

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING .....</b>	i
<b>MOTTO .....</b>	ii
<b>PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH .....</b>	iii
<b>ABSTRAK.....</b>	iv
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	v
<b>DAFTAR ISI .....</b>	viii
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	xii
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Definisi Operasional .....	5
D. Tujuan Penelitian.....	6
E. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II LANDASAN TEORETIS</b>	
A. Kajian Teori.....	8
1. Konsep Pembelajaran .....	8
a. Pengertian Belajar .....	8

	Halaman
b. Tujuan Latihan.....	9
c. Prinsip-prinsip Latihan.....	10
d. Prinsip Beban Latihan .....	11
e. Prinsip Individualis .....	12
f. Prinsip Pulih Asal .....	13
2. Metode Latihan Distribusi Linier dan Latihan Distribusi Progresif.....	16
a. Metode Praktek Distribusi Linier .....	17
b. Metode Praktek Distribusi Progresif.....	18
3. Tahap-tahap Pembelajaran Gerak.....	20
4. Teori Keterampilan Motorik .....	22
5. Aspek-aspek yang Mempengaruhi Kematangan Keterampilan Gerak.....	25
6. Proses Keterampilan Gerak.....	26
7. Permainan Bola Voli.....	27
a. Konsep Permainan Bola Voli .....	27
b. Prasarana dan Sarana Permainan Bola Voli .....	30
c. Teknik Service Permainan Bola Voli.....	33
d. Macam-macam Service Permainan Bola Voli.....	35
e. Analisis Gerak <i>Jumping Service</i> Permainan Bola	

	Halaman
Voli.....	36
8. Proses Latihan <i>Jumping Service</i> Permainan Bola Voli .	40
9. Komponen Fisik <i>Jumping Service</i> Permainan Bola Voli	41
B. Hasil Penelitian yang Relevan.....	42
C. Anggapan Dasar .....	43
D. Hipotesis .....	44
 <b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Metode Penelitian .....	46
B. Variabel Penelitian.....	47
C. Teknik Pengumpulan Data.....	48
D. Instrumen Penelitian .....	49
E. Populasi dan Saampel .....	50
F. Desain Penelitian .....	51
G. Langkah-langkah Penelitian.....	52
H. Teknik Pengolahan dan Analisis Data .....	56
I. Waktu dan Tempat Penelitian .....	57
 <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	58
B. Pengujian Persyaratan Hipotesis .....	58
1. Hasil Pengujian Normalitas Data.....	58

2. Hasil Penghitungan Homogenitas .....	59
C. Pengujian Hipotesis .....	60
D. Pembahasan Penelitian.....	62
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Simpulan .....	68
B. Saran-saran.....	69
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>70</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>	<b>72</b>

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap .....	12
Gambar 2.2 Lapangan Permainan Bola Voli .....	31
Gambar 2.3 Posisi Badan Saat Melambungkan Bola.....	37
Gambar 2.4 Sikap Badan Saat Memukul Bola .....	38
Gambar 2.5 Sikap Badan Saat <i>Follow Through</i> .....	38
Gambar 2.6 Gerakan Akhir <i>Jumping service</i> .....	39
Gambar 2.7 Rangkaian Gerakan <i>Jumping Service</i> .....	40
Gambar 2.8 Lapangan Tes <i>Jumping Service</i> Permainan Bola Voli .....	50

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Gambar 4.1 Hasil Perhitungan Rata-rata Standar Deviasi dan Varians ..	58
Gambar 4.2 Hasil Pengujian Normalitas Data.....	59
Gambar 4.3 Hasil Pengujian Homogenitas.....	60
Gambar 4.4 Uji Peningkatan Hasil Latihan Kelompok A.....	61
Gambar 4.5 Uji Peningkatan Hasil Latihan Kelompok B .....	61
Gambar 4.6 Uji Perbedaan Peningkatan Hasil Latihan.....	62

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Program Pelatihan <i>Jumping service</i> .....	73
Lampiran 2 Hasil Tes Awal dan Akhir <i>Jumping service</i> .....	75
Lampiran 3 Hasil Tes Awal dan Akhir <i>Jumping service</i> .....	76
Lampiran 4 Penghitungan Nilai Rata-rata.....	77
Lampiran 5 Pengolahan Data Kelompok B.....	80
Lampiran 6 Uji Perbedaan Peningkatan Hasil Latihan <i>jumping service</i> ..	83
Lampiran 7 Daftar Tabel Statistik .....	84
Lampiran 8 Surat Keputusan Bimbingan Skripsi .....	89
Lampiran 9 Surat Izin Pelaksanaan Penelitian .....	90
Lampiran 10 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian .....	91
Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian.....	92
Lampiran 12 Riwayat Hidup .....	93