

DAFTAR ISI

PERNYATAAN	i
UCAPAN TERIMAKASIH	ii
ABSTRAK	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
1. Secara teoritis	7
2. Secara praktis.....	8
E. Struktur Organisasi Skripsi	8
BAB II LANDASAN TEORITIS	10
A. Hakikat Bola Voli	10
1. Pengertian Permainan Bola Voli	10
2. Teknik Dasar Bola Voli.....	12
B. Hakikat Konsentrasi.....	45
1. Pengertian Konsentrasi	45
2. Esensi Konsentrasi.....	47
3. Konsentrasi dalam Olahraga.....	49
C. Hakikat <i>Brain Jogging</i>	54

1.	<i>Brain</i>	54
2.	<i>Brain Jogging</i>	57
3.	Bentuk Latihan <i>Brain Jogging</i>	59
D.	Asumsi Dasar	76
E.	Hipotesis	81
BAB III METODE PENELITIAN		82
A.	Desain Penelitian	82
B.	Partisipan	83
C.	Populasi dan Sampel	83
1.	Populasi	83
2.	Sampel	85
D.	Instrumen Penelitian	87
E.	Prosedur Penelitian	88
1.	Pengembangan Masalah	89
2.	Merumuskan Hipotesis	89
3.	Pengumpulan Data.....	89
4.	Pemberian Program <i>Brain Jogging</i>	90
5.	Analisis dan Penafsiran Hasil	91
F.	Analisis Data	92
1.	Uji Normalitas	92
2.	Uji Homogenitas.....	94
3.	Uji Hipotesis.....	95
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN		97
A.	Temuan Penelitian	97
1.	Uji Normalitas	98
2.	Uji Homogenitas.....	99

Muhamad Wilman Nugraha, 2018

**PENINGKATAN KONSENTRASI ATLET BOLA VOLI MELALUI PELATIHAN
BRAIN JOGGING**

universitas PendidikanIndonesiarepository.upi.eduperpustakaan.upi.edu

3. Uji Hipotesis.....	100
B. Pembahasan	101
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI.....	107
A. Simpulan	107
B. Implikasi	107
1. Implikasi Teoritis.....	107
2. Implikasi Praktis.....	107
C. Rekomendasi.....	108

Muhamad Wilman Nugraha, 2018

***PENINGKATAN KONSENTRASI ATLET BOLA VOLI MELALUI PELATIHAN
BRAIN JOGGING***

universitas PendidikanIndonesiarepository.upi.eduperpustakaan.upi.edu

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Pengelompokkan.....	86
Tabel 3. 2 <i>Concentration Grid Test</i>	87
Tabel 3. 3 <i>Kriteria Penilaian CGT Instrumen</i>	88
Tabel 3. 4 Program Mikro Brain Jogging	91
Tabel 4. 1 <i>Pretest-Posttest</i>	97
Tabel 4. 2 Uji Normalitas.....	99
Tabel 4. 3 Uji Homogenitas	99
Tabel 4. 4 Uji Paired T Test.....	100
Tabel 4. 5 Uji Independent T Test.....	100

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Posisi siap jump serves.....	17
Gambar 2. 2 Gerakan awalan ketika akan melempar bola	18
Gambar 2. 3 Gerakan awalan mengejar bola	18
Gambar 2. 4 Tahapan gerakan jump serves	19
Gambar 2. 5 Posisi siap jump float serves	20
Gambar 2. 6 Gerakan lompatan dan pukulan jump float serves.....	21
Gambar 2. 7 Gerakan saat melayang di udara dan akan memukul bola	22
Gambar 2. 8 Tahapan float serves 1	24
Gambar 2. 9 Tahapan float serves 2.....	24
Gambar 2. 10 Bentuk lengan dan tangan forearm passing	28
Gambar 2. 11 Gerakan forearm passing.....	28
Gambar 2. 12 Tahapan gerakan forearm passing	29
Gambar 2. 13 Posisi tubuh saat bersiap melakukan pass atas (setting) .	32
Gambar 2. 14 Tahapan gerakan pass atas (setting)	33
Gambar 2. 15 Tahapan gerakan awalan spike	36
Gambar 2. 16 Gerakan spike ketika melompat	37
Gambar 2. 17 Gerakan spike ketika memukul bola	38
Gambar 2. 18 Tahapan gerakan block.....	43
Gambar 2. 19 Tahapan gerakan dig 1 tangan	44
Gambar 2. 20 Gerakan dig 2 tangan.....	45
Gambar 2. 21 Cara melakukan Agility Ladder A1	62
Gambar 2. 22 Cara melakukan Agility Ladder A2	63
Gambar 2. 23 Cara melakukan Agility Ladder A3	64
Gambar 2. 24 Cara melakukan Agility Ladder A4	65

Gambar 2. 25 Cara melakukan Agility Ladder B1	66
Gambar 2. 26 Cara melakukan <i>Agility Ladder</i> B2	67
Gambar 2. 27 Cara melakukan Agility Ladder B3	68
Gambar 2. 28 Cara melakukan Agility Ladder B4	69
Gambar 2. 29 Cara melakukan Agility Ladder C1	69
Gambar 2. 30 Cara melakukan Agility Ladder C2	70
Gambar 2. 31 Cara melakukan Agility Ladder C3	70
Gambar 2. 32 Cara melakukan Agility Ladder C4	71
Gambar 2. 33 Cara melakukan Jumping Line	71
Gambar 2. 34 Cara melakukan Jumping Cross	72
Gambar 2. 35 Jugling	73
Gambar 2. 36 Contoh gerakan Reaction and Cognition	75
Gambar 2. 37 Contoh gerakan Agility Rainbow Run	76
Gambar 3. 1 Pretest-Posttest Control Group Design	82
Gambar 3. 2 Cara Pengelompokkan dengan pendekatan A-B-B-A	86
Gambar 4. 1 Grafik Pretest-Posttest	97
Gambar 4. 2 Grafik Presentase Peningkatan Konsentrasi	98
Gambar 4. 3 Rata-rata Peningkatan	98
Gambar 4. 4 Struktur Otak	103

Muhamad Wilman Nugraha, 2018

***PENINGKATAN KONSENTRASI ATLET BOLA VOLI MELALUI PELATIHAN
BRAIN JOGGING***

universitas PendidikanIndonesia repository.upi.eduperpustakaan.upi.edu

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 Populasi dan Sampel	119
LAMPIRAN 2 Tabel <i>Concentration Grid Test</i>	121
LAMPIRAN 3 Dokumentasi <i>Treatment</i>	122
LAMPIRAN 4 Program Latihan	125
LAMPIRAN 5 Data <i>Pretest-Posttest</i>	140
LAMPIRAN 6 Output Box SPSS	141
LAMPIRAN 7 Surat-surat Penelitian	143

Muhamad Wilman Nugraha, 2018
PENINGKATAN KONSENTRASI ATLET BOLA VOLI MELALUI
PELATIHAN BRAIN JOGGING
universitas
PendidikanIndonesia.repository.upi.edu/perpustakaan.upi.edu