

## DAFTAR ISI

|   | Halaman |
|---|---------|
| <b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....                          | i       |
| <b>PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH</b> .....           | ii      |
| <b>ABSTRAK</b> .....                                    | iii     |
| <b>ABSTRACT</b> .....                                   | iv      |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....                             | v       |
| <b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....                        | vi      |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....                                 | viii    |
| <b>DAFTAR GAMBAR</b> .....                              | xi      |
| <b>DAFTAR TABEL</b> .....                               | xii     |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....                            | xiii    |
| <b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>                                |         |
| 1.1 Latar Belakang Masalah .....                        | 1       |
| 1.2 Rumusan Masalah.....                                | 4       |
| 1.3 Definisi Operasional .....                          | 5       |
| 1.4 Tujuan Penelitian .....                             | 6       |
| 1.5 Kegunaan Penelitian .....                           | 6       |
| <b>BAB 2 TINJAUAN TEORETIS</b>                          |         |
| 2.1 Kajian Pustaka .....                                | 7       |
| 2.1.1 Konsep Latihan .....                              | 7       |
| 2.1.1.1 Pengertian Latihan .....                        | 7       |
| 2.1.1.2 Tujuan Latihan .....                            | 8       |
| 2.1.1.3 Prinsip-prinsip Latihan .....                   | 9       |
| 2.1.1.3.1 Prinsip Individualisasi .....                 | 10      |
| 2.1.1.3.2 Prinsip Beban Lebih ( <i>Overload</i> ) ..... | 11      |
| 2.1.1.3.3 Kualitas Latihan .....                        | 13      |
| 2.1.2 Konsep Permainan Bola Voli .....                  | 14      |
| 2.1.2.1 Pengertian Permainan Bola Voli .....            | 14      |
| 2.1.2.2 Teknik Dasar Permainan Bola Voli .....          | 17      |

|  | Halaman |
|--|---------|
| 2.1.3 Konsep tentang <i>Spike</i> .....                            | 21      |
| 2.1.3.1 Pengertian <i>Spike</i> .....                              | 21      |
| 2.1.3.2 Analisis Gerakan <i>Spike</i> .....                        | 22      |
| 2.1.4 Varaisi Latihan <i>Spike</i> .....                           | 24      |
| 2.1.4.1 Latihan Gerakan <i>Spike</i> tanpa Bola .....              | 24      |
| 2.1.4.2 Latihan <i>Spike</i> Pantulan dari Lantai ke Dinding ..... | 25      |
| 2.1.4.3 Latihan <i>Spike</i> Bola Digantung .....                  | 26      |
| 2.1.4.4 Latihan <i>Spike</i> dengan Bola Bergerak .....            | 27      |
| 2.2 Hasil Penelitian yang Relevan.....                             | 28      |
| 2.3 Kerangka Konseptual .....                                      | 29      |
| 2.4 Hipotesis Penelitian .....                                     | 30      |
| <b>BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN</b>                                   |         |
| 3.1 Metode Penelitian .....  | 31      |
| 3.2 Variabel Penelitian .....                                      | 32      |
| 3.3 Desain Penelitian .....  | 32      |
| 3.4 Populasi dan Sampel .....                                      | 33      |
| 3.4.1 Populasi Penelitian .....                                    | 33      |
| 3.4.2 Sampel Penelitian .....                                      | 33      |
| 3.5 Teknik Pengumpulan Data .....                                  | 34      |
| 3.6 Instrumen Penelitian .....                                     | 34      |
| 3.7 Teknik Analisis Data .....                                     | 36      |
| 3.8 Langkah-langkah Penelitian .....                               | 38      |
| 3.9 Waktu dan Tempat Penelitian.....                               | 39      |
| <b>BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>                       |         |
| 4.1 Deskripsi Data .....   | 41      |
| 4.1.1 Data Hasil tes Awal dan Akhir .....                          | 41      |
| 4.1.2 Pengujian Persyaratan Analisis .....                         | 42      |
| 4.1.2.1 Hasil Perhitungan Distribusi Normalitas .....              | 42      |
| 4.1.2.2 Hasil Pengujian Homogenitas Data .....                     | 43      |
| 4.1.2.3 Pengujian Hipotesis .....                                  | 43      |

|                                       | Halaman   |
|---------------------------------------|-----------|
| 4.2 Pembahasan Hasil Penelitian ..... | 44        |
| <b>BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN</b>       |           |
| 5.1 Simpulan .....                    | 45        |
| 5.2 Saran .....                       | 45        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>           | <b>46</b> |
| <b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>        | <b>48</b> |

## DAFTAR GAMBAR

|   | Halaman |
|---|---------|
| Gambar 2.1 Sistem Tangga .....  | 12      |
| Gambar 2.2 Lapangan Permainan Bola Voli .....                         | 16      |
| Gambar 2.3 Proses Gerakan <i>Spike</i> .....                          | 24      |
| Gambar 2.4 Latihan Gerakan <i>Spike</i> tanpa Bola .....              | 25      |
| Gambar 2.5 Latihan <i>Spike</i> Pantulan dari Lantai ke Dinding ..... | 26      |
| Gambar 2.6 Latihan <i>Spike</i> Bola Digantung .....                  | 27      |
| Gambar 2.7 Latihan <i>Spike</i> dengan Bola Bergerak .....            | 28      |
| Gambar 3.1 Desain Eksperimen .....                                    | 33      |
| Gambar 3.2 Lapangan Tes <i>Spike</i> Bola Voli .....                  | 35      |

## DAFTAR TABEL

|  | Halaman |
|--|---------|
| Tabel 3.1 Jadwal Penelitian .....  | 39      |
| Tabel 4.1 Deskripsi Hasil Tes Awal dan Akhir (Tes <i>Spike</i> ) .....                               | 41      |
| Tabel 4.2 Hasil Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan<br>Varians dari Tiap-tiap Tes ..... | 42      |
| Tabel 4.3 Hasil Pengujian Normalitas Data dari Masing-masing Tes .....                               | 42      |
| Tabel 4.4 Hasil Pengujian Homogenitas Data .....   | 43      |
| Tabel 4.5 Hasil Pengujian Hipotesis .....  | 43      |

## DAFTAR LAMPIRAN

|   | Halaman |
|---|---------|
| Lampiran 1. Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir (Tes <i>Spike</i> ) .....                 | 49      |
| Lampiran 2. Program Latihan .....   | 50      |
| Lampiran 3. Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Variasi<br>Tes Awal .....  | 52      |
| Lampiran 4. Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Variasi<br>Tes Akhir ..... | 53      |
| Lampiran 5. Uji Homogenitas Data .....  | 54      |
| Lampiran 6. Tabel Distribusi Normal .....   | 55      |
| Lampiran 7. Tabel Uji Homogenitas .....   | 56      |
| Lampiran 8. Tabel Distribusi F .....  | 57      |
| Lampiran 9. Tabel Distribusi t .....  | 59      |
| Lampiran 10. SK Bimbingan .....   | 60      |
| Lampiran 11. Surat Izin Penelitian .....  | 61      |
| Lampiran 12. Pernyataan Melaksanakan Penelitian .....                                   | 62      |
| Lampiran 13. Dokumentasi Sampel.....  | 63      |
| Lampiran 14. Riwayat Hidup Penulis.....   | 69      |