

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II : KAJIAN PUSTAKA	
A. Hakikat Permainan Bola Voli	9
B. Hakikat Keterampilan <i>Smash</i> Bola Voli	10
C. Hakikat Bentuk Latihan <i>Drill</i> dan Cara Pelaksanaannya	12
D. Komponen Kondisi Fisik Pendukung <i>Smash</i>	14
E. Prinsip-Prinsip Latihan Olahraga	16
F. Penelitian yang Relevan.....	17
G. Anggapan Dasar	19
H. Hipotesis Penelitian.....	19
BAB III : METODOLOGI PENELITIAN	
A. Metode Penelitian.....	20
B. Desain Penelitian	20
C. Definisi Operasional.....	22
D. Populasi dan Sampel	23
E. Instrumen Penelitian	23
F. Program Latihan.....	25
G. Teknik Pengumpulan Data	27
H. Teknik Analisis Data	28
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	30
1. Deskripsi Data Hasil Penelitian	30
2. Uji Prasyarat Analisis Data	31
3. Pengujian Hipotesis.....	32
B. Pembahasan	33
BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	35
B. Saran	35
DAFTAR PUSTAKA.....	37

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Program Latihan 16 Kali Pertemuan	25
Tabel 4.1 Data Hasil <i>Pretest</i> , <i>Posttest</i> , dan <i>Gain Score</i> Ketepatan <i>Smash Bola</i> Voli Siswa	30
Tabel 4.2 Hasil Statistik Deskriptif <i>Output SPSS Pretest</i> dan <i>Posttest Smash</i> <i>Bola Voli</i>	31
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Smash Bola</i> <i>Voli</i>	32
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Hipotesis <i>Paired Sample t-Test Pretest</i> dan <i>Posttest</i> <i>Smash Bola Voli</i>	32

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1 Desain Penelitian <i>One-Group Pretest-Posttest Design</i>	21
Gambar 3.2 Peta Petak Sasaran Target Tes Ketepatan <i>Smash</i> Bola Voli	24

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Daftar Nama Sampel Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMK Negeri 1 Rancah.....	39
Lampiran 2 Data Mentah Penilaian <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Ketepatan <i>Smash</i> Bola Voli	40
Lampiran 3 Hasil <i>Output</i> Pengolahan Statistik SPSS	41
Lampiran 4 Surat Ijin Penelitian dari Universitas Galuh	43
Lampiran 5 Surat Balasan Izin Penelitian dari SMK Negeri 1 Rancah	44
Lampiran 6 <i>Letter of Acceptance</i> (LoA) Jurnal Keolahragaan	45
Lampiran 7 Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian	46
Lampiran 8 Daftar Riwayat Hidup Peneliti	48