

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR	v
UCAPAN TERIMAKASIH	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Definisi Operasional.....	4
1.4 Tujuan Penelitian.....	5
1.5 Kegunaan Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN TEORETIS	6
2.1 Kajian Pustaka.....	6
2.1.1 Hakikat Metode Keseluruhan	6
2.1.1.1 Pelaksanaan Metode Keseluruhan Dalam Latihan Servis.....	7
2.1.1.2 Kelebihan dan Kelemahan Latihan Servis Bawah dengan Metode Keseluruhan.....	9
2.1.2 Konsep Latihan.....	10

2.1.2.1 Pengertian Latihan	10
2.1.2.2 Prinsip-Prinsip Latihan.....	11
2.1.3 Pengertian Permainan Bola Voli	13
2.1.3.1 Teknik Dasar Permainan Bola Voli	14
2.1.3.2 Servis Bawah.....	15
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan	17
2.3 Kerangka Konseptual	17
2.4 Hipotesis Penelitian	18
BAB III Prosedur Penelitian	19
3.1 Metode Penelitian	19
3.2 Variabel Penelitian	19
3.3 Desain Penelitian	20
3.4 Populasi dan Sampel.....	20
3.5 Teknik Pengumpulan Data	21
3.6 Instrumen Penelitian	21
3.7 Teknik Analisis Data	22
3.8 Langkah-Langkah Penelitian.....	25
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian	26
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	27
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian	27
4.2 Pembahasan	31
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	32
5.1 Simpulan.....	32
5.2 Saran	32
DAFTAR PUSTAKA	33
LAMPIRAN	34
RIWAYAT HIDUP.....	52

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Hasil Tes Awal dan Akhir (Tes Servis Bawah)	27
Tabel 4.2 Hasil Penghitungan rata-rata standar deviasi Dan varians dari masing-masing tes	28
Tabel 4.3 Hasil Pengujian normalitas data dari masing-masing tes.....	29
Tabel 4.4 Hasil pengujian Homogenitas data	29
Tabel 4.5 Hasil Pengujian Hipotesis data	30

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Pelaksanaan Latihan Servis Bawah Dengan Metode Keseluruhan	9
Gambar 2.2 Sistem Tangga	14
Gambar 2.3 Servis Bawah.....	17
Gambar 3.1 Desain Penelitian (<i>pre-test and post-test design</i>).....	20
Gambar 3.2 Lapangan Tes Servis Bola Voli.....	22

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Data Hasil Tes Awal (Tes Servis Bawah)	35
Lampiran 2 Data Hasil Tes Akhir (Tes Servis Bawah).....	36
Lampiran 3 Program Latihan	37
Lampiran 4 Penghitungan Normalitas Tes Awal	39
Lampiran 5 Penghitungan Normalitas Tes Akhir	39
Lampiran 6 Uji Homogenitas dan Uji Hipotesis.....	40
Lampiran 7 Tabel Distribusi Normal	41
Lampiran 8 Tabel Distribusi <i>Liliefors</i>	42
Lampiran 9 Tabel Distribusi F.....	43
Lampiran 10 Tabel Distribusi t.....	45
Lampiran 11 SK Bimbingan	46
Lampiran 12 Surat Izin Penelitian.....	47
Lampiran 13 Surat Pernyataan Melaksanakan Penelitian	48
Lampiran 14 Dokumentasi Sampel.....	49
Lampiran 15 Riwayat Hidup.....	52