

DAFTAR ISI

LEMBAR	PENGESAHAN
.....	Error
! Bookmark not defined.	
LEMBAR	PENGESAHAN
PENGUJI	SKRIPSI
.....	Error
! Bookmark not defined.	
LEMBAR	PERMOHONAN
MENEMPUH	UJIAN
SKRIPSI	
.....	Error
! Bookmark not defined.	
LEMBAR	PERNYATAAN
.....	Error
! Bookmark not defined.	
ABSTRAK	i
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	5
A. Hakikat Bola Voli	5
B. Definisi Latihan	5
C. Prinsip Latihan	6
D. Variasi Latihan	6
E. Variasi target sasaran dengan sistem zona skor	7
F. Akurasi	10
G. Pengaruh Variasi Latihan smash terhadap Akurasi Pukulan Pada Atlet Bola Voli	10
H. Penelitian Yang Relevan	12
I. Anggapan Dasar	13
J. Hipotesis	14
BAB III METODE PENELITIAN	16
A. Metode Penelitian	16
B. Desain Penelitian	16
C. Populasi dan Sampel	17
D. Instrumen Penelitian	17
E. Pengumpulan Data	19
F. Teknik Pengolahan & Analisis Data	20
G. Jadwal Penelitian	21

H. Program Latihan	23
A. Hasil Penelitian.....	25
B. Pembahasan	37
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	40
A. Kesimpulan.....	40
B. Saran	41
DAFTAR PUSTAKA.....	43
LAMPIRAN-LAMPIRAN	45
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	62

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Tabel Jadwal Penelitian	22
Tabel 3. 2 Program Latihan.....	23
Tabel 4. 1 Rekapitulasi Total Skor ,Rata-rata, dan Persentase	26
Tabel 4. 2 Median dan Modus Skor Atlet Tiap Pertemuan.....	27
Tabel 4. 3 Perbandingan Skor <i>Pre-test</i> dan <i>Post-Test</i>	28
Tabel 4. 4 Statistik Deskriptif akurasi pukulan <i>Pre-Test Post-Test</i>	29
Tabel 4. 5 Hasil Uji Normalitas Data <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	31
Tabel 4. 6 Hasil Uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>	33
Tabel 4. 7 Hasil Uji Regresi Sederhana	34
Tabel 4. 8 Perkembangan Rata-rata Skor Akurasi Pukulan.....	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 <i>Open Smash</i>	10
Gambar 2. 2 <i>Semi Smash</i>	10
Gambar 2.3 <i>Quick Smasah</i>	11
Gambar 3.1 Lapang Bola Voli	19

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian	45
Lampiran 2 Surat Pernyataan Ketersediaan	46
Lampiran 3 Surat Balasan Penelitian	47
Lampiran 4 Instrumen Penelitian	48
Lampiran 5 Jadwal Penelitian	50
Lampiran 6 Program Latihan	52
Lampiran 7 Data Mentah Akurasi <i>Smash</i>	54
Lampiran 8 Rekapitulasi Total Skor ,Rata-rata, dan Persentase	54
Lampiran 9 Perbandingan Skor <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	55
Lampiran 10 Hasil Uji Normalitas	57
Lampiran 11 Hasil Uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>	57
Lampiran 12 Hasil Uji Regresi sederhana	58
Lampiran 13 Perkembangan Rata-rata Skor Akurasi Pukulan	59
lampiran 14 Dokumentasi Penelitian	61