

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI.....	ii
DAFTAR GAMBAR	iv
DAFTAR TABEL.....	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	7
1.3. Pembatasan Masalah.....	7
1.4. Rumusan Masalah.....	7
1.5. Tujuan Penelitian.....	8
1.6. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN TEORITIS.....	9
2.1 Ketepatan <i>Passing</i> Bawah.....	9
2.1.1 Pengertian Ketepatan.....	9
2.1.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Ketepatan.....	10
2.1.3 Kesalahan Umum <i>Passing</i> Bawah.....	12
2.2. Latihan <i>Passing</i> Bawah dengan Dinding.....	14
2.3. Latihan <i>Passing</i> Bawah Berpasangan.....	15
2.4. Hakekat Permainan Bolavoli.....	17
2.4.1 Sejarah Permainan Bolavoli.....	17
2.4.2 Pengertian Permainan Bolavoli.....	21
2.5. Teknik Dalam Permainan Bolavoli.....	28
2.5.1 <i>Service</i>	30
2.5.2 <i>Smash</i>	35
2.5.3 <i>Block</i>	38
2.5.4 <i>Passing</i>	40
a. <i>Passing</i> Atas.....	41
b. <i>Passing</i> Bawah.....	43
2.6 Rangkaian Gerakan <i>Passing</i> Bawah.....	45
2.6.1 Sikap Awal.....	46
2.6.2 Sikap Saat Perkenaan.....	47
2.6.3 Sikap Akhir.....	48
2.7 Hakekat Latihan.....	49
2.7.1 Pengertian Latihan.....	49
2.7.2 Tujuan Latihan.....	50
2.7.3 Frekuensi, Intensitas, <i>Time</i> , Tipe (FITT) Latihan.....	59
2.8 Kerangka Berpikir.....	60
2.9 Hipotesis Penelitian.....	62

BAB III METODE PENELITIAN	63
3.1. Jenis dan <i>Design</i> Penelitian	63
3.2. Jenis Penelitian	63
3.3. Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel.....	64
3.3.1 Populasi.....	64
3.3.2 Sampel.....	64
3.4. Variabel Penelitian	65
3.5. Desain Penelitian.....	66
3.6. Teknik Pengumpulan Data	67
3.7. Prosedur Penelitian.....	68
3.8. Teknik Analisis Data.....	69
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	71
4.1. Deskripsi data Penelitian.....	71
4.2. Uji Normalitas Data	72
4.3. Uji Hipotesis	73
4.4. Pembahasan Hasil Penelitian	75
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	77
5.1. Kesimpulan	77
5.2. Saran	77
DAFTAR PUSTAKA	79
LAMPIRAN.....	81

