

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PRIBADI	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR	vii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Definisi Operasional	6
1.4 Tujuan Penelitian	7
1.5 Kegunaan Penelitian	7
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS.....	8
2.1 Kajian Pustaka	8
2.1.1 Pengertian Latihan.....	8
2.1.2 Tujuan Latihan.....	9
2.1.3 Prinsip – Prinsip Latihan	10
2.1.4 Prinsip Individualisasi	11
2.1.5 Prinsip Beban Lebih (<i>Overload</i>).....	12
2.1.6 Kualitas Latihan.....	14
2.2 Konsep Permainan Bola Voli	15
2.2.1 Pengertian Permainan Bola Voli	15
2.2.2 Teknik Dasar Permainan Bola Voli.....	18
2.2.3 Konsep Tentang <i>Passing</i>	25
2.2.4 Variasi Latihan <i>Passing</i>	28

2.3 Hasil Penelitian yang Relevan	31
2.4 Kerangka Konseptual	32
2.5 Hipotesis Penelitian	33
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	34
3.1 Metode Penelitian	34
3.2 Variabel Penelitian	34
3.3 Desain Penelitian	35
3.4 Populasi dan Sampel.....	36
3.4.1 Populasi	36
3.4.2 Sampel	36
3.5 Teknik Pengumpulan Data	37
3.6 Instrumen Penelitian	37
3.7 Teknik Analisis Data	39
3.8 Langkah – langkah Penelitian.....	42
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian.....	42
BAB 4 PEMBAHASAN	44
4.1. Deskripsi Data	44
4.1.1 Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir	44
4.1.2 Pengujian Persyaratan Analisis	45
4.2. Pembahasan Hasil Penelitian.....	47
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....	48
5.1. Simpulan.....	48
5.2. Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN.....	51

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Sistem Tangga	13
Gambar 2. 2 Lapangan Voli	17
Gambar 2. 3 Bola Voli	18
Gambar 2. 4 Teknik <i>Service</i> Bawah.....	20
Gambar 2. 5 Teknik <i>Service</i> Atas	21
Gambar 2. 6 Teknik <i>Passing</i> Atas	22
Gambar 2. 7 Teknik <i>Passing</i> Bawah.....	22
Gambar 2. 8 Teknik <i>Spike</i>	24
Gambar 2. 9 Teknik <i>Block</i> (Bendungan)	25
Gambar 2. 10 Proses Gerakan <i>Passing</i>	27
Gambar 2. 11 Latihan <i>Passing</i> Bawah Mandiri	29
Gambar 2. 12 Latihan <i>Passing</i> Bawah Berpasangan.....	30
Gambar 2. 13 Latihan <i>Passing</i> Bawah Segitiga	30
Gambar 3. 1 Desain Eksperimen.....	36
Gambar 3. 2 Lapangan Tes <i>Passing</i> Bawah	38

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4. 1 Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir	44
Tabel 4. 2 Hasil Perhitungan Skor Rata-Rata, Standar Deviasi, dan Varians dari Setiap Tes	45
Tabel 4. 3 Hasil Uji Normalitas Data.....	45
Tabel 4. 4 Hasil Pengujian Homogenitas Data Dari masing-Masing Data.....	46
Tabel 4. 5 Hasil Pengujian Hipotesis	46

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir	51
Lampiran 2. Program Latihan	52
Lampiran 3. Perhitungan Skor Rata-Rata, Standar Deviasi, dan Varians Tes Awal	54
Lampiran 4. Perhitungan Skor Rata-Rata, Standar Deviasi, dan Varians Tes Akhir	55
Lampiran 5. Uji Homogenitas Data	56
Lampiran 6. Tabel Distribusi Normalitas Liliefors.....	57
Lampiran 7. Tabel Distribusi F	58
Lampiran 8. Tabel Distribusi t	59
Lampiran 9. Surat Izin Observasi/Penelitian	60
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian.....	64