

DAFTAR ISI

	Halaman
SURAT PERNYATAAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Pengertian Latihan	5
B. Tujuan Latihan	5
C. <i>Fingger Resistance Bands</i>	8
D. Akurasi <i>Passing</i> Atas Bola Voli	17
E. Pengertian <i>Passing</i>	21
F. Teknik Dasar <i>Passing</i> Atas	22
G. Bentuk-Bentuk Kesalahan <i>Passing</i> Atas	26
H. Alat Bantu Latihan <i>Finger Resistance Bands</i> Terhadap Akurasi <i>Passing</i> Atas Bola Voli	26
I. Penelitian yang Relevan.....	29
J. Anggapan Dasar	31
K. Hipotesis	33

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian	35
B. Desain Penelitian	36
C. Populasi dan Sampel	37
D. Instrumen Penelitian	39
E. Program Latihan.....	41
F. Teknik Pengolahan Data	45

BAB IV PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA

A. Hasil Pengolahan dan Analisis Data	47
B. Pembahasan.....	51

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

54

DAFTAR PUSTAKA

56

LAMPIRAN-LAMPIRAN

62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Alat Bantu Untuk Jari Telunjuk	11
Gambar 2.2. Alat Bantu Untuk Ibu Jari	11
Gambar 2.3 Sikap Saat Perkenaan Bola <i>Passing Atas</i>	23
Gambar 2.4 Sikap Saat Menerima Bola <i>Passing Atas</i>	23
Gambar 2.5. Rangkaian Gerakan Sikap Akhir <i>Passing Atas</i>	24
Gambar 3.1 <i>Pre-Test Dan Post-Test Control Group Design</i>	36
Gambar 3.2 Tes Akurasi <i>Passing Atas</i>	41

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kesalahan Akurasi <i>Passing</i> Atas	20
Tabel 3.1 Program Latihan Menggunakan Alat Bantu <i>Finger Resistance Bands</i>	42
Tabel 3.2 Program Latihan Kelompok Kontrol	44
Tabel 4.1 Deskripsi Statistik Akurasi <i>Passing</i> Atas Bola Voli (Skor).....	47
Tabel 4.2 Hasil Pengujian Normalitas Data (<i>Tests of Normality</i>).....	48
Tabel 4.3 Hasil Uji Homogenitas Varians (<i>Levene's Test</i>)	49
Tabel 4.4 Hasil <i>Paired Sample T-Test</i>	50
Tabel 4.5 Hasil <i>Independent Sample T-Test</i> (<i>Gain Score</i>).....	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Hasil Penelitian	62
Lampiran 2 Output Perhitungan.....	64
Lampiran 3 Deskriptif Statistik Data	65
Lampiran 4 Tabel Uji T.....	67
Lampiran 5 Tabel Distribusi F	68
Lampiran 6 Tabel Nilai Standar Z	72
Lampiran 7 Tabel Nilai Liliefors	73