

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PRIBADI</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>UCAPAN TERIMAKASIH</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiv</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Definisi Operasional .....	4
1.4 Tujuan Penelitian .....	6
1.5 Kegunaan Penelitian .....	6
<b>BAB 2 TINJAUAN TEORITIS</b> .....	<b>7</b>
2.1 Kajian Pustaka .....	7
2.1.1 Latihan .....	7
2.1.1.1 Pengertian Latihan .....	7
2.1.1.2 Tujuan Latihan .....	8
2.1.1.3 Prinsip-prinsip Latihan.....	9
2.1.2 Modifikasi .....	12
2.1.2.1 Pengertian Modifikasi.....	12
2.1.2.2 Tujuan Modifikasi.....	13
2.1.2.3 Macam-macam Modifikasi .....	13
2.1.3 Permainan Bola Voli.....	15
2.1.4 <i>Passing</i> Atas.....	16

2.1.5 Penerapan Latihan menggunakan Bola <i>Training Setter</i> .....	17
2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan .....	18
2.3 Kerangka Konseptual .....	19
2.4 Hipotesis Penelitian dan/ atau Pertanyaan Penelitian.....	20
<b>BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN.....</b>	<b>22</b>
3.1 Metode Penelitian .....	22
3.2 Variabel Penelitian .....	22
3.3 Desain Penelitian .....	23
3.4 Populasi dan Sampel.....	23
3.5 Teknik Pengumpulan Data .....	24
3.6 Instrumen Penelitian .....	24
3.7 Teknik Analisis Data .....	26
3.8 Langkah-Langkah Penelitian.....	28
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian.....	29
<b>BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>32</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	32
4.2 Pembahasan Penelitian .....	35
<b>BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>37</b>
5.1 Simpulan.....	37
5.2 Saran .....	37
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>38</b>
<b>LAMPIRAN LAMPIRAN.....</b>	<b>40</b>
<b>RIWAYAT HIDUP PENULIS.....</b>	<b>59</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Deskripsi Kegiatan.....	30
Tabel 4.1 Data Hasil Tes Keterampilan <i>Passing</i> atas.....	32
Tabel 4.2 Hasil Perhitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians Dari Tiap-tiap Tes.....	33
Tabel 4.3 Hasil Pengujian Normalitas Data Dari Masing-masing Tes.....	34
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Homogenitas.....	34
Tabel 4.5 Hasil pengujian Hipotesis.....	35

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Sistem Tangga .....	10
Gambar 2.2 Bola <i>Training Setter</i> .....	15
Gambar 2.3 Rangkaian Gerak <i>Passing</i> atas.....	17
Gambar 2.4 Bola <i>Training Setter</i> .....	18
Gambar 3.1 Desain Penelitian The one group Pre-Test Post-Test.....	23

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Program Latihan Teknik <i>Passing</i> Atas Menggunakan <i>Bola Training Setter</i> .....	40
Lampiran 2. Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir ( <i>Passing</i> Atas 1 menit).....	43
Lampiran 3. Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi, dan Varians Tes Awal.....	45
Lampiran 4. Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi,dan Varians Tes Akhir.....	46
Lampiran 5. Uji Homogenitas Data dan Uji Hipotesis.....	47
Lampiran 6. Tabel Distribusi Normal.....	48
Lampiran 7. Tabel Distribusi <i>Chi-kuadrat</i> ( $X^2$ ).....	49
Lampiran 8. Tabel Distribusi F.....	50
Lampiran 9. Tabel Distribusi t.....	52
Lampiran 10. SK Bimbingan Surat Pernyataan Melaksanakan Penelitian.....	53
Lampiran 11. Surat Izin Penelitian.....	54
Lampiran 12. Surat Telah Melaksanakan Penelitian.....	55
Lampiran 13. Dokumentasi Sampel.....	56
Lampiran 14. Riwayat Hidup Penulis.....	59