompok A (Latihan <i>Passing</i> Bawah Berpasangan Tetap) .....	43
4.1.2.3.2 Hasil Analisis Data Latihan Kelompok B (Latihan <i>Passing</i> Bawah Berpasangan Rotasi) .....	44
4.1.2.3.3 Hasil Analisis Data Perbedaan Penguasaan Keterampilan <i>Passing</i> Bawah antara Kelompok A dan Kelompok B .....	44
4.2 Pembahasan Hasil penelitian.....	45
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Simpulan.....	46
5.2 Saran .....	46
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	48
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	49

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Sistem Tangga .....	12
Gambar 2.2 Rangkaian Gerakan <i>Passing</i> Bawah .....	23
Gambar 2.3 Visualisasi Latihan <i>Passing</i> Bawah Berpasangan .....	24
Gambar 2.4 Visualisasi Latihan <i>Passing</i> Bawah Berpasangan Tetap ....	25
Gambar 2.5 Latihan <i>Passing</i> Bawah Berpasangan Tetap .....	25
Gambar 2.6 Visualisasi Latihan <i>Passing</i> Bawah Berpasangan Rotasi ...	26
Gambar 2.7 Latihan <i>Passing</i> Bawah Berpasangan Rotasi .....	27
Gambar 3.1 <i>Pretest-post Control Group Design</i> .....	33
Gambar 3.2 Lapangan Tes <i>Passing</i> Bawah .....	36
Gambar 3.3 Tes <i>Passing</i> Bawah .....	36

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Intensitas Latihan Untuk Latihan Kekuatan dan Kecepatan ....	15
Tabel 4.1 Deskripsi Hasil Tes Awal dan Akhir (Tes <i>Passing</i> Bawah) ....	41
Tabel 4.2 Hasil Penghitungan Rata-rata Standar Deviasi, dan Varians dari Kedua Kelompok Latihan .....	42
Tabel 4.3 Hasil Pengujian Distribusi Normal dari Masing-masing Kelompok Latihan .....	42
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Homogenitas .....	43
Tabel 4.5 Analisis Data Peningkatan Hasil Latihan Kelompok A .....	43
Tabel 4.6 Analisis Data Peningkatan Hasil Latihan Kelompok B .....	44
Tabel 4.7 Hasil Analisis Perbedaan Peningkatan Hasil Latihan Kelompok A dan Kelompok B.....	44

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir <i>Passing</i> Bawah Kelompok A dan Kelompok B .....	50
Lampiran 2. Program Latihan .....	51
Lampiran 3. Penghitungan Skor Rata-Rata, Standar Deviasi dan Varians Tes Awal Kelompok A .....	55
Lampiran 4. Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians Tes Akhir Kelompok A .....	56
Lampiran 5. Uji Homogenitas Data dan Uji Hipotesis Kelompok A .....	57
Lampiran 6. Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians Tes Awal Kelompok B .....	58
Lampiran 7. Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians Tes Akhir Kelompok B .....	59
Lampiran 8. Uji Homogenitas Data dan Uji Hipotesis Kelompok A .....	60
Lampiran 9. Uji Perbedaan Peningkatan Hasil Latihan .....	61
Lampiran 10. Tabel Distribusi Normal .....	62
Lampiran 11. Tabel <i>Chi-Kuadrat</i> $\chi^2$ .....	63
Lampiran 12. Tabel Distribusi F .....	64
Lampiran 13. Tabel Distribusi t .....	66
Lampiran 14. SK Bimbingan .....	67
Lampiran 15. Surat Izin Penelitian .....	68
Lampiran 16. Surat Pernyataan Melaksanakan Penelitian .....	69
Lampiran 17. Dokumentasi Sampel .....	70
Lampiran 18. Riwayat Hidup Penulis .....	74