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. Hakikat Olahraga Bola voli 6
B. Cedera Bagi Pemain Bola Voli 7
C. Hakikat Latihan Kondisi Fisik Olahraga Bola Voli 8
D. Program Latihan Daya Tahan Bola Voli 9
E. Hakikat Latihan Untuk Bola Voli 11
F. Peran Latihan *Hip Hange Exercise* (*Good Morning*) Terhadap Hasil Daya Tahan Otot Pinggang 12
G. Latihan *Partner Flat-Bench Back Extension* Terhadap Peningkatan Daya Tahan Otot Pinggang 14
H. Penelitian yang Relevan 15
I. Anggapan Dasar 17
J. Hipotesis Penelitian 19

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian 20
B. Desain Penelitian 20
C. Lokasi dan Subjek Penelitian 22
D. Instrumen Penelitian 23
E. Pelaksanaan Penelitian 24
F. Teknik Pengolahan dan Analisis Data 30

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Pengolahan 33
1. Deskripsi Data 33
2. Hasil Uji Normalitas 34
3. Hasil Uji Homogenitas 38
4. Uji Hipotesis 39
5. *Independent Sample T-Test* 40
B. Pembahasan Hasil Penelitian 42
C. Diskusi Penemuan 43

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 46
B. Saran-Saran 46

DAFTAR PUSTAKA 48

LAMPIRAN-LAMPIRAN 50