

DAFTAR ISI

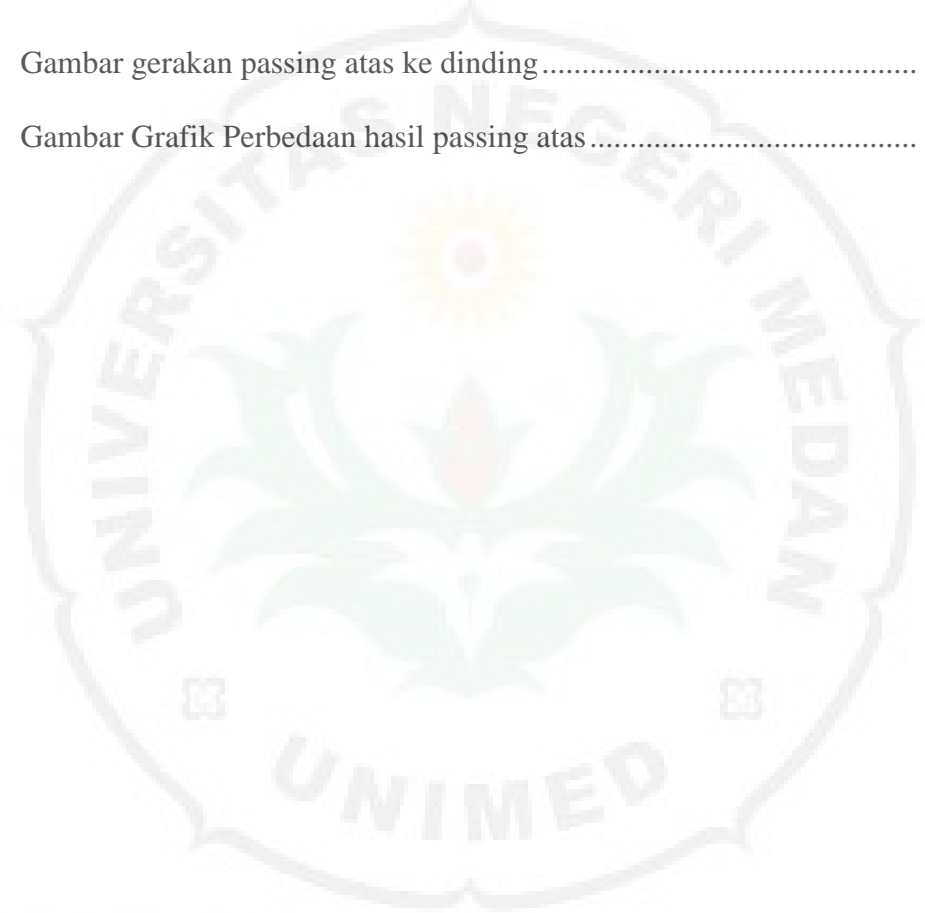
	Hal
PERSETUJUAN	i
PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Batasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	7
1.5 Tujuan Penelitian	7
1.6 Manfaat Penelitian.....	8
BAB II LANDASAN TEORITIS	9
2.1 Permainan Bola Voli	9
2.2 Teknik Dalam Permainan Bola Voli	12
2.2.1 Service	12
2.2.2 Smash	13
2.2.3 Block	14
2.2.4 Passing.....	14
2.2.4.1 Passing atas	14
2.2 Rangkaian Gerakan Passing Atas.....	16
2.3.1 Sikap Awal	16
2.3.2 Sikap Saat Perkenaan.....	17
2.3.3 Sikap Akhir	17
2.4 Program Latihan	17
2.4.1 Pengertian Latihan.....	17

2.4.2 Tujuan	18
2.4.3 Prinsip-Prinsip Latihan	18
2.4.3.1 Prinsip Beban Berlebih	18
2.4.3.2 Prinsip Spesialisasi	18
2.4.3.3 Prinsip Perorangan	19
2.4.3.4 Prinsip Variasi	19
2.4.3.5 Prinsip Beban Meningkat Bertahap.....	20
2.4.4 Jenis-Jenis Latihan	20
2.4.4.1 Latihan Fisik	20
2.4.4.2 Latihan Mental	21
2.4.4.3 Latihan Taktik	22
2.4.4.4 Latihan Teknik	22
2.4.5 Model Latihan	23
2.4.5.1 Terus-Menerus	23
2.4.5.2 Berselang.....	24
2.5 Latihan Passing Atas.....	25
2.5.1 Latihan <i>Wallpass</i> Terus-Menerus.....	26
2.5.2 Latihan Berselang.....	27
2.5.3 Karakteristik Keterampilan Passing Atas.....	28
2.6 Kerangka Berpikir.....	30
2.7 Hipotesis	31
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	33
3.1 Lokasi dan Waktu Penelitian	33
3.1.1 Lokasi Penelitian	33
3.1.2 Waktu Penelitian	33
3.2 Populasi Dan Sampel	33
3.2.1 Populasi	33
3.2.2 Sampel	33
3.3 Metode Penelitian	34
3.4 Desain Penelitian.....	35
3.5 Instrumen Penelitian.....	36
3.6 Prosedur Pelaksanaan Penelitian	37

3.7 Teknik Analisis Data.....	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	42
4.1 Deskripsi Data Penelitian.....	42
4.1.1 Uji Prasyarat Analisis	43
4.1.1.1 Uji Normalitas.....	44
4.1.1.2 Uji Homogenitas	45
4.2 Hasil Penelitian	46
4.2.1 Data Hasil <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Passing atas.....	46
4.2.1.1 Data Hasil <i>Pretest</i>	47
4.2.1.2 Data Hasil <i>Posttest</i>	48
4.2.3 Pengujian Hipotesis.....	49
4.2.3.1 Hipotesis 1.....	49
4.2.3.2 Hipotesis 2.....	50
4.2.3.3 Hipotesis 3.....	51
4.3 Pembahasan.....	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	55
5.1 Kesimpulan	55
5.2 Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA	57

DAFTAR GAMBAR

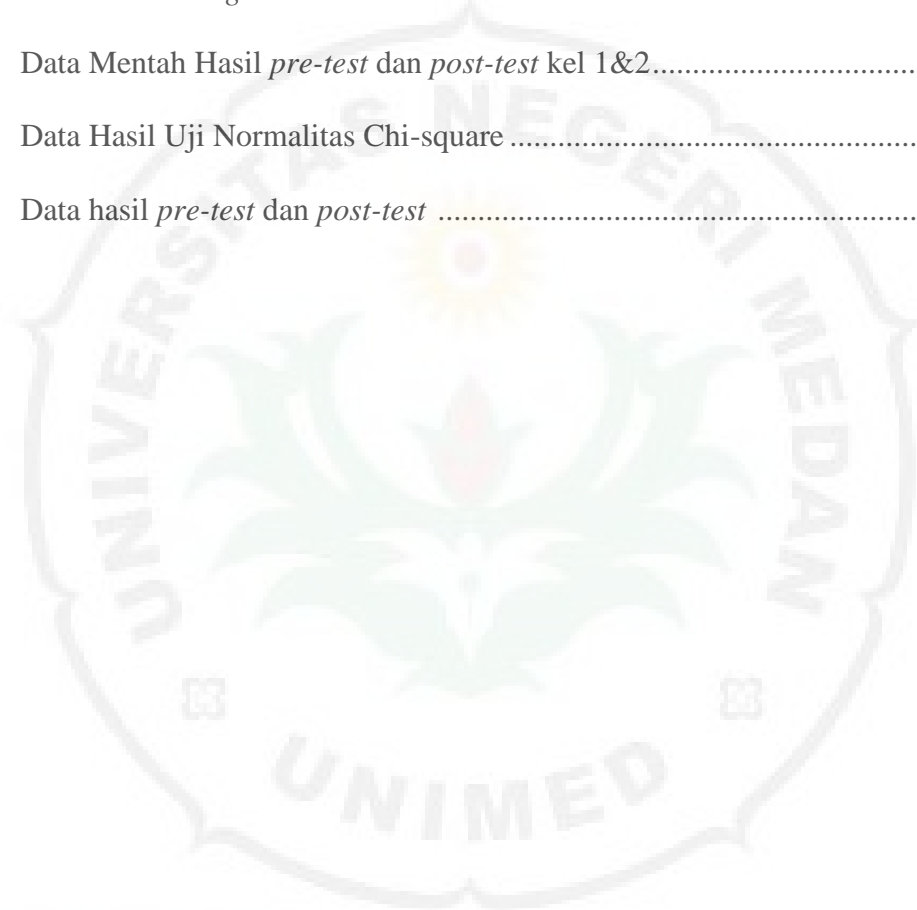
Gambar	Hal
1. Gambar lapangan bola voli	9
2. Gambar Pass Atas	16
3. Gambar gerakan passing atas ke dinding.....	27
4. Gambar Grafik Perbedaan hasil passing atas.....	47



THE
Character Building
UNIVERSITY

DAFTAR TABEL

Tabel	Hal
1. Bentuk Desain Penelitian <i>pre-test</i> dan <i>post-test design</i>	35
2. Teknik <i>Matching Paired</i>	36
3. Data Mentah Hasil <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> kel 1&2.....	42
4. Data Hasil Uji Normalitas Chi-square	44
5. Data hasil <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i>	47



THE
Character Building
UNIVERSITY

DAFTAR LAMPIRAN

	Hal
1. Lampiran 1	64
2. Lampiran 2	66
3. Lampiran 3	67
4. Lampiran 4	69
5. Lampiran 5	71
6. Lampiran 6	72
7. Lampiran 7	75
8. Lampiran 8	76
9. Lampiran 9	77
10. Lampiran 10	78
11. Lampiran 11	79
12. Lampiran 12	80
13. Lampiran 13	81
14. Lampiran 14	82
15. Lampiran 15	83
16. Lampiran 16	84
17. Lampiran 17	85
18. Lampiran 18	86
19. Lampiran 19	87
20. Lampiran 20	88
21. Lampiran 21	90



THE
Character Building
UNIVERSITY