

DAFTAR ISI

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 Masalah.....	1
1.2. Rumusan Masalah	5
1.3. Definisi Operasional	5
1.4. Tujuan Penelitian	7
1.5. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORITIS.....	8
2.1. Kajian Pustaka	8
2.1.1 Konsep Latihan	8
2.1.2 Tujuan Latihan	8
2.1.3. Prinsip Prinsip Latihan.....	10
2.1.4. Konsep Permainan Bola Voli.....	13
2.1.5 Teknik-teknik Permainan Bola Voli	15
2.1.6 Pengertian Servis Atas Permainan Bola Voli	19
2.1.7 Konsep Alat Bantu Tali dan Sasaran	27
2.1.8 Keterampilan Variasi Latihan Servis Atas Berjarak	31
2.2. Hasil Penelitian Yang Relevan	33
2.3. Kerangka Konseptual	35
2.4 Hipotesis Penelitian.....	36

BAB III PROSEDUR PENELITIAN	37
3.1. Metode Penelitian	37
3.2. Variabel Penelitian.....	37
3.3. Desain Penelitian	38
3.4. Populasi dan Sampel	38
3.5. Teknik Pengumpulan Data.....	39
3.6. Instrumen Penelitian	40
3.7. Teknik Analisis Data.....	42
3.8. Langkah-langkah Penelitian.....	45
3.9. Waktu dan Tempat Penelitian.....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	47
4.1. Deskripsi Hasil Penelitian	47
4.2. Pengujian Normalitas data setiap tes.....	48
4.2. Pengujian Homogenitas data setiap tes.....	49
4.4 Pengujian Hipotesis.....	50
4.5 Pembahasan Hasil Penelitian	50
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	52
5.1. Simpulan	52
5.2. Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN	55

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Deskripsi Hasil Data	47
Tabel 4.2 Hasil Perhitungan Skor Rata-rata.....	48
Tabel 4.3 Pengujian Normalitas	48
Tabel 4.4 Pengujian Homogenitas	49
Tabel 4.5 Pengujian Hipotesis	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Sistem Tangga	11
Gambar 2. Lapangan	14
Gambar 3. Bola Voli	15
Gambar 4. Servis Bawah Bola Voli	22
Gambar 5. Servis Atas Bola Voli	23
Gambar 6. Jump Servis Bola Voli	24
Gambar 7. Gerakan Melempar Bola Ke Atas	25
Gambar 8. Gerakan Memukul Bola	26
Gambar 9. Gerakan Akhir Servis	26
Gambar 10 Lapangan Latihan Variasi Berjarak.....	32
Gambar 2.11 Desain Penelitian.....	38
Gambar 3.1 Lapangan Tes Servis Atas Bola Voli	41
Gambar 3.2 Lapangan Tes Servis	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Program Latihan	55
Lampiran 2. Hasil Data Tes	58
Lampiran 3. Hasil Perhitungan Rata-rata Tes Awal	59
Lampiran 4. Hasil Perhitungan Rata-rata Tes Akhir.....	60
Lampiran 5. Uji Homogenitas Data Dan Uji Hipotesis	61
Lampiran 6. Data Tabel Statistik	62
Lampiran 7. Tabel Nilai-nilai Distribusi t-Student	63
Lampiran 8. Lanjutan Tabel t-Student	64
Lampiran 9. Tabel Nilai-nilai Distribusi F ($\alpha=0,05$).....	65
Lampiran 10. Surat Keputusan Pembimbing	66
Lampiran 11. Surat Keputusan Penguji	67
Lampiran 12. Surat Izin Penelitian.....	68
Lampiran 13. Surat Keterangan Penelitian	69
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian.....	70
Lampiran 15. Dokumentasi Tes Awal Servis Atas	71
Lampiran 16. Dokumentasi Pemberian Perlakuan (Treatment).....	73
Lampiran 17. Dokumentasi Tes Akhir Servis Atas	76
Lampiran 18. Dokumentasi Bersama.....	78