

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	ii
ABSTRAK	iii
<i>ABSTRACT</i>	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	5
1.4 Tujuan Penelitian	7
1.5 Kegunaan Penelitian	7
BAB 2 TINJAUAN TEORITIS	
2.1 Kajian Pustaka.....	9
2.1.1 Permainan Bola Voli	9
2.1.1.1 Pengertian Permainan Bola Voli	9
2.1.1.2 Ukuran Lapangan Permainan dan Ukuran Net	11
2.1.1.3 Teknik Dasar Permainan Bola Voli	11
2.1.1.4 Komponen Kondisi Fisik yang Dominan dalam Bola Voli	15
2.1.2 Konsep tentang <i>Spike</i>	18
2.1.2.1 Pengertian <i>Spike</i>	18
2.1.2.2 Analisis gerakan <i>Spike</i> secara Biomekanika	19

2.1.3	Fleksibilitas	25
		Halaman
2.1.3.1	Pengertian Fleksibilitas	25
2.1.3.2	Manfaat Fleksibilitas bagi Manusia atau Seorang Atlet ..	26
2.1.3.3	Faktor-faktor yang Mendukung Fleksibilitas	26
2.1.3.4	Cara-cara Melatih Fleksibilitas	27
2.1.3.5	Fleksibilitas Punggung	30
2.1.4	<i>Power</i> Otot Lengan	32
2.1.4.1	Definisi <i>Power</i> Otot Lengan	32
2.1.4.2	Komponen Otot Lengan	33
2.1.5	<i>Power</i> Otot Tungkai	35
2.2	Hasil Penelitian yang Relevan.....	37
2.3	Kerangka Konseptual	39
2.4	Hipotesis Penelitian	40
BAB 3	PROSEDUR PENELITIAN	
3.1.	Metode Penelitian.....	41
3.2.	Variabel Penelitian	42
3.3.	Populasi dan Sampel Penelitian	43
3.3.1.	Populasi Penelitian	43
3.3.2.	Sampel Penelitian	44
3.4.	Teknik Pengumpulan Data	45
3.5.	Instrumen Penelitian	45
3.6.	Teknik Analisis Data	49
3.7.	Langkah-langkah Penelitian.....	51
3.8.	Waktu dan Tempat Penelitian	51
BAB 4	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1.	Deskripsi Data	52
4.1.1.	Data Hasil Penelitian	52
4.1.2.	Pengujian Persyaratan Analisis	53
4.1.3.	Pengujian Hipotesis	54
4.2.	Pembahasan Hasil penelitian.....	54

	Halaman
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	58
5.2 Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	59
DAFTAR LAMPIRAN	61