

DAFTAR ISI

	Hal
PERSETUJUAN	i
PENGESAHAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORITIS	8
A. Kajian Teoritis	8
1. Hakikat Bola Voli	8
2. Hakekat Daya Tahan.....	11
3. Hakekat Latihan.....	15
4. Hakekat Latihan Interval <i>Training</i>	17
5. Hakikat Latihan <i>Interval</i> 30/30.....	18
6. Hakekat Latihan <i>Interval</i> 60/60	21
7. Energi Dan Sistem Energi Dalam Olahraga	23
B. Kerangka Berpikir	25
C. Hipotesis	29

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	30
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	30
B. Populasi dan Sampel	30
C. Metode Penelitian.....	31
D. Desain Penelitian.....	32
E. Instrumen Penelitian.....	32
F. Teknis Analisis Data.....	35
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian	37
B. Pengujian Persyaratan Analisis	38
C. Pengujian Hipotesis	40
D. Pembahasan Hasil Penelitian	41
BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	49
B. Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN-LAMPIRAN	52