

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TEBEL.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	6
1.3 Pembatasan Masalah.....	7
1.4 Rumusan Masalah.....	7
1.5 Tujuan Penelitian .....	7
1.6 Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA.....</b>	<b>9</b>
2.1 Kerangka Teori.....	9
2.1.1 Hakikat pukulan <i>volley</i> .....	9
2.1.2 Pukulan <i>volley forehand</i> .....	13
2.1.3 pukulan <i>volley backhand</i> .....	15
3. Hakikat latihan .....	24
3.1. Pengertian Latihan .....	24
3.3 Prinsip Latihan .....	27
4. Hakikat Variasi latihan.....	30

2.2 Kerangka Berpikir .....	36
2.3 Hipotesis.....	37
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>38</b>
3.1 Lokasi Penelitian .....	38
3.1.1 Waktu penelitian .....	38
3.2 Populasi dan Sampel.....	38
3.3 populasi .....	38
3.4 Sampel .....	39
3.5 Metode Penelitian .....	39
3.6 Desain penelitian .....	40
3.7 Instrumen penelitian.....	41
3.8 Teknik analisis data.....	43
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>46</b>
4.1 Deskripsi data .....	46
4.2 Pengujian persyaratan analisis .....	47
4.2.1 Uji Normalitas .....	47
4.2.3 pengujian Hipotesis .....	47
4.3 Pembahasan .....	48
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>49</b>
5.1 Kesimpulan .....	49
5.2 Saran .....	49
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>50</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>51</b>