

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
HAK CIPTA	ii
PERNYATAAN	iii
KATA MOTIVASI	vi
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vii
UCAPAN TERIMAKASIH	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR BAGAN	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR GRAFIK	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat / Signifikansi penelitian Penelitian	3
E. Struktur Organisasi Skripsi	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA/ LANDASAN TEORITS	6
A. Bola voli	6
B. Lengan	9
C. Komponen Kondisi Fisik	12
D. Komponen Kondisi Fisik Bola Voli	14
a. Kekuatan	15
1. Resistance training (latihan tahanan)	15
b. Power	17
E. Anggapan Dasar	18
F. Hipotesis	19

BAB III METODE PENELITIAN	20
A. Desain Penelitian.....	20
B. Partisipan.....	21
C. Populasi dan Sampel.....	21
1. Populasi	21
2. Sampel	22
D. Instrumen Penelitian.....	23
E. Prosedur Penelitian.....	24
F. Analisis Data.....	26
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	29
A. Analisis Data Penelitian	29
B. Uji Normalitas	33
C. Uji Homogenitas	34
D. Uji Signifikansi	35
E. Diskusi Penemuan.....	36
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI.....	39
A. Simpulan.....	39
B. Implikasi dan Rekomendasi.....	39
DAFTAR PUSTAKA.....	41
LAMPIRAN.....	43
DOKUMENTASI	83
RIWAYAT HIDUP PENELITI	90

DAFTAR TABEL

Tabel

4.1 Data Kelompok Eksperimen	30
4.2 Data Kelompok Kontrol.....	32
4.3 Uji Normalitas Liliefors Kelompok Eksperimen.....	33
4.4 Uji Normalitas Liliefors Kelompok Kontrol.....	33
4.5 Data Uji Homogenitas Kelompok Eksperimen	34
4.6 Data Uji Homogenitas Kelompok Kontrol	35
4.7 Hasil Uji Satu Pihak Kelompok Eksperimen.....	36
4.8 Hasil Uji Satu Pihak Kelompok Kontrol	36

DAFTAR BAGAN

Bagan

1.1 <i>The Static - Group Pretest-Posttest Design</i>	20
1.2 Langkah - Langkah Penelitian	25

DAFTAR GAMBAR

Gambar

Gambar 2.1 Sequencing of body	7
Gambar 2.2 Contoh bagian loncatan pada tubuh dalam meloncat	8
Gambar 2. 3. 4 fase spike bola voli awalan	8
Gambar 2. 4 Langkah-langkah <i>spike</i>	10
Gambar 2. 5 Otot Lengan.....	11
Gambar 2. 6 Otot lengan bagian bawah	12

DAFTAR GRAFIK

Grafik

4.1 Grafik Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Eksperimen	29
4.2 Presentase Peningkatan Antar Sampel Kelompok Eksperimen	30
4.3 Grafik Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Kontrol	31
4.4 Presentase Peningkatan Antar Sampel Kelompok Kontrol	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1 Data hasil tes power lengan dengan tes <i>two hand medicine ball put</i>	44
2 Hasil tes perhitungan power lengan	45
3 Daftar batas kritis L uji <i>liliefors</i>	53
4 Tabel distribusi Z uji normalitas.....	54
5. Tabel distribusi uji-T.....	55
6. Tabel Distribusi F.....	76
7. Program latihan <i>Resistance</i> dengan karet.....	57