

## DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO.....	v
ABSTRAK .....	vi
ABSTRACK.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
BAB 1 PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Definisi Operasional .....	6
1.4 Tujuan Penelitian .....	8
1.5 Manfaat Penelitian .....	8
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS.....	8
2.1 Kajian Pustaka .....	8
2.1.1 Konsep Latihan.....	8
2.1.2 Tujuan Latihan .....	10
2.1.3 Prinsip Latihan .....	12
2.1.4 Permainan Bola Voli .....	17
2.1.5 Teknik Dalam Permainan Bola Voli.....	19
2.1.6 <i>Passing</i> Bawah .....	26
2.1.7 Variasi Latihan <i>Passing</i> Bawah ke Dinding.....	29
2.1.8 Kesalahan umum saat melakukan <i>passing</i> bawah.....	33
2.1.9 Kemampuan <i>Passing</i> Bawah.....	34
2.1.10 Implementasi Variasi Latihan Bola Pantul ke Dinding terhadap Kemampuan <i>Passing</i> Bawah.....	37

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan .....	39
2.3 Kerangka Konseptual.....	41
2.4 Hipotesis .....	44
<b>BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN .....</b>	<b>45</b>
3.1 Metode Penelitian .....	45
3.2 Variabel Penelitian.....	45
3.3 Populasi dan Sampel.....	46
3.3.1 Populasi .....	46
3.3.2 Sampel .....	46
3.4 Desain Penelitian .....	47
3.5 Teknik Pengumpulan Data .....	48
3.6 Instrumen Penelitian .....	48
3.7 Teknik Analisis Data .....	49
3.8 Langkah-langkah Penelitian .....	52
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian.....	53
<b>BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>55</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	55
4.1.1 Deskripsi Hasil Penelitian .....	55
4.1.2 Pengujian Persyaratan Analisis .....	57
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian .....	58
<b>BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>63</b>
5.1 Simpulan.....	63
5.2 Saran .....	63
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>65</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>68</b>
<b>RIWAYAT HIDUP PENULIS .....</b>	<b>93</b>