

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN SKRIPSI.....	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	6
1.3 Pembatasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah.....	7
1.5 Tujuan penelitian	7
1.6 Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORITIS.....	8
2.1 Hakikat Kebugaran Jasmani.....	8
2.1.1 Pengertian Kebugaran Jasmani.....	8
2.1.2 Komponen – Komponen Kebugaran Jasmani.....	9
2.1.3 Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	15
2.1.4 Lingkup Aktivitas.....	19
2.2 Hakikat Latihan.....	21
2.2.1 Prinsip Latihan	22
2.2.2 Komponen-Komponen Latihan	26
2.3 Hakikat <i>Circuit Training</i>	29
2.3.1 Pengertian <i>Circuit Training</i>	29
2.3.2 Karakteristik <i>Circuit Training</i>	33

2.4 Hakikat Bola Voli	34
2.4.1 Teknik Permainan Bola Voli	38
2.2 Penelitian Relevan.....	44
2.3 Kerangka Berfikir	46
2.4 Hipotesis Penelitian.....	48
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	49
3.1 Tempat dan Waktu penelitian.....	49
3.1.1 Tempat Penelitian.....	49
3.2 Populasi dan Sampel	49
3.1.2 Waktu Penelitian	49
3.2.1 Populasi.....	49
3.2.2 Sampel.....	50
3.3 Metode Penelitian.....	50
3.4 Desain Penelitian.....	51
3.4.1 Bentuk Pos <i>Circuit Training</i>	52
3.5 Instrumen Penelitian.....	56
3.6 Teknik Pengumpulan Data	67
3.7 Teknik Analisis data.....	67
3.7.1 Uji Normalitas	68
3.7.2 Uji Homogenitas	68
3.7.3 Uji Hipotesis	68
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	70
4.1 Deskripsi Data Penelitian	70
4.2. Pengujian Persyaratan Analisis	73
4.3. Uji Hipotesis	75
4.4. Pembahasan.....	77
BAB V KESIMPULAN.....	86
5.1. Kesimpulan.....	86
5.2. Saran.....	86
DAFTAR PUSTAKA	87
LAMPIRAN.....	92