

DAFTAR ISI

RINGKASAN	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Kegunaan Penelitian	7

BAB II KERANGKA TEORETIS DAN BERPIKIR

A. Kerangka Teoretis	8
1. Hakekat Bola Voli	8
2. Hakekat <i>Passing</i> Bawah	16
3. Hakekat Latihan	21
4. Hakekat <i>Passing</i> Bawah Langsung	31
5. Hakekat <i>Passing</i> Bawah Tidak Langsung.....	33
6. Hakekat Latihan Berpasangan	36
B. Kerangka Berpikir	38
C. Pengajuan Hipotesis	43

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian	45
----------------------------	----

B. Tempat Dan Waktu Penelitian	45
C. Metode Penelitian	46
D. Populasi Dan Teknik Pengambilan Sampel	48
E. Instrumen Penelitian	49
F. Teknik Pengumpulan Data	52
G. Teknik Pengolahan Data	53
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	58
B. Pengujian Hipotesis	66
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	70
B. Saran	71
DAFTAR PUSTAKA	72
LAMPIRAN – LAMPIRAN	74

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Bentuk dan Ukuran Lapangan Bola Voli	10
Gambar 2	Urutan Pelaksanaan <i>Passing</i> Bawah	17
Gambar 3	Otot Tungkai Atas dan Bawah	18
Gambar 4	Otot Lengan Atas	20
Gambar 5	Struktur Teknik Olahraga Bola Voli	23
Gambar 6	Teknik Gerakan <i>Passing</i> bawah langsung berpasangan	32
Gambar 7	Teknik Gerakan <i>Passing</i> bawah tidak langsung berpasangan	34
Gambar 8	Gerakan Latihan Pass Bawah Berpasangan	36
Gambar 9	Petunjuk Pelaksanaan Tes Pass Bawah	51
Gambar 10	Histogram Data Tes Awal Metode Latihan X	60
Gambar 11	Histogram Data Tes Akhir Metode Latihan X	62
Gambar 12	Histogram Data Tes Awal Metode Latihan Y	64
Gambar 13	Histogram Data Tes Akhir Metode Latihan Y	66
Gambar 14	Tes Awal <i>Passing</i> bawah kedinding	118
Gambar 15	Tes Awal <i>Passing</i> bawah kedinding	118
Gambar 16	Tes Akhir <i>Passing</i> bawah kedinding	119
Gambar 17	Tes Akhir <i>Passing</i> bawah kedinding	119
Gambar 18	Metode Latihan X	120
Gambar 19	Metode Latihan X	120
Gambar 20	Metode Latihan Y	121
Gambar 21	Metode Latihan Y	121
Gambar 22	Latihan <i>Agility</i> Sebelum Memasuki Latihan inti	122
Gambar 23	Latihan <i>Side Step</i> Maju Mundur Samping Kiri Samping Kanan	122
Gambar 24	Seluruh Peserta Tes Awal dan Tes Akhir <i>Passing</i> Bawah	123
Gambar 25	Seluruh Pelatih dan Atlet Tim Pertandingan	123

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Penjelasan Otot Pada Gambar Anatomi Tungkai	19
Tabel 2	Penjelasan Otot Pada Gambar Anatomi Lengan	20
Tabel 3	Norma Penilaian Pass Bawah Dari <i>Brumbach</i>	52
Tabel 4	Distribusi Frekuensi Tes Awal Metode Latihan X	59
Tabel 5	Distribusi Frekuensi Tes Akhir Metode Latihan X	61
Tabel 6	Distribusi Frekuensi Tes Awal Metode Latihan Y	63
Tabel 7	Distribusi Frekuensi Tes Akhir Metode Latihan Y	65
Tabel 8	Data Seluruh Sampel Tes Awal <i>Passing</i> Bawah Kedinding.....	74
Tabel 9	Data Pembagian Kelompok Tes Awal Metode Latihan X.....	75
Tabel 10	Data Distribusi Frekuensi Tes Awal Metode Latihan X	76
Tabel 11	Data Pembagian Kelompok Tes Awal Metode Latihan Y	77
Tabel 12	Data Distribusi Frekuensi Tes Awal Metode Latihan Y	78
Tabel 13	Data Pembagian Kelompok Tes Akhir Metode Latihan X	79
Tabel 14	Data Distribusi Frekuensi Tes Akhir Metode Latihan X	80
Tabel 15	Data Pembagian Kelompok Tes Akhir Metode Latihan Y	81
Tabel 16	Data Distribusi Frekuensi Tes Akhir Metode Latihan Y	82
Tabel 17	Data Tes Awal Pembagian Kelompok Metode Latihan X dan Y	83
Tabel 18	Data Tes Akhir Pembagian Kelompok Metode Latihan X dan Y	84
Tabel 19	Uji Realibilitas Tes Awal Kemampuan Pass bawah ke dinding	85
Tabel 20	Data Tes Awal Perbandingan Metode Latihan X dan Y	87
Tabel 21	Data Tes Awal Dan Tes Akhir Metode Latihan X	91
Tabel 22	Data Tes Awal Dan Akhir Metode Latihan Y	94
Tabel 23	Data Tes Akhir Perbandingan Metode Latihan X dan Y	97

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Hasil Seluruh Tes Awal <i>Passing</i> bawah kedinding	74
Lampiran 2	Hasil Tes Awal <i>Passing</i> Bawah Kedinding Metode Latihan X	75
Lampiran 3	Hasil Tes Awal <i>Passing</i> Bawah Kedinding Metode Latihan Y	77
Lampiran 4	Hasil Tes Akhir <i>Passing</i> Bawah Kedinding Metode Latihan X	79
Lampiran 5	Hasil Tes Akhir <i>Passing</i> Bawah Kedinding Metode Latihan Y	81
Lampiran 6	Tes Awal Pembagian Kelompok Metode Latihan X dan Y	83
Lampiran 7	Tes Akhir Pembagian Kelompok Metode Latihan X dan Y	84
Lampiran 8	Uji Realibilitas Tes Kemampuan Pass Bawah Kedinding	85
Lampiran 9	Perhitungan Data Tes Awal Metode Latihan X dan Y	87
Lampiran 10	Hasil Data Tes Awal Dan Tes Akhir Metode Latihan X	91
Lampiran 11	Hasil Data Tes Awal Dan Tes Akhir Metode Latihan Y	94
Lampiran 12	Perhitungan Data Tes Akhir Metode Latihan X dan Y	97