

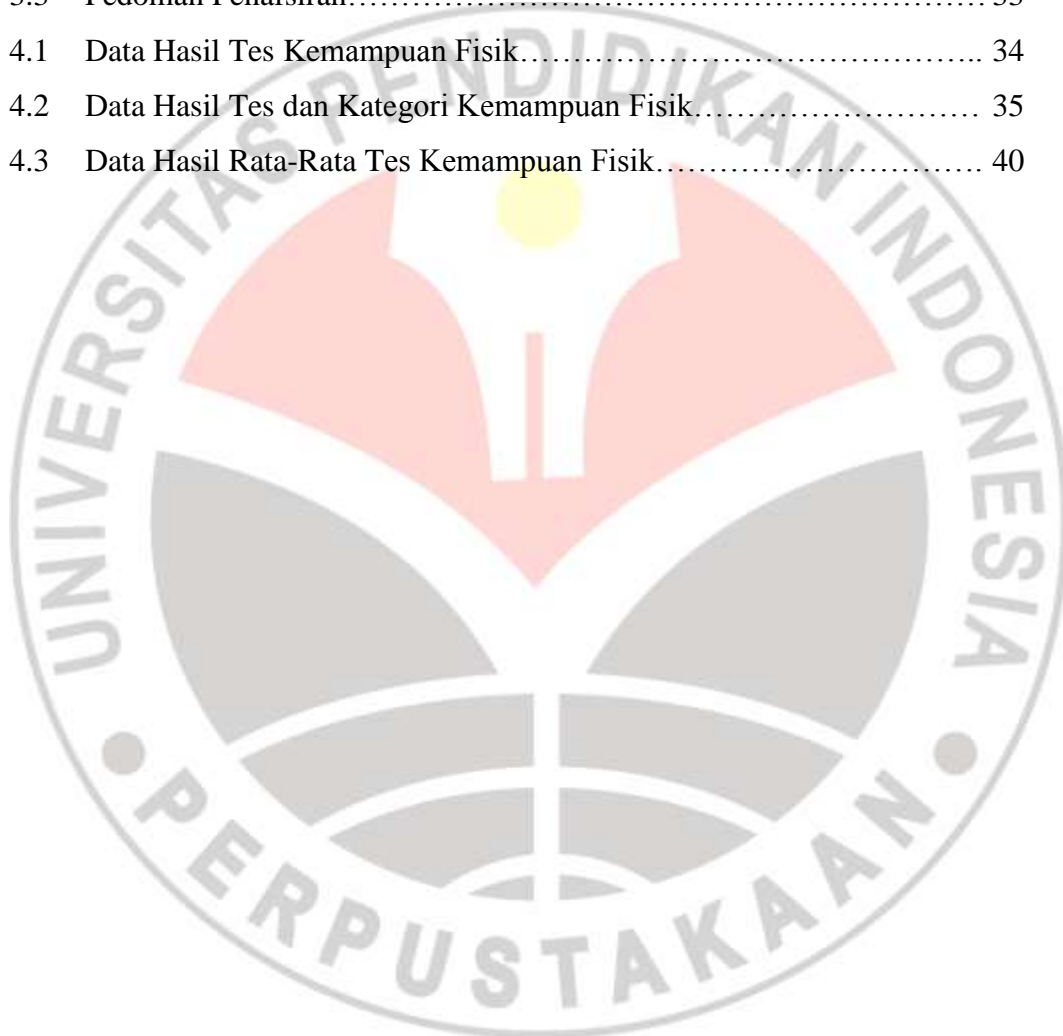
DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR BAGAN	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Masalah Penelitian	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Batasan Penelitian	7
F. Metode Penelitian	8
G. Instrumen Penelitian	8
H. Definisi Operasional	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Hakikat Kemampuan Fisik	10
B. Komponen-Komponen Fisik Dasar	12
1. Daya Tahan (Endurance)	12
2. Kelentukan (Flexibility)	14
3. Kekuatan (Strength)	15
4. Kecepatan (Speed)	18
C. Olahraga Bola Voli	19
1. Alat Permainan	20
2. Cara Permainan	20
3. Teknik Dasar Permainan Bola Voli	21
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	24
B. Populasi dan Sampel Penelitian	26
C. Desain Penelitian	27
D. Prosedur Penelitian	28

	Halaman
E. Instrumen Penelitian	29
F. Prosedur Pengolahan Data	30
 BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	
A. Deskripsi Data.....	34
B. Analisis Data.....	35
C. Diskusi Penemuan.....	42
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	44
B. Saran	44
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN-LAMPIRAN	47

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1	Komponen Fisik Dasar Cabang Olahraga Bola Voli..... 31
3.2	Kategori Status Kemampuan Fisik Atlet..... 33
3.3	Pedoman Penafsiran..... 33
4.1	Data Hasil Tes Kemampuan Fisik..... 34
4.2	Data Hasil Tes dan Kategori Kemampuan Fisik..... 35
4.3	Data Hasil Rata-Rata Tes Kemampuan Fisik..... 40



DAFTAR BAGAN

Bagan	Halaman
3.1 Langkah-langkah Penelitian.....	28



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
4.1 Hasil Tes Rata-Rata Kemampuan Fisik Atlet.....	41



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Prosedur Pelaksanaan Tes dan Pengukuran.....	47
2. Foto-Foto Dokumentasi.....	58

