

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN ASLI KARYA ILMIAH	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Definisi Operasional	5
1.4 Tujuan Penelitian.....	6
1.5 Kegunaan Penelitian	7
BAB 2 LANDASAN TEORETIS.....	8
2.1 Tinjauan Teoretis.....	8
2.1.1 Konsep Permainan Bola Voli.....	8
2.1.2 Konsep Teknik <i>Spike</i>	17
2.1.3 Konsep Kondisi Fisik.....	21
2.1.4 Konsep <i>Power</i> Otot Lengan	27
2.1.5 Konsep <i>Power</i> Otot Tungkai.....	32
2.1.6 Konsep Fleksibilitas Panggul.....	37
2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan.....	43
2.3 Kerangka Konseptual.....	43
2.4 Hipotesis Penelitian	45
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN.....	46
3.1 Metode Penelitian.....	46

	Halaman
3.2 Variabel Penelitian.....	46
3.3 Populasi Dan Sampel.....	47
3.3.1 Populasi.....	47
3.3.2 Sampel.....	48
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	49
3.5 Instrumen Penelitian	49
3.6 Teknik Analisis Data	53
3.7 Langkah-langkah Penelitian	55
3.8 Waktu Dan Tempat Penelitian.....	57
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	58
4.1 Hasil Penelitian.....	58
4.2 Pengujian persyaratan Analisis	61
4.3 Pengujian Hipotesis	63
4.4 Pembahasan.....	65
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....	69
5.1 Simpulan.....	69
5.2 Saran	69
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN-LAMPIRAN	73

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 4. 1 Data Hasil Penelitian.....	58
Tabel 4. 2 Hasil Tes <i>Power</i> Otot Lengan <i>Forward Overhead Medicine Ball Throw</i>	59
Tabel 4. 3 Hasil Tes <i>Vertical Jump</i>	59
Tabel 4. 4 Hasil Tes Fleksibilitas Panggul.....	60
Tabel 4. 5 Hasil Tes <i>Spike</i>	61
Tabel 4. 6 Uji Normalitas Data	62
Tabel 4. 7 Hasil Perhitungan Korelasi dari Keempat Butir Tes.....	62
Tabel 4. 8 Pedoman untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi.....	62
Tabel 4. 9 Uji Hipotesis	63

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Lapangan Bola Voli	10
Gambar 2. 2 Bola Voli	11
Gambar 2. 3 Teknik Servis Bawah	13
Gambar 2. 4 Teknik Servis Atas	14
Gambar 2. 5 Teknik <i>Passing</i> Atas.....	15
Gambar 2. 6 Teknik <i>Passing</i> Bawah.....	15
Gambar 2. 7 Teknik <i>Spike</i>	16
Gambar 2. 8 Gambar Teknik <i>Block</i>	17
Gambar 2. 9 Awalan Teknik <i>Spike</i> Bola Voli.....	19
Gambar 2. 10 Tolakan dan Loncatan Teknik <i>Spike</i> Bola Voli	19
Gambar 2. 11 Melayang Memukul Bola Pada Teknik <i>Spike</i> Bola Voli	20
Gambar 2. 12 Gerakan Mendarat Teknik <i>Spike</i> Bola Voli	21
Gambar 2. 13 Otot Lengan Atas kanan	29
Gambar 2. 14 Otot Lengan Bawah Kanan	31
Gambar 2. 15 Latihan <i>Chin Up / Pull Up Test</i>	32
Gambar 2. 16 Otot Tungkai Atas Kanan.....	34
Gambar 2. 17 Otot Tungkai Bawah Kanan.....	35
Gambar 2. 18 Latihan <i>Jump to Box</i>	36
Gambar 2. 19 Latihan <i>Double Leg Hops</i>	36
Gambar 3. 1 Konstelasi Penelitian	47
Gambar 3. 2 Tes <i>Power</i> Otot Lengan (<i>Forward Overhead Medicine Ball Throw</i>)	50
Gambar 3. 3 Tes <i>Power</i> Otot Tungkai (<i>Vertical Jump</i>).....	51
Gambar 3. 4 Tes Fleksibilitas Panggul (<i>Sit and Reach</i>)	52
Gambar 3. 5 Tes Untuk <i>Spike</i> Bola Voli.....	53
Gambar 3. 6 Diagram Jalur Langkah-Langkah Penelitian.....	56

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Data Hasil Penelitian	73
Lampiran 2 Uji T-Score	74
Lampiran 3 Uji L-hitung X1.....	75
Lampiran 4 Uji L-hitung X2.....	76
Lampiran 5 Uji L-hitung X3.....	77
Lampiran 6 Uji Korelasi.....	78
Lampiran 7 Formulir Tes	79
Lampiran 8 SK Pembimbing dan Penelitian.....	80
Lampiran 9 Surat izin Penelitian.....	82
Lampiran 10 Surat Balasan Penelitian	83
Lampiran 11 Dokumen Penelitian	84
Lampiran 12 Riwayat Hidup Penulis	90