

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Definisi Operasional	4
1.4 Tujuan Penelitian.....	5
1.5 Kegunaan Penelitian.....	6
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS	7
2.1 Kajian Pustaka	7
Gambar 2.1 Teknik Latihan <i>Incline Push Up</i>	15
2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan.....	18
2.3 Kerangka Konseptual	19
2.4 Hipotesis Penelitian.....	19
BAB 3 METODE PENELITIAN.....	20
3.1. Metode Penelitian.....	20
3.2. Variabel Penelitian	20
3.3. Desain Penelitian	21

3.4.	Populasi dan Sampel	22
3.5.	Teknik Pengumpulan Data	22
3.6.	Instrumen Penelitian	22
3.7.	Teknik Analisis Data	25
3.8.	Langkah-langkah Penelitian	25
3.9.	Waktu Penelitian	26
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		27
4.1.	Deskripsi Hasil Penelitian	27
4.2.	Pembahasan Penelitian	35
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....		37
5.1	Simpulan.....	37
5.2	Saran	37
DAFTAR PUSTAKA.....		38
LAMPIRAN		
RIWAYAT HIDUP		

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Sistem Tangga.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.2 Teknik Latihan <i>Incline Push Up</i>	15
Gambar 3.1 Lapangan Tes Servis Atas Bola Voli	24

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Pretest	29
Tabel 4.2 Deskripsi Data Pretest.....	30
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Posttest.....	30
Tabel 4.4 Deskripsi Data Posttest	31

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Tabel Distribusi T	41
Lampiran 2. Program Latihan	42
Lampiran 3 Hasil PreTest dan PostTest.....	48
Lampiran 4 Latihan Incline Push Up.....	49
Lampiran 5 Lapangan Test Servis Atas Bola Voli.....	49
Lampiran 6 Pengarahan dan Pemanasan Sebelum Test.....	50
Lampiran 7 Pelaksanaan Test Servis Atas.....	51