

## DAFTAR ISI

Halaman

<b>Abstark.....</b>	<b>i</b>
<b>Kata Pengantar .....</b>	<b>iii</b>
<b>Daftar Isi .....</b>	<b>vi</b>
<b>Daftar Gambar .....</b>	<b>ix</b>
<b>Daftar Tabel.....</b>	<b>x</b>
<b>Daftar Lampiran.....</b>	<b>xi</b>

### **BAB I PENDAHULUAN**

a. Latar Belakang Masalah .....	1
b. Identifikasi Masalah .....	7
c. Pembatasan Masalah .....	8
d. Rumusan Masalah .....	8
e. Tujuan Penelitian .....	8
f. Manfaat Penelitian.....	8

### **BAB II LANDASAN TEORITIS**

<b>A. Kajian Teoritis.....</b>	<b>10</b>
1. Hakikat Permainan Bola Voli .....	10
2. Hakikat Kondisi Fisik.....	12
I. Kekuatan ( <i>Strenght</i> ).....	15

II. Daya Tahan Otot ( <i>muscular endurance</i> ).....	17
III. Kecepatan ( <i>Speed</i> ) .....	19
IV. Kelincahan ( <i>Agility</i> ).....	21
V. Kelentukan ( <i>Flexibility</i> ).....	22
VI. Daya Ledak ( <i>Power</i> ).....	24
VII. Daya tahan ( <i>Endurance</i> ).....	25
3. Hakikat Motivasi.....	26
4. Hakikat Motivasi Berprestasi.....	30
<b>B. Kerangka Berfikir.....</b>	<b>32</b>

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

a. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	37
b. Populasi dan Sampel .....	37
c. Metodologi Penelitian .....	39
d. Instrumen Penelitian.....	39
e. Uji Coba Angket .....	42
i. Validitas Tes.....	42
ii. Reliabilitas Tes .....	43
f. Prosedur Penelitian.....	44
g. Teknik Analisis Data .....	60

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

a. Deskripsi Penelitian.....	65
i. Data Kondisi Fisik .....	65
ii. Data Motivasi Berprestasi .....	68

b. Pembahasan Hasil Penelitian	
i. Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Putri Porprovsu Kota Binjai Tahun 2014/2015.....	69
ii. Motivasi Berprestasi Atlet Bola Voli Putri Porprovsu Kota Binjai Tahun 2014/2015 .....	71

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

a. Kesimpulan.....	75
b. Saran.....	75
Daftar Pustaka .....	76
Lampiran .....	78