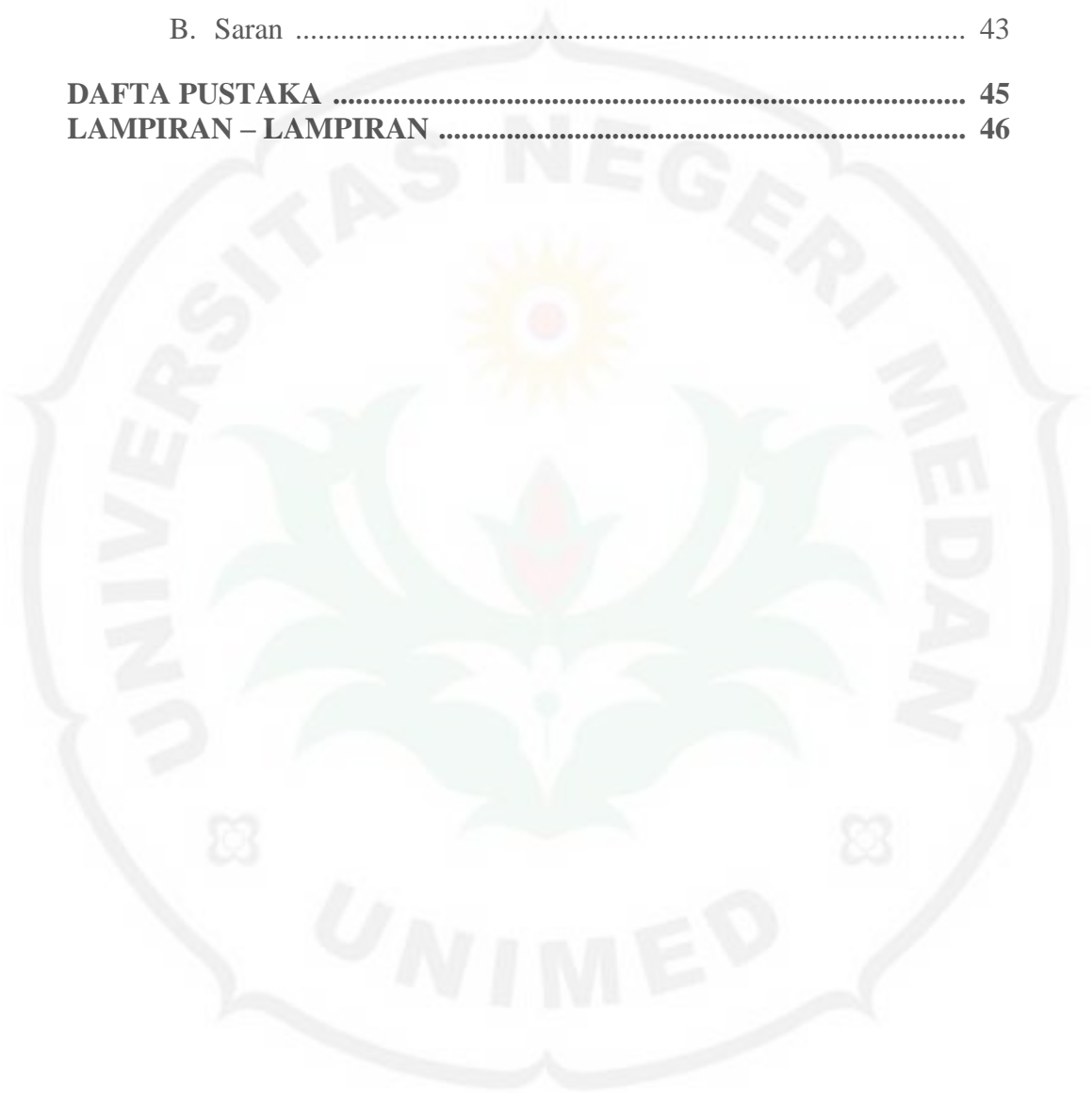


DAFTAR ISI

PERSETUJUAN	i
PENGESAHAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II : LANDASAN PENELITIAN	
A. Kajian Teoritis	8
1. Hakikat Permainan Bola Voli	8
2. Hakikat Latihan	10
3. Hakikat Latihan <i>Speed Play</i>	13
4. Hakikat Latihan <i>Interval Training</i>	16
5. Hakikat VO ₂ MAX	18
B. Kerangka Berpikir	20
C. Hipotesis	20
BAB III : METODOLOGI PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian	22
B. Populasi Dan Sampel	22
C. Metode Penelitian	23
D. Desain Penelitian	24
E. Instrumen Penelitian	24
F. Teknik Analisis Data	29
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian	33
B. Pengujian Persyaratan Analisis	34
C. Pengujian Hipotesis	35
D. Pembahasan Hasil Penelitian	36
BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	43

B. Saran	43
DAFTA PUSTAKA	45
LAMPIRAN – LAMPIRAN	46



THE
Character Building
UNIVERSITY