

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO	v
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR	vii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Definisi Operasional	5
1.4 Tujuan Penelitian	6
1.5 Manfaat Penelitian	7
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS.....	8
2.1 Kajian Pustaka.....	8
2.1.1 Konsep Dasar Bola Voli	8
2.1.2 Teknik Dasar Bola Voli	9
2.1.3 Pengertian Kondisi Fisik	14
2.1.5 Fleksibilitas punggung	20
2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan	22
2.3 Kerangka Konseptual.....	25
2.4 Hipotesis.....	27
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	29
3.1 Metode Penelitian.....	29

3.2 Variabel Penelitian	29
3.3 Populasi dan Sempel	30
3.3.1 Populasi	30
3.3.2 Sempel.....	31
3.4 Kontilasi Penelitian	32
3.5 Teknik Pengumpulan Data	33
3.6 Instrumen Penelitian	35
3.7 Teknik Analisis Data.....	40
3.8 Langkah-Langkah Penelitian	43
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian	44
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	45
4.1 Hasil penelitian.....	45
4.1.1 Deskripsi Hasil Penelitian	45
4.1.2 Pengujian Persyaratan Analisis	46
4.1.3 Pengujian Hipotesis.....	48
4.2 Pembahasan Penelitian.....	48
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	54
5.1 Simpulan	54
5.2 Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN	53
RIWAYAT HIDUP PENULIS	62

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1 Data Normatif <i>Sergeant Jump Test</i>	36
Tabel 3. 2 Jadwal penelitian.....	43
Tabel 4. 1 Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	45
Tabel 4. 2 Data Perhitungan Nilai Rata-Rata (<i>Mean</i>) Dan Standar Deviasi.....	46
Tabel 4. 3 Hasil Perhitungan Uji Signifikan Dari Tiap Tes.....	47

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2 1. <i>Spike</i>	14
Gambar 3 1 <i>vertical jump test</i>	36
Gambar 3 2. <i>Forward Overhead Medicine Ball Throw Test</i>	37
Gambar 3 3. <i>Kayang</i>	39
Gambar 3 4. <i>Tes spike</i>	40

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Format Penilaian.....	53
Lampiran 2. Hasil Perhitungan Data.....	53
Lampiran 3. Sk Pembimbing	53
Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian	54
Lampiran 5. Surat Balasan	56
Lampiran 6. Dokumentasi	57
Lampiran 6. Daftar Riwayat Hidup.....	62