

DAFTAR ISI

	HALAMAN
LEMBAR PENGESAHAN	i
PENGARUH METODE <i>DRILL</i> TERHADAP PENINGKATAN	i
KETERAMPILAN <i>PASSING</i> BAWAH DALAM	i
PERMAINAN BOLA VOLI.....	i
PERNYATAAN.....	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	v
UCAPAN TERIMAKASIH.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Definisi Oprasional	4
1.4 Tujuan Penelitian	6
1.5 Kegunaan/Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN TEORETIS	7
2.1 Kajian Pustaka.....	7
2.1.1 Konsep Latihan	7
2.1.1.1. Tujuan Latihan	8
2.1.1.2. Prinsip-prinsip Latihan.....	10
2.1.1.2.1. Prinsip Individualisasi	10
2.1.1.2.2. Prinsip Beban Lebih (<i>Overload</i>)	12
2.1.1.2.3. Kualitas Latihan	13
2.1.3. Permainan Bola Voli	19

2.1.4.	Kemampuan Dasar <i>Passing</i> Bawah	19
2.1.5.	Konsep Ekstrakurikuler Bola Voli	21
2.1.6.	Karakteristik Siswa SMP	21
2.2	Hasil Penelitian yang Relevan.....	23
2.3.	Kerangka Konseptual	23
2.4.	Hipotesis.....	25
BAB III PROSEDUR PENELITIAN		26
3.1	Metode Penelitian.....	26
3.2	Variabel Penelitian	27
3.3.	Desain Penelitian.....	27
3.4.	Populasi Penelitian	28
3.5	Teknik Pengumpulan Data	29
3.6	Insrumen Penelitian.....	29
3.7	Teknik Analisis Data.....	30
3.8	Langkah-langkah Penelitian.....	33
3.9	Waktu dan Tempat Penelitian	33
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN		34
4.1	Deskripsi Hasil Penelitian	34
4.2	Pembahasan Penelitian	36
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN		38
5.1	Simpulan.....	38
5.2	Saran	38
DAFTAR PUSTAKA		39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Passing</i> bawah sendiri sambil berjalan	13
Gambar 2.2 <i>Passing</i> bawah sendiri sambil berjalan	16
Gambar 2.3 <i>Passing</i> bawah berpasangan.....	16
Gambar 2.4 <i>Passing</i> bawah berkelompok.....	17
Gambar 2.5 <i>Passing</i> bawah sendiri diservis dari pelatih	18
Gambar 2.6 <i>Passing</i> bawah bolak balik.....	18
Gambar 2.7 <i>Passing</i> bawah.....	20
Gambar 3.1 Tes <i>passing</i> bawah	25

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Hasil Penghitungan Rata – Rata dan Standar Deviasi	34
Tabel 4.2. Uji Normalitas Data	34
Tabel 4.4 Uji Homogenitas	35
Tabel 4.5 Uji Hipotesis	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Program Latihan	41
Lampiran 2 data Hasil Tes Penelitian	45
Lampiran 3 Dokumentasi Sampel.....	46
Lampiran 4 SK Pembimbing.....	47
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian	48
Lampiran 6 Surat Balasan Penelitian	49
Lampiran 7 Tabel Uji t.....	50
Lampiran 8 Tabel Distribusi Normal	51
Lampiran 9 Riwayat Hidup.....	52