

DAFTAR ISI

	HAL
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masaalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORITIS	6
A. Kajian Teoritis	6
1. Hakikat Permainan Bola Voli	6
2. Denyut Nadi	12
3. Hakikat Latihan	14
4. Hakikat Variasi Latihan	18
4.1. Hakikat Media Simpai	19
4.2. Variasi Latihan dengan Media Simpai	20
B. Kerangka Berfikir	24
C. Hipotesis Tindakan	26
BAB III METODE PENELITIAN	27
A. Waktu dan Tempat Penelitian	27
1. Waktu Penelitian	27
2. Tempat Penelitian	27
3. Siklus Penelitian Tindakan Kelas Bidang Olahraga	27
B. Persiapan Penelitian	27

C. Populasi dan Sampel	28
1. Populasi	28
2. Sampel	28
D. Sumber Data	28
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	28
F. Teknik Analisa Data	30
G. Prosedur Penelitian.....	31
H. Desain Penelitian	32
BAB IV :HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi lokasi, Subjek, Waktu dan Data Penelitian	36
B. Hasil Penelitian	36
C. Pembahasan	46
BAB V :KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	50
B. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN.....	53

