

## DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN.....	i
PERNYATAAN.....	iii
MOTO.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	7
1.3 Definisi Operasional.....	8
1.4 Tujuan Penelitian.....	9
1.5 Mamfaat Penelitian.....	9
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS.....	11
2.1 Kajian Pustaka.....	11
2.1.1 Permainan Bola Voli.....	14
2.1.2 <i>Spike</i> Permainan Bola Voli.....	20
2.1.3 Kondisi Fisik.....	24
2.1.4 <i>Power</i> Otot Tungkai Dan <i>Power</i> Otot Lengan.....	29
2.1.5 Fleksibilitas Punggung.....	40
2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan.....	42
2.3 Kerangka Konseptual.....	43
2.4 Hipotesis.....	45

BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN .....	47
3.1 Metode Penelitian.....	47
3.2 Variabel Penelitian .....	47
3.3 Populasi Dan Sempel .....	48
3.3.1 Populasi .....	48
3.3.2 Sampel.....	48
3.4 Desain Penelitian.....	48
3.5 Teknik Pengumpulan Data .....	49
3.6 Instrumen Penelitian.....	50
3.7 Teknik Analisis Data.....	54
3.8 Langkah Langkah Penelitian .....	57
3.9 Waktu Dan Tempat Penelitian .....	57
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	58
4.1 Hasil Penelitian .....	58
4.1.1 Deskripsi Hasil Penelitian .....	58
4.1.2 Pengujian Persyaratan Analisis .....	59
4.1.3 Pengujian Hipotesis.....	60
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian .....	61
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN .....	64
5.1 SIMPULAN .....	64
5.2 SARAN .....	65
DAFTAR PUSTAKA .....	66
LAMPIRAN .....	69

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Contoh Pembuatan Tabel.....	57
Tabel 4.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	58
Tabel 4.2 Hasil Perhitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dari Tiap-tiap Tes.....	59
Tabel 4.3 Hasil Perhitungan Uji Signifikansi Korelasi <i>Multiple</i> .....	59

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Lapangan Bola Voli.....	13
Gambar 2.2 Bola voli.....	14
Gambar 2.3 Teknik Servis Bawah.....	16
Gambar 2.4 Teknik Servis atas.....	16
Gambar 2.5 Teknik Pasing Atas.....	17
Gambar 2.6 Teknik Pasing Bawah.....	18
Gambar 2.7 Teknik <i>Spike</i> .....	19
Gambar 2.8 Teknik <i>Block</i> .....	20
Gambar 2.9 Awalan Teknik <i>Spike</i> Bola Voli.....	21
Gambar 2.10 Tolakan dan Loncatan Teknik <i>Spike</i> Bola Voli.....	22
Gambar 2.11 Melayang Memukul Pada Teknik <i>Spike</i> Bola Voli.....	23
Gambar 2.12 Mendarat Teknik <i>Spike</i> Bola Voli.....	23
Gambar 2.13 Otot Tungkai Atas kanan.....	33
Gambar 2.14 Otot Tungkai Bawah Kanan.....	34
Gambar 2.15 Otot Lengan Atas Kanan.....	37
Gambar 2.16 Otot Lengan Bawah Kanan.....	39
Gambar 3.1 Konstelasi Penelitian Korelasional.....	49
Gambar 3.2 Tes <i>Power</i> Otot Tungkai ( <i>Vertical Jump</i> ).....	51
Gambar 3.3 Tes <i>Power</i> Otot Lengan ( <i>Medicine Ball</i> ).....	52
Gambar 3.4 Tes Fleksibilitas Punggung ( <i>Bridge up</i> ).....	53
Gambar 3.5 Lapangan Untuk Tes <i>Spike</i> Bola Voli.....	54

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Hasil Penelitian Pada anggota Ekstrakurikuler.....	69
Lampiran 2. Korelasi <i>Power</i> Otot Tungkai ( $X_1$ ) Dengan <i>Spike</i> ( $y$ ).....	70
Lampiran 3. Korelasi <i>Power</i> Otot Lengan ( $X_2$ ) Dengan <i>Spike</i> ( $y$ ).....	71
Lampiran 4. Korelasi Fleksibilitas Punggung ( $X_3$ ) Dengan <i>Spike</i> ( $y$ ).....	72
Lampiran 5. Korelasi <i>Power</i> Otot Tungkai ( $X_1$ ) Korelasi <i>Power</i> Otot Lengan ( $X_2$ ) Korelasi <i>Power</i> Otot Punggung ( $X_3$ ) .....	73
Lampiran 6. Tabel Distribusi Normal.....	74
Lampiran 7. Tabel Distribusi <i>Chi-Kuadrat</i> ( $X_2$ ).....	75
Lampiran 8. Tabel Distribusi F.....	76
Lampiran 9. Tabel Distribusi $t$ .....	78
Lampiran 10. SK Bimbingan.....	79
Lampiran 11. Surat Izin Penelitian.....	80
Lampiran 12. Surat Balasan Penelitian.....	81
Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian.....	82