

DAFTAR PUSTAKA

Halaman Judul.....	i
Lembar Bebas Tindakan Plagiarisme.....	ii
Lembar Persetujuan Skripsi	iii
Lembar Validasi	iv
Kata Pengantar	v
Motto.....	vi
Persembahan	vii
Abstrak	viii
Daftar Isi	ix
Daftar Tabel	xii
Daftar Gambar.....	xiii
BAB I Pendahuluan	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Batasan Penelitian	5
1.3 Rumusan Masalah	5
1.4 Tujuan Penelitian.....	7
1.5 Manfaat Penelitian.....	7
BAB II Tinjauan Pustaka	
2.1 Penelitian Yang Relevan	7
2.2 Landasan Teori.....	10
2.2.1 Pengertian Bola Voli	
2.3 Teknik Dasar Bola Voli.....	11
2.3.1 Service	11
2.3.2 Passing	14
2.3.3 Smash.....	17
2.3.4 Blok	22
2.4 Komponen Kebugaran Dalam Bola Voli	25
2.5 Kajian Tentang Latihan	27

2.5.1 Devinisi Latihan	29
2.5.2 Tujuan Latihan.....	29
2.5.3 Prinsip Latihan.....	30
2.6 Kajian tentang Push up.....	35
2.7 Deskripsi Club Dalam Bola Voli.....	36
2.8 Kerangka Berfikir.....	37
2.9 Hipotesis Penelitian.....	38

BAB III Metode Penelitian

3.1 Jenis Penelitian.....	39
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian	40
3.3 Instrument dan Teknik Pengumpulan Data	42
3.4 Instrumen Tes	43
3.5 Teknik Analisis Data	44
3.5.1 Uji Normalitas	40
3.5.2 Uji Homogenitas.....	40
3.5.2 Uji Hipotesis	41

BAB IV Hasil dan Pembahasan

4.1 Hasil Penelitian.....	47
4.2 Hasil Uji Prasyarat.....	46
4.2.1 Uji Normalitas	49
4.2.2 Uji Homogenitas.....	49
4.2.3 Hasil Uji Hipotesis.....	50
4.3 Pembahasan	51
4.3.1 Pengaruh Latihan <i>Push Up</i> Terhadap Kemampuan <i>Smash</i> Atlet Bola Voli di Team Sansino Kabupaten Way Kanan	52
4.3.2 Mengetahui Seberapa Besar Pengaruh Latihan Push Up.....	49
4.3.3 Keterbatasan Penelitian	54

BAB V Kesimpulan dan Saran

5.1 Kesimpulan	55
----------------------	----

5.1 Saran.....	58
Daftar Pustaka	

DAFTAR LAMPIRAN

Tabel 1.1 Surat penelitian.....	64
Tabel 2.1 Surat Balasan.....	65
Tabel 3.1 Uji Normalitas.....	66
Tabel 4.1 Uji Homogenitas.....	67
Tabel 5.1. Uji hopotesis.....	67
Tabel 6.1 Program Latihan.....	69
Tabel 7.1 Dokemtasi Kegiatan.....	76