

DAFTAR ISI

LEMBAR HAK CIPTA	
LEMBAR PENGESAHAN	
PERNYATAAN	
KATA PENGANTAR	i
UCAPAN TERIMA KASIH	ii
ABSTRAK	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah Penelitian.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Struktur Organisasi	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	5
A. Olahraga Bola Voli.....	5
1. Olahraga Bola Voli Sebagai Olahraga Pendidikan	7
2. Olahraga Bola Voli sebagai Olahraga Kesehatan dan Rekreasi	8
3. Olahraga Bola Voli Sebagai Olahraga Prestasi	9
B. Teknik Dasar Olahraga Bola Voli	10
C. Pasing Atas.....	10
D. Cara-Cara Melakukan Pasing Atas	11
1. Sikap Permulaan.....	11
2. Pelaksanaan	11
3. Gerak Lanjutan	12
E. Jenis Pasing Atas.....	12

1. Umpan Kedepan	12
a) Umpan Normal atau <i>Open</i>	12
b) Umpan Semi	12
c) Umpan <i>Straight</i> atau Kamboja	13
d) Umpan <i>Quick</i>	13
e) Umpan Kebelakang	13
F. Hakekat Latihan	13
a. Definisi Latihan	13
b. Prinsip-prinsip Latihan	14
1) Prinsip Beban Lebih	15
2) Prinsip Individualisasi	15
3) Prinsip Kembali Asal	16
4) Prinsip Spesifik	16
5) Prinsip Pemulihan	16
G. Hakikat <i>Push Up</i>	16
1. Definisi <i>Push Up</i>	16
2. Macam-macam <i>Push Up</i>	17
a. <i>Wide Grip Push Up</i>	17
b. <i>Finger Push Up</i>	18
H. Struktur Anatomi Otot Lengan	20
1. Otot Lengan Atas	20
2. Otot Lengan Bawah	21
3. Otot Tangan dan Jari	21
I. Mekanisme Otot	23
J. Kerangka Berpikir	24
K. Hipotesis	25
BAB III METODE PENELITIAN	26
A. Metode Penelitian	26
B. Desain Penelitian	27
C. Populasi dan Sampel Penelitian	28
1. Populasi	28

2. Sampel	29
D. Instrumen Penelitian	30
E. Prosedur Penelitian	31
F. Pelaksanaan Latihan	32
G. Prosedur Pengolahan dan Analisis Data	33
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	36
A. Pengolahan dan Analisis Data Penelitian	36
B. Diskusi Penemuan	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	41
A. Kesimpulan	41
B. Saran	41
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN	43
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	87