

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR DAN BAGAN	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Masalah Penelitian.....	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Pembatasan Penelitian.....	9
F. Penjelasan Istilah.....	9
BAB II TINJAUAN TEORITIS, KERANGKA PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS	
A. Tinjauan Teoritis.....	11
1. Hakikat Metode Latihan.....	11
a. Metode Latihan	15
Bagian.....	19
b. Metode Latihan	22
Keseluruhan.....	26
2. Cabang Olahraga Bola Voli.....	29
3. Teknik <i>Spike</i>	38
4. Analisa Teknik <i>Spike</i>	38
5. Pentingnya Kecepatan dan Ketepatan <i>Spike</i> dalam	42
Permainan Bola Voli.....	47

B. Kerangka Pemikiran.....	48
C. Hipotesis Penelitian.....	48
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	49
A. Metode Penelitian.....	49
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	50
1. Populasi.....	51
2. Sampel.....	53
C. Desain Penelitian.....	55
D. Instrumen Penelitian.....	56
E. Pelaksanaan Latihan.....	
F. Prosedur Pengolahan dan Analisis Data.....	61
BAB IV PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	62
A. Hasil Pengolahan dan Analisis Data.....	62
B. Prasyarat Analisis Data.....	63
1. Uji Normalitas.....	63
2. Uji Homogenitas.....	65
C. Pengujian Hipotesis.....	69
D. Diskusi Penemuan.....	69
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	69
A. Kesimpulan.....	
B. Saran.....	71
DAFTAR PUSTAKA.....	
LAMPIRAN	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
2.1	Perbedaan Metode Latihan Bagian dan Metode Latihan Keseluruhan.....	45
4.1	Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku Kedua Kelompok.....	61
4.2	Hasil Pengujian Homogenitas (Kesamaan Dua Variansi) Kedua Kelompok.....	62
4.3	Hasil Pengujian Normalitas Lilliefors Kedua Kelompok.....	63
4.4	Hasil Penghitungan Selisih dan Uji Signifikansi Peningkatan Perbedaan Hasil Latihan Kedua Kelompok.....	64

DAFTAR GAMBAR DAN BAGAN

Gambar		Halaman
2.1	Awalan <i>Spike</i>	31
2.2	Tolakan atau Loncatan.....	33
2.3	Gerakan Memukul Bola.....	35
2.4	Sikap Mendarat.....	37
2.5	Rangkaian Gerakan <i>Spike</i>	38
3.1	Lapangan Tes <i>Spike</i> dalam Cabang Olahraga Bola Voli.....	54
3.2	Penambahan Beban Secara Bertahap.....	57
Bagan		
3.1	Desain Penelitian.....	52
3.2	Langkah-langkah Penelitian.....	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Halaman
1	Program Latihan Menggunakan Metode Bagian.....	73
2	Program Latihan Menggunakan Metode Keseluruhan.....	77
3	Data Hasil Tes Awal <i>Spike</i> dalam Cabang Olahraga Bola Voli.....	80
4	Data Tes Akhir <i>Spike</i> dalam Cabang Olahraga Bola Voli dari Kelompok Metode Latihan Bagian.....	83
5	Data Tes Akhir <i>Spike</i> dalam Cabang Olahraga Bola Voli dari Kelompok Metode Latihan Keseluruhan.....	84
6	Hasil Tes Akhir <i>Spike</i> dalam Cabang Olahraga Bola Voli dari Kelompok Metode Latihan Bagian dan Metode Latihan Keseluruhan...	85
7	Uji Normalitas Lilliefors Tes Akhir <i>Spike</i> dalam Cabang Olahraga Bola Voli dari Kelompok Metode Latihan Bagian.....	87
8	Uji Normalitas Lilliefors Tes Akhir <i>Spike</i> dalam Cabang Olahraga Bola Voli dari Kelompok Metode Latihan Keseluruhan.....	89
9	Uji Homogenitas Menggunakan Uji Kesamaan Dua Variansi.....	90
10	Uji Signifikansi Perbedaan Peningkatan Hasil Tes <i>Spike</i> dalam Cabang Olahraga Bola Voli antara Kelompok Metode Latihan Bagian dan Kelompok Metode Latihan Keseluruhan.....	91
11	Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors.....	93
12	Luas Di Bawah Lengkungan Normal Standar Dari O ke Z.....	94
13	Nilai Persentil Untuk Distribusi t.....	95
14	Nilai Persentil Untuk Distribusi F.....	96
15	Dokumentasi Penelitian.....	97