

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
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	6
1.4 Tujuan Penelitian	7
1.5 Kegunaan Penelitian	7
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS	
2.1 Kajian Pustaka	9
2.1.1 Konsep Latihan	9
2.1.1.1 Pengertian Latihan	9
2.1.1.2 Tujuan Latihan	11
2.1.1.3 Prinsip-prinsip Latihan	11
2.1.1.3.1 Prinsip Beban Latihan (<i>Overload Principle</i>).....	12
2.1.1.3.2 Prinsip Individualisasi	13
2.1.1.3.3 Kualitas Latihan	14
2.1.1.3.4 Variasi Latihan	15
2.1.2 Permainan Bola Voli	16
2.1.2.1 Pengertian Permainan Bola Voli	16
2.1.2.2 Peraturan Permainan Bola Voli	17

	Halaman
2.1.2.3 Teknik Dasar Permainan Bola Voli	19
2.1.3 Teknik Servis Atas Bola Voli	23
2.1.3.1 Pengertian Servis Atas Bola Voli	23
2.1.3.2 Langkah-langkah Pelaksanaan Servis Atas	23
2.1.4 Konsep Modifikasi Latihan	24
2.1.4.1 Pengertian Modifikasi Latihan	24
2.1.4.2 Tujuan Modifikasi Latihan	26
2.1.4.3 Aspek Analisis Modifikasi Latihan	27
2.1.5 Latihan Servis Atas dengan Menggunakan Modifikasi Bola dan Bola Sebenarnya	28
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan	29
2.3 Kerangka Konseptual	31
2.4 Hipotesis Penelitian	32
 BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	
3.1 Metode Penelitian	33
3.2 Variabel Penelitian	33
3.3 Desain Penelitian	34
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian	35
3.4.1 Populasi Penelitian	35
3.4.2 Sampel Penelitian	35
3.5 Teknik Pengumpulan Data	36
3.6 Instrumen Penelitian	36
3.7 Teknik Analisis Data	38
3.8 Langkah-langkah Penelitian	41
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian	42
 BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Deskripsi Data	43
4.1.1 Data Hasil Tes Awal dan Akhir	43
4.1.2 Pengujian Persyaratan Analisis	44
4.1.1.1 Hasil Perhitungan Distribusi Normal dari Kedua Kelompok Latihan	44

	Halaman
4.1.1.2 Hasil Pengujian Homogenitas Data dari Kedua Kelompok Latihan	45
4.1.1.3 Pengujian Hipotesis	45
4.1.1.3.1 Hasil Analisis Data Latihan Kelompok A (Latihan Servis Atas dengan Bola Modifikasi)	45
4.1.1.3.2 Hasil Analisis Data Latihan Kelompok B (Latihan Servis Atas dengan Bola Sebenarnya)	46
4.1.1.3.3 Hasil Analisis Data Perbedaan Penguasaan Servis Atas antara Kelompok A dan Kelompok B	46
4.2 Pembahasan Penelitian	47
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	49
5.2 Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	51
DAFTAR LAMPIRAN	52

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Sistem Tangga	13
Gambar 2.2 Lapangan Permainan Bola Voli	18
Gambar 2.3 Rangkaian Gerakan Servis Atas	24
Gambar 2.4 Bola Modifikasi	28
Gambar 2.5 Latihan Servis Atas dengan Menggunakan Bola Modifikasi	29
Gambar 2.6 Latihan Servis Atas dengan Bola Sebenarnya	29
Gambar 3.1 Desain Penelitian	34
Gambar 3.2 Lapangan Tes Service Bola Voli	37
Gambar 3.3 Tes Servis Atas Bola Voli	38

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Deskripsi Hasil Tes Awal dan Akhir (Tes Servis Atas)	43
Tabel 4.2 Hasil Penghitungan Rata-rata Standar Deviasi, dan Varians dari Kedua Kelompok Latihan	44
Tabel 4.3 Hasil Pengujian Distribusi Normal dari Masing-masing Kelompok Latihan	44
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Homogenitas	45
Tabel 4.5 Analisis Data Peningkatan Hasil Latihan Kelompok A	45
Tabel 4.6 Analisis Data Peningkatan Hasil Latihan Kelompok B	46
Tabel 4.7 Hasil Analisis Perbedaan Peningkatan Hasil Latihan Kelompok A dan Kelompok B	47

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Servis Atas Kelompok A dan Kelompok B	54
Lampiran 2. Program Latihan Servis Atas Menggunakan Bola Modifikasi.....	55
Lampiran 3. Program Latihan Servis Atas Menggunakan Bola Sebenarnya	57
Lampiran 4. Penghitungan Skor Rata-Rata, Standar Deviasi dan Varians Tes Awal Kelompok A	59
Lampiran 5. Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians Tes Akhir Kelompok A	60
Lampiran 6. Uji Homogenitas Data dan Uji Hipotesis Kelompok A	61
Lampiran 7. Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians Tes Awal Kelompok B	62
Lampiran 8. Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians Tes Akhir Kelompok B	63
Lampiran 9. Uji Homogenitas Data dan Uji Hipotesis Kelompok A	64
Lampiran 10. Uji Perbedaan Peningkatan Hasil Latihan	65
Lampiran 11. Tabel Distribusi Normal	66
Lampiran 12. Tabel <i>Chi-Kuadrat</i> χ^2	67
Lampiran 13. Tabel Distribusi F	68
Lampiran 14. Tabel Distribusi t	70
Lampiran 15. SK Bimbingan	71
Lampiran 16. Surat Izin Penelitian	72
Lampiran 17. Surat Pernyataan Melaksanakan Penelitian	73
Lampiran 18. Dokumentasi Sampel	74
Lampiran 19. Riwayat Hidup Penulis	79