

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PERNYATAAN	ii
PENGESAHAN SKRIPSI	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Batasan Masalah.....	7
1.4 Rumusan Masalah	8
1.5 Tujuan Penelitian	8
1.6 Manfaat Penelitian.....	8
1.6.1 Manfaat Teoritis	8
1.6.2 Manfaat Praktis	8
BAB II KAJIAN TEORITIS.....	10
2.1 Landasan Teori.....	10
2.1.1 Hakikat Olahraga.....	10
2.1.2 Hakikat Bola Voli.....	10
2.1.3 Teknik Dasar Permainan Bola Voli	14
2.2 Hakikat Latihan	17
2.2.1 Prinsip Latihan	30
2.2.2 Penyusunan Program Latihan	35
2.2.3 Tujuan Latihan.....	37
2.2.4 Tahapan Perencanaan Latihan	39
2.2.5 Latihan Variasi	41

2.3	Kerangka Berpikir	50
2.4	Hipotesis Penelitian.....	52
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....		54
3.1	Tempat dan Waktu Penelitian	54
3.1.1	Lokasi Penelitian.....	54
3.1.2	Waktu Penelitian	54
3.2	Populasi dan Sampel.....	54
3.2.1	Populasi.....	54
3.2.2	Sampel	55
3.3	Metode penelitian.....	55
3.4	Desain Penelitian.....	56
3.5	Instrumen Penelitian.....	56
3.6	Teknik Pengumpulan Data.....	59
3.7	Teknik Analisis Data.....	60
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....		63
4.1	Deskripsi Data Penelitian.....	63
4.2	Uji Normalitas.....	66
4.3	Uji Homogenitas	67
4.4	Pengujian Hipotesis Uji T.....	68
4.5	Pembahasan.....	71
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		74
5.1	Kesimpulan	74
5.2	Saran.....	74
DAFTAR PUSTAKA		76
LAMPIRAN.....		78