

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

Halaman Persetujuan Komisi Pembimbing	ii
Halaman Pengesahan	iii
Halaman Pernyataan	iv
Motto Dan Persembahan	v
Abstrak	vi
Kata Pengantar	vii
Daftar Isi	ix
Daftar Tabel	xi
Daftar Gambar	xii
Daftar Lampiran	xiii
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Dan Batasan Masalah	6
C. Rumusan Masalah	7
D. Tujuan Penelitian	8
E. Manfaat Hasil Penelitian	8
BAB II : KAJIAN TEORI	
A. Permainan Bolavoli	9
1. Pengertian Permainan Bolavoli	9
2. Macam-Macam Tehnik Dasar Bermain Bolavoli	10
B. Servis Atas Bolavoli	12
1. Pengertian Servis Atas	12
2. Teknik Pelaksanaan Servis	14
3. Pentingnya Servis Dalam Permainan Bolavoli	14
4. Kesalahan-Kesalahan Dalam Servis Atas	16
C. Kekuatan Otot	17
D. Latihan Keseimbangan	18
1. Hakikat Keseimbangan	18
2. Bentuk-Bentuk Latihan Keseimbangan	18
E. Daya Ledak	19
F. Latihan	21
1. Pengertian Latihan	21

2.	Prinsip-Prinsip Latihan.....	22
3.	Tujuan Latihan.....	23
4.	Komponen-Komponen Latihan.....	23
5.	Macam-Macam Latihan.....	24
6.	Sasaran Latihan.....	24
	G. Hipotesis.....	26
BAB III	: METODE PENELITIAN	
A.	Jenis Penelitian.....	28
B.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	29
C.	Populasi dan Sampel.....	29
1.	Populasi.....	29
2.	Sampel.....	30
D.	Variabel.....	30
E.	Teknik Pengumpulan Data	31
1.	Tes.....	31
F.	Teknik Analisis Data	37
BAB IV	: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A.	Deskripsi Data.....	40
B.	Uji Normalitas.....	41
C.	Analisis Korelasi dan Pengujian Hipotesis.....	43
1.	Perhitungan Korelasi individual (r).....	43
D.	Pembahasan.....	47
BAB V	: SIMPULAN DAN SARAN	
A.	Kesimpulan.....	52
B.	Saran.....	52
	DAFTAR PUSTAKA.....	54

DAFTAR TABEL

Nomor tabel	Halaman
4.1. Deskripsi hasil Pengukuran.....	40
4.2. Hasil Uji Normalitas	42
4.3. Koralasi Indifidual Antara Dua Variabel	43
4.4. Keberartian Korelasi Indifidual Antara Dua Vareabel	45



DAFTAR GAMBAR

Nomor Gambar	Halaman
Gambar Lapangan Bolavoli.....	33
Gambar <i>Push Up</i>	34
Gambar Tes <i>Two-Hand Medicine Ball Putt</i>	36
Gambar Tes Keseimbangan	38

