

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	ii
PERNYATAAN	i
MOTTO	ii
ABSTRAK.....	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Penelitian.....	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	3
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	5
A. Kajian Teori.....	5
1. Hakikat Permainan Bola Voli	5
2. Model dan Variasi Latihan <i>Rally Passing</i> Berpasangan.....	6
3. Hakikat Kemampuan <i>Control Play</i> dalam Bola Voli	7
4. Metode Latihan <i>Rally Passing</i> Berpasangan	9
5. Ilustrasi Skema Gerakan Latihan (Visualisasi Bagan).....	10
6. Karakteristik Biomotorik Peserta Ekstrakurikuler SMK.....	10
B. Penelitian yang Relevan	11
C. Anggapan Dasar	12
D. Hipotesis Penelitian	13
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	14
A. Metode Penelitian.....	14
B. Desain Penelitian	14
C. Lokasi dan Subjek Penelitian (Populasi dan Sampel)	15
D. Definisi Operasional.....	16
E. Instrumen Penelitian.....	17
F. Prosedur Standardisasi, Validitas, dan Reliabilitas Instrumen	17
G. Prosedur Pengumpulan.....	19
H. Teknik Pengolahan dan Analisis Data.....	19
I. Program Latihan	21
1. Penerapan Prinsip-Prinsip Latihan (<i>Training Principles</i>)	21
2. Landasan Durasi Latihan 4 Minggu (Mesosiklus).....	22
3. Landasan Frekuensi 3 Kali Pertemuan Per Minggu	23
4. Matriks Program Latihan Mingguan.....	24
5. Detail Menu 8 Variasi Latihan <i>Rally Passing</i> Berpasangan.....	24
J. Jadwal Penelitian	27
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	28
A. Hasil Penelitian.....	28
1. Deskripsi Data Hasil Penelitian	28
2. Uji Prasyarat Analisis	29
3. Uji Hipotesis (Uji Pengaruh)	30
B. Pembahasan	31

1. Akselerasi Koordinasi Visual-Motorik dan <i>Reading the Ball</i>	31
2. Penguatan Sensitivitas Kinestetik (Perkenaan dan Absorpsi Gaya)	31
3. Penerapan <i>Game-Based Approach</i> dan Formasi Berpasangan (<i>Peer Feedback</i>)	32
B. Keterbatasan Penelitian	32
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	33
A. Kesimpulan	33
B. Saran	34
DAFTAR PUSTAKA	35
LAMPIRAN	40
RIWAYAT HIDUP	53