

## DAFTAR ISI

<b>PENGESAHAN SKRIPSI</b> .....	I
<b>HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI</b> .....	II
<b>SURAT KETERANGAN</b> .....	III
<b>ABSTRAK</b> .....	IV
<b>ABSTRACT</b> .....	V
<b>BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI</b> .....	VI
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	VIII
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	IX
<b>DAFTAR ISI</b> .....	XI
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	XIII
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	XIV
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	XV
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	XVI
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b>	
A. Landasan Teori .....	7
1. Hakikat Kondisi Fisik.....	7
a. Pengertian Kondisi Fisik .....	7
b. Komponen Kondisi Fisik.....	9
c. Pengaruh Terhadap Fungsi dan Sistem Organ .....	16
2. Hakikat Permainan Bolavoli.....	18
a. Pengertian Bolavoli .....	19
b. Pengertian Teknik Dasar Dalam Bolavoli .....	20
B. Kerangka Pemikiran.....	25
C. Hipotesis Penelitian.....	26
<b>Bab III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	27

B. Populasi dan Sampel .....	27
C. Defenisi Operasional .....	28
D. Pengembangan Instrumen .....	28
E. Teknik Pengumpulan Data .....	36
F. Teknik Analisis Data .....	37
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	39
B. Analisis Data .....	51
C. Pembahasan .....	52
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	55
B. Saran .....	55
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	56
<b>LAMPIRAN</b> .....	58

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Urutan Gerakan Passing Bawah Bergerak Ke Depan .....	22
2. <i>Hand Dynamometer</i> .....	30
3. <i>Leg Dynamometer</i> .....	31
4. <i>Push Up</i> .....	33
5. Gerakan Baring Menuju Sikap Duduk .....	34
6. Lari 50 Meter .....	35
7. Sikap Menentukan Raihan Tegak .....	36
8. <i>Two Hand Medicine Ball Put</i> .....	37

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma Kondisi Fisik.....	28
2. Konversi Nilai Setiap Kondisi Fisik .....	37
3. Notasi Ke Dalam Kategori Status Kondisi Fisik.....	37
4. Persentase Dalam Kalimat Yang Bersifat Kuantitatif.....	38
5. Tes Kekuatan Otot Lengan.....	39
6. Tes Daya Tahan Otot Perut .....	40
7. Tes Daya Tahan Otot Lengan .....	42
8. Tes Daya Tahan Otot Tungkai .....	43
9. Tes Speed .....	44
10. Tes Flexsibilitis .....	45
11. Tes <i>Power</i> Otot Tungkai .....	47
12. Tes <i>Power</i> Otot Lengan .....	48
13. Tes Daya Tahan Umum .....	49
14. Analisis Kategori Tingkat Kondisi Fisik .....	52

## DAFTAR GRAFIK

GRAFIK	Halaman
1. Tes Kekuatan Otot Lengan.....	40
2. Tes Daya Tahan Otot Perut.....	41
3. Tes Daya Tahan Otot Lengan .....	42
4. Tes Daya Tahan Otot Tungkai .....	43
5. Tes Speed .....	45
6. Tes Flexsibilitis .....	46
7. Tes <i>Power</i> Otot Tungkai .....	47
8. Tes <i>Power</i> Otot Lengan .....	48
9. Tes Daya Tahan Umum .....	50
10. Analisis Kategori Tingkat Kondisi Fisik .....	51

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Tes Kondisi Fisik.....	58
2. Analisis Tingkat Kondisi Fisik .....	67
3. Analisis Data.....	68
4. Kategori Tingkat Kondisi Fisik .....	69
5. Dokumentasi .....	70

