

DAFTAR ISI

PERNYATAAN	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMAKASIH	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR GRAFIK	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Identifikasi Masalah Penelitian	4
C. Rumusan Masalah Penelitian	4
D. Tujuan Penelitian	4
E. Manfaat Penelitian	4
F. Struktur Organisasi	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN, DAN HIPOTESIS	
PENELITIAN	
A. Karakteristik Permainan Bola Voli	7
1. Perkembangan olahraga bola voli	7
2. Sarana dan prasarana bola voli	8
3. Karakteristik permainan bola voli	10
B. Pengertian <i>Spike</i> Dan Latihan Spike Menggunakan Target dalam Permainan Olahraga Bola Voli	12
1. Pengertian <i>Spike</i> Dalam Permainan Bola Voli	12

2.	Analisis Gerakan <i>Spike</i> Ditinjau Dari Biomekanik.....	13
3.	Latihan <i>Spike</i> Menggunakan Target	15
4.	Bentuk-Bentuk Latihan <i>Spike</i> Untuk Meningkatkan Akurasi	16
C.	Pengertian Akurasi Dalam Olahraga Bola Voli	17
D.	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Akurasi Atau Ketepatan	18
E.	Penelitian Terdahulu	19
F.	Kerangka Pemikiran	21
G.	Hipotesis Penelitian	23
BAB III METODE PENELITIAN		
A.	Lokasi, Populasi dan Sampel Penelitian	24
B.	Desain penelitian	25
C.	Metode Penelitian	25
D.	Definisi Operasional	26
E.	Instrumen Penelitian	27
F.	Pelaksanaan Latihan	30
G.	Tehnik Pengolahan dan Analisis Data	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
A.	Hasil Penelitian	35
1.	Skor <i>Pre-tes</i>	35
2.	Skor <i>Post-test</i>	36
3.	Hasil Penelitian Berdasarkan Permasalahan	38
4.	Uji Normalitas	39
5.	Uji Homogenitas	40
6.	Uji Hipotesis	42
B.	Pembahasan Hasil Penelitian	44
BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI		
A.	Kesimpulan	48
B.	Rekomendasi	49

DAFTAR PUSTAKA	50
RIWAYAT HIDUP	69

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN

A. DATA HASIL PENELITIAN DAN PENGOLAHAN	53
B. PROGRAM LATIHAN	57
C. DOKUMENTASI PENELITIAN	64
D. SURAT KEPUTUSAN DAN IJIN PENELITIAN	65