

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II LANDASAN TEORITIS.....</b>	<b>8</b>
A. Kajian Teoritis.....	8
1. Hakikat Permainan Bola Voli.....	8
2. Hakikat Kondisi Fisik .....	10
3. Hakikat Latihan.....	22
4. Hakikat Latihan Sirkuit.....	24
B. Kerangka Berpikir.....	31
C. Hipotes Tindakan .....	33

	<b>Halaman</b>
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>34</b>
A. Setting Penelitian.....	34
B. Persiapan Penelitian Tindakan.....	35
C. Subjek Penelitian.....	36
D. Sumber Data.....	36
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	37
F. Analisis Data.....	38
G. Prosedur Penelitian.....	40`
H. Proses Penelitian.....	41
I. . Instrumen Penelitian.....	45
 <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	 <b>53</b>
A.Deskripsi Permasalahan.....	53
B.Hasil Penelitian .....	54
C.Tahap Refleksi.....	60
D.Pembahasan Hasil Penelitian .....	60
 <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	 <b>63</b>
A.Kesimpulan.....	63
B.Saran.....	63
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>65</b>
<b>LAMPIRAN – LAMPIRAN.....</b>	<b>68</b>
<b>DOKUMENTASI PENELITIAN.....</b>	