

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	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 Konsep Permainan Bola Voli.....	8
2.1.1.1 Pengertian Permainan Bola Voli	8
2.1.1.2 Teknik Dasar Permainan Bola Voli	12
2.1.1.3 Konsep Teknik <i>Spike</i>	20
2.1.2 Konsep Kondisi Fisik.....	23
2.1.2.1 Pengertian Kondisi Fisik.....	23
2.1.2.2 Komponen Kondisi Fisik	24
2.1.3 Konsep <i>Power</i> Otot Tungkai dan <i>Power</i> Otot Lengan	29
2.1.3.1 Pengertian <i>Power</i>	29
2.1.3.2 Pentingnya <i>Power</i>	29
2.1.3.3 Pengertian <i>Power</i> Otot Tungkai.....	29
2.1.3.4 Cara Melatih <i>Power</i> Otot Tungkai.....	33
2.1.3.5 Pengertian <i>Power</i> Otot Lengan	34
2.1.3.4 Cara Melatih <i>Power</i> Otot Lengan	37
2.1.4 Konsep Fleksibilitas Punggung	39

2.1.4.1 Pengertian Fleksibilitas Punggung	39
2.1.4.2 Cara-Cara Melatih Fleksibilitas Punggung.....	39
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan	41
2.3 Kerangka konseptual.....	43
2.4 Hipotesis Penelitian	43
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN.....	45
3.1 Metode Penelitian.....	45
3.2 Variabel Penelitian	45
3.3 Teknik Pengumpulan Data	46
3.4 Instrumen Penelitian.....	47
3.5 Populasi dan Sampel	51
3.6 Langkah-langkah Penelitian.....	52
3.7 Teknik Analisis Data.....	52
3.8 Waktu dan Tempat Penelitian	55
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN	56
4.1 Deskripsi Data.....	56
4.2 Pengujian Persyaratan Penelitian	57
4.3 Pengujian Hipotesis.....	58
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian	59
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....	61
5.1 Simpulan	61
5.2 Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN-LAMPIRAN	67

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Lapangan Bola Voli	11
Gambar 2.2 Bola Voli	12
Gambar 2.3 Teknik Servis Bawah	14
Gambar 2.4 Teknik Servis Atas	15
Gambar 2.5 Teknik <i>Jump Serve</i>	15
Gambar 2.6 Teknik <i>Passing</i> Atas.....	16
Gambar 2.7 Teknik <i>Passing</i> Bawah.....	17
Gambar 2.8 Teknik <i>Spike</i>	18
Gambar 2.9 Teknik <i>Block</i>	20
Gambar 2.10 Awalan Teknik <i>Spike</i> Bola Voli.....	21
Gambar 2.11 Tolakan dan Loncatan Teknik <i>Spike</i> Bola Voli	22
Gambar 2.12 Melayang Memukul Bola Pada Teknik <i>Spike</i> Bola Voli	22
Gambar 2.13 Gerakan Mendarat Teknik <i>Spike</i> Bola Voli	23
Gambar 2.14 Otot Tungkai Atas Kanan.....	31
Gambar 2.15 Otot Tungkai Bawah Kanan.....	32
Gambar 2.16 Latihan Hexagon	33
Gambar 2.17 Latihan <i>Side to side</i>	34
Gambar 2.18 Otot Lengan Atas kanan.....	35
Gambar 2.19 Otot Lengan Bawah Kanan	36
Gambar 2.20 Latihan <i>Weighted Power Straight</i>	38
Gambar 2.21 Latihan <i>Dumbbell High Swing</i>	39
Gambar 3.1 Diagram Variabel	46
Gambar 3.2 Test Power Otot Tungkai (<i>Vertical Jump</i>)	48
Gambar 3.3 Tes Power Otot Lengan (<i>Medicine Ball</i>).....	49
Gambar 3.4 Tes Fleksibilitas Punggung (<i>Bridge Up</i>).....	50
Gambar 3.5 Lapangan untuk Tes <i>Spike</i> Bola Voli.....	51

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Deskripsi Data Hasi Penelitian	56
Tabel 4.2 Hasil Penghitungan Skor Rata-rata, dan Standar Deviasi dari Tiap-tiap Tes	57
Tabel 4.3 Hasil Penghitungan Uji Signifikansi Korelasi <i>Multiple</i>	58

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1 Hasil Tes Keterampilan <i>Spike</i> Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 1 Taraju	67
Lampiran 2 Korelasi <i>Power</i> Otot Tungkai (X_1) dengan <i>Spike</i> (Y)	68
Lampiran 3 Korelasi <i>Power</i> Otot Lengan (X_2) dengan <i>Spike</i> (Y)	70
Lampiran 4 Korelasi Fleksibilitas Punggung (X_3) dengan <i>Spike</i> (Y)	72
Lampiran 5 Korelasi <i>Power</i> Otot Tungkai (X_1) dengan <i>Power</i> Otot Lengan (X_2)	74
Lampiran 6 Korelasi <i>Power</i> Otot Tungkai (X_1) dengan Fleksibilitas Punggung (X_3)	76
Lampiran 7 Korelasi <i>Power</i> Otot Lengan (X_2) dengan Fleksibilitas Punggung (X_3)	78
Lampiran 8 Korelasi <i>Multiple</i> Ganda (R) dengan Metode <i>Doolittle</i>	80
Lampiran 9 Tabel Distribusi t	82
Lampiran 10 Surat Keputusan Bimbingan Skripsi.....	83
Lampiran 11 Surat Izin Penelitian/Observasi	84
Lampiran 12 Surat Keterangan Penelitian	85
Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian	86
Lampiran 14 Riwayat Hidup Penulis	89