

## DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO.....	v
ABSTRAK .....	vi
<i>ABSTRACT</i> .....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
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 Manfaat Penelitian .....	6
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS.....	7
2.1 Kajian Pustaka .....	7
2.1.1 Konsep Latihan.....	7
2.1.2 Tujuan Latihan .....	8
2.1.3 Prinsip Latihan .....	9
2.1.4 Permainan Bola Voli .....	13
2.1.5 Teknik Dalam Permainan Bolavoli .....	15
2.1.6 Hakikat <i>spike</i> .....	22
2.1.7 Variasi Latihan <i>Spike</i> .....	24

2.1.8 Keterampilan <i>Spike</i> .....	31
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan .....	33
2.3 Kerangka Konseptual.....	35
2.4 Hipotesis .....	37
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN .....	38
3.1 Metode Penelitian .....	38
3.2 Variabel Penelitian.....	38
3.3 Populasi dan Sampel.....	39
3.3.1 Populasi .....	39
3.3.2 Sampel.....	39
3.4 Desain Penelitian .....	40
3.5 Teknik Pengumpulan Data .....	41
3.6 Instrumen Penelitian .....	41
3.7 Teknik Analisis Data .....	43
3.8 Langkah-langkah Penelitian .....	46
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian.....	46
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	48
4.1 Hasil Penelitian.....	48
4.1.1 Deskripsi Hasil Penelitian .....	48
4.1.2 Pengujian Persyaratan Analisis .....	49
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian.....	51
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....	57
5.1 Simpulan.....	57
5.2 Saran .....	57
DAFTAR PUSTAKA .....	59
LAMPIRAN .....	65
RIWAYAT HIDUP PENULIS .....	88

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Jadwal Penelitian.....	47
Tabel 4.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	48
Tabel 4.2 Hasil Perhitungan jumlah Data ( $\Sigma$ ), Nilai Rata-rata ( $\bar{X}$ ), Standar Deviasi (S) dan Varians ( $S^2$ ).....	49
Tabel 4.3 Hasil Pengujian Normalitas dari Data Tes Awal dan Tes akhir.....	50
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Homogenitas dari Data Tes Awal dan Tes Akhir .....	50
Tabel 4.5 Hasil Pengujian Hipotesis .....	50

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Sistem Tangga .....	11
Gambar 2. 2 <i>Service</i> Bawah, Teknik Dasar Bolavoli .....	17
Gambar 2. 3 <i>Floating Service</i> ( <i>Servis</i> Mengapung ) .....	18
Gambar 2. 4 <i>Smash</i> .....	19
Gambar 2. 5 <i>Block</i> (membendung) .....	20
Gambar 2. 6 <i>Passing</i> atas .....	21
Gambar 2. 7 Proses Gerakan <i>Spike</i> .....	23
Gambar 2. 8 Rangkaian Gerakan <i>Spike</i> .....	24
Gambar 2.9 Latihan <i>Spike</i> Tanpa Bola ( <i>Dry Spike</i> ) .....	26
Gambar 2.10 Latihan <i>Spike</i> Bola di Gantung .....	27
Gambar 2.11 Latihan <i>Spike</i> Pantulan dari Lantai ke Dinding .....	28
Gambar 2.12 Latihan <i>Spike</i> Sasaran Bervariasi .....	29
Gambar 2.13 Latihan <i>Spike</i> Menghadapi Blok .....	31
Gambar 3. 1 Desain Penelitian .....	40
Gambar 3. 2 Tes <i>Spike</i> /Serangan .....	42
Gambar 3. 3 Rumus T-Skor .....	43

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Program Latihan <i>Spike</i> Bola Voli .....	65
Lampiran 2 Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir .....	69
Lampiran 3. Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi, dan Varian .....	70
Lampiran 4. Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi, dan Varian .....	71
Lampiran 5. Uji Normalitas Liliefors Tes Awal, Tes Akhir, dan Hasil Pengujian Normalitas dari Data Tes Awal dan Tes Akhir .....	72
Lampiran 6. Uji Homogenitas dan Uji Hipotesis .....	74
Lampiran 7. Tabel Distribusi Nol .....	76
Lampiran 8. Tabel Nilai-Nilai Distribusi Uji Lilliefors .....	77
Lampiran 9. Tabel Distribusi F .....	78
Lampiran 10. Tabel Distribusi T .....	79
Lampiran 11. SK Pembimbing .....	80
Lampiran 12. SK Penguji .....	81
Lampiran 13. Surat Izin Penelitian .....	82
Lampiran 14. Surat Balasan Penelitian .....	83
Lampiran 15 Dokumentasi Penelitian .....	84