

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	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	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Batasan Masalah	4
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.6 Manfaat Penelitian	5
1.6.1 Manfaat Teoritis	6
1.6.2 Manfaat Praktis	6
BAB II KAJIAN TEORITIS	7
2.1 Kajian Teori	7
2.1.1 Hakikat Bola Voli	7
2.1.1.2 Teknik Dasar Permainan Bola Voli	9
2.1.2 Hakikat Latihan	13
2.1.3 Metode Latihan Interval Training 200 Meter Dan 400 Meter	24
2.1.4 Hakikat VO_2MAX	34
2.1.5 Ekstrakurikuler Bola Voli Smk Negeri 2 Kota Tebing Tinggi	43
2.2 Penelitian yang Relevan	45
2.3 Kerangka Berpikir	51
2.4 Hipotesis Penelitian	52

BAB III METODE PENELITIAN	54
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	54
3.2 Populasi dan Sampel.....	54
3.2.1 Populasi	54
3.2.1 Sampel	54
3.3 Metode Penelitian	56
3.4 Desain Penelitian.....	56
3.5 Definisi Operasional Variabel.....	57
3.6 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	58
3.7 Teknik Analisis Data.....	61
3.7.1 Uji Prasyarat.....	61
3.7.2 Pengujian Hipotesis	62
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	64
4.1 Hasil Penelitian.....	64
4.1.1 Deskripsi Umum Penelitian.....	64
4.1.2 Hasil Pretest Kemampuan Vo2Max.....	64
4.1.3 Hasil Pretest Kemampuan Vo2Max.....	65
4.2 Analisis Data	67
4.2.1 Uji Normalitas.....	68
4.2.2 Uji Homogenitas.....	69
4.2.3 Uji Hipotesis (Uji t Berpasangan).....	70
4.2.4 Uji Hipotesis (Uji t Tidak Berpasangan).....	71
4.3 Pembahasan.....	71
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	73
5.1 Kesimpulan	73
5.2 Saran.....	73
DAFTAR PUSTAKA.....	75
LAMPIRAN.....	85