

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PENGESAHAN

PERNYATAAN

HALAMAN PRIBADI

ABSTRAK

ABSTRACT

KATA PENGANTAR.....	vi
UCAPAN TERIMAKASIH.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Definisi Operasional	4
1.4 Tujuan Penelitian.....	4
1.5 Kegunaan Penelitian	5

BAB 2 TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka	6
2.1.1 Sejarah Permainan Bolavoli	6
2.1.2 Pengertian Bolavoli	7
2.1.3 Teknik Dasar Bolavoli.....	8
2.1.4 <i>Spike</i>	13
2.1.5 Pengertian Latihan Fisik.....	17
2.1.6 Kondisi Fisik	18
2.1.6.1 Komponen Kondisi Fisik <i>Spike</i>	21
2.1.7 Profil Ramli Gebot	22
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan	23

	Halaman
2.3 Kerangka Konseptual.....	23
2.4 Pertanyaan Penelitian.....	24
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	
3.1 Metode Penelitian	26
3.2 Fokus Penelitian.....	27
3.3 Subjek dan Objek Penelitian.....	27
3.4 Teknik Pengumpulan Data	27
3.5 Teknik Analisis Data	28
3.6 Langkah-langkah Penelitian	30
3.7 Waktu dan Tempat Penelitian.....	30
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Deskripsi Temuan Penelitian.....	32
4.1.1 Karakteristik Informan	34
4.1.2 Intensitas Latihan	35
4.1.3 Tipe Latihan	37
4.1.4 Lama Latihan.....	41
4.1.5 Frekuensi Latihan	42
4.1.6 Peningkatan Latihan (<i>overload</i>).....	44
4.2 Pembahasan	46
4.2.1 Intensitas Latihan	46
4.2.2 Tipe Latihan	49
4.2.3 Lama Latihan.....	50
4.2.4 Frekuensi Latihan	51
4.2.5 Peningkatan Latihan	53
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan.....	54
5.2 Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN-LAMPIRAN	57
RIWAYAT HIDUP PENELITI.....	67