

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>MOTTO HIDUP</b> .....	i
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	ii
<b>PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH</b> .....	iii
<b>ABSTRAK</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>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Definisi Operasional.....	5
D. Tujuan Penelitian .....	7
E. Kegunaan Penelitian.....	7
 <b>BAB II LANDASAN TEORETIS</b>	
A. Kajian Teori.....	9
1. Konsep Latihan .....	9
a. Pengertian Latihan .....	9
b. Tujuan Latihan .....	10

	Halaman
c. Prinsip-prinsip Latihan.....	11
2. Model Latihan Kombinasi .....	15
a. Konsep Metode Latihan .....	15
b. Konsep <i>Team Games Tournament</i> (TGT) .....	17
c. Pendekatan Kelompok Kecil dalam TGT .....	18
d. Komponen dan Pelaksanaan TGT.....	19
e. Implementasi Model Latihan TGT.....	20
f. Kelemahan dan Kelebihan Model Latihan TGT.....	20
3. Permainan Bola Voli.....	24
a. Konsep Permainan Bola Voli.....	24
b. Teknik-teknik Dasar <i>Passing</i> Atas Permainan Bola Voli..	30
c. Teknik Dasar <i>Passing</i> Atas dalam Bola Voli.....	33
4. Komponen Fisik yang Menunjang <i>Pass</i> Atas Bola Voli....	37
a. Power Otot Lengan.....	38
b. Keseimbangan Tubuh .....	38
5. Proses Latihan Kombinasi <i>Passing</i> Permainan Bola Voli	
Menerapkan Metode <i>Team Games Tournament</i> .....	38
B. Hasil Penelitian yang Relevan.....	40
C. Anggapan Dasar .....	41
D. Hipotesis.....	42
 <b>BAB III PROSEDUR PENELITIAN</b>	
A. Metode Penelitian.....	43

	Halaman
B. Variabel Penelitian .....	44
C. Desain Penelitian.....	44
D. Teknik Pengumpulan Data .....	45
E. Instrumen Penelitian.....	45
F. Populasi dan Sampel .....	47
G. Langkah-langkah Penelitian.....	48
H. Teknik Pengolahan dan Analisis Data .....	49
I. Waktu dan Tempat Penelitian .....	52
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	53
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	54
1. Hasil Penghitungan Distribusi Normal .....	54
2. Hasil Penghitungan Homogenitas .....	55
C. Pengujian Hipotesis.....	55
D. Pembahasan Penelitian.....	57
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Simpulan .....	62
B. Saran-saran.....	62
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>64</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>65</b>

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Penambahan Beban Latihan secara Bertahap.....	13
Gambar 2.2 Posisi Jari-jari Tangan dengan Bola.....	36
Gambar 2.3 Sikap Saat Melakukan <i>Passing</i> Atas.....	36
Gambar 2.4 Sikap Akhir <i>Passing</i> Atas .....	37
Gambar 2.5 Gerak Kombinasi <i>Passing</i> Atas dan Bawah Berpasangan .....	40
Gambar 2.6 Gerak Kombinasi <i>Passing</i> Atas dan Bawah dengan Net .....	40
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	44
Gambar 3.2 Lapangan untuk Tes <i>Passing</i> Atas .....	47

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Hasil Penghitungan Nilai Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians .....	53
Tabel 4.2 Hasil Pengujian Pengujian Distribusi Normal Belajar <i>Passing</i> Atas Bola Voli .....	54
Tabel 4.3 Hasil Pengujian Homogenitas .....	55
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Hipotesis .....	56

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Program Latihan <i>Passing</i> Atas .....	67
Lampiran 2 Hasil Tes Awal Keterampilan <i>Passing</i> Atas Bola Voli.....	70
Lampiran 3 Hasil Tes Akhir Keterampilan <i>Passing</i> Atas Bola Voli .....	71
Lampiran 4 Uji Perbedaan Peningkatan.....	72
Lampiran 5 Daftar Tabel Statistik .....	77
Lampiran 6 Surat Keputusan Bimbingan Skripsi .....	82
Lampiran 7 Surat Izin Pelaksanaan Penelitian.....	83
Lampiran 8 Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian.....	84
Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian .....	85
Lampiran 10 Riwayat Hidup .....	88