

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR GRAFIK	vii
DAFTAR TABEL	viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4

BAB II LANDASAN TEORI

A. Hakekat Permainan Bolavoli	6
B. Hakikat Lingkar Pinggang (<i>Core</i>).....	7
C. Manfaat Otot Lingkar Pinggang Pada Bolavoli	8
D. Kondisi Fisik Cabang Olahraga Bolavoli	9
E. Kebutuhan Daya Tahan Lingkar Pinggang (<i>Core</i>) Pada Olahraga Bolavoli	10
F. Hakikat Prinsip Latihan	12
G. Peran Latihan <i>Double Leg Hip Thrust-Isometric</i> Terhadap Hasil Daya Tahan Lingkar Pinggang (<i>core</i>)	13
H. Peran Latihan <i>Wall Supported Static Push up Hold</i> terhadap hasil daya tahan lingkar pinggang (<i>core</i>)	14
I. Penelitian yang Relevan	16
J. Anggapan Dasar	18
K. Hipotesis Penelitian	19

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian	20
B. Desain Penelitian	20
C. Lokasi dan Subjek Penelitian	22
D. Instrumen Penelitian	22
E. Pelaksanaan Penelitian	24
F. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	61

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Pengolahan	64
1. Deskripsi Data	64
2. Hasil Uji Normalitas	65

3. Hasil Uji Homogenitas	69
4. Uji Hipotesis	70
B. Pembahasan Hasil Penelitian	73
C. Diskusi Penemuan	74
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	76
B. Saran-Saran	76
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN-LAMPIRAN	79