

DAFTAR ISI

	Halaman
PENGESAHAN SKRIPSI	i
PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	vi
SURAT PERNYATAAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	9
A. Landasan Teori.....	9
1. Hakekat Latihan.....	9
a. Intesitas latihan.....	9
b. Volume latihan.....	9
c. Interval atau waktu istirahat.....	10
d. Frekuensi latihan.....	10
2. Latihan variasi.....	11
3. <i>Passing</i> bawah.....	12

4. Latihan variasi <i>passing</i> bawah permainan bola voli	15
B. Kerangka Pemikiran	16
C. Pertanyaan Penelitian	17
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	18
A. Jenis Penelitian	18
B. Populasi dan Sampel.....	23
C. Defenisi Operasional	23
D. Pengembangan Instrumen	24
E. Teknik Pengumpulan Data	26
F. Teknik Analisa Data	27
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	29
A. Deskripsi Hasil Penelitian	29
B. Analisa Data	32
C. Pembahasan	38
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	41
A. Kesimpulan.....	41
B. Saran	41
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN.....	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Gambar 1. Gerakan <i>Passing</i> Bawah dari Sikap Duduk dan Lemparan Teman.....	15
2. Gambar 2. Gerakan <i>Passing</i> Bawah dari Pukulan Teman.....	16
3. Gambar 3. Langkah-langkah Penelitian Tindakan Kelas.....	18
4. Gambar 4. Peneliti Memberi Pengarahan.....	67
5. Gambar 5. Melakukan Gerakan Pemanasan.....	67
6. Gambar 6. Peneliti Memberi Contoh Pelaksanaan <i>Passing</i> Bawah.	68
7. Gambar 7. Siswa Melaksanakan <i>Passing</i> Bawah.....	68
8. Gambar 8. Peneliti Memberikan Contoh Pelaksanaan Gerakan <i>Passing</i> Bawah dari Sikap Duduk dan Pukulan Teman.	69
9. Gambar 9. Peneliti Memberikan Contoh Pelaksanaan Gerakan <i>Passing</i> Bawah dari Sikap Duduk dan Pukulan Teman.	69
10. Gambar 10. Siswa Melakukan Pelaksanaan <i>Passing</i> Bawah dari Sikap Duduk dan Lemparan Teman.....	70
11. Gambar 11. Siswa Melakukan Pelaksanaan <i>Passing</i> Bawah dari Sikap Duduk dan Lemparan Teman.....	70
12. Gambar 12. Peneliti Memberi Contoh Pelaksanaan <i>Passing</i> Bawah dari Pukulan Teman.....	71
13. Gambar 13. Siswa Melakukan Pelaksanaan <i>Passing</i> Bawah dari Pukulan Teman.....	71

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Tabel 1. Populasi dan sampel.....	23
2. Tabel 2. Unjuk Kerja <i>Passing</i> Bawah Permainan Bola Voli	25
3. Tabel 3. Interval Katergori Kemampuan <i>Passing</i> Bawah Permainan Bola Voli	27
4. Tabel 4. Interval Kategori Kemampuan <i>Passing</i> Bawah Permainan Bola Voli	28
5. Table 5. Distribusi Frekuensi Data Siklus I Siswa Kelas XII Multi Media SMK Ibnu Taimiyah Pekanbaru	30
6. Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data Siklus II Siswa Kelas XII Multi Media SMK Ibnu Taimiyah Pekanbaru.....	31
7. Tabel 7. Distribusi Frekuensi Siswa Kelas XII Multi Media SMK Ibnu Taimiyah Pekanbaru	39
8. Tabel 8. Data Tes Siklus I <i>Passing</i> Bawah Permainan Bola Voli Pada Siswa Kelas XII Multi Media SMK Ibnu Taimiyah Pekanbaru	43
9. Tabel 9. Distribusi Frekuensi Data Siklus I Kelas XII Multi Media SMK Ibnu Taimiyah Pekanbaru.....	48
10. Tabel 10. Data Tes Siklus II <i>Passing</i> Bawah Bola Voli Siswa Kelas XII Multi Media SMK Ibnu Taimiyah Pekanbaru.....	49
11. Tabel 11. Distribusi Frekuensi Data Siklus II Siswa Kelas XII MultiMedia SMK Ibnu Taimiyah Pekanbaru.....	54

DAFTAR LAMPIRAN

Tabel	Halaman
1. Lampiran 1. Data Tes Siklus I	44
2. Lampiran 2. Pencarian Nilai Tes Siklus I.....	47
3. Lampiran 3. Analisa Statistik Tes Siklus I.....	48
4. Lampiran 4. Distribusi Frekuensi Data Tes Siklus I.....	49
5. Lampiran 5. Data Tes Siklus II	50
6. Lampiran 6. Pencarian Nilai Tes Siklus II.....	53
7. Lampiran 7. Analisa Statistik Tes Siklus II	54
8. Lampiran 8. Distribusi Frekuensi Data Tes Siklus II.....	55
9. Lampiran 9. Analisa Data Peningkatan Hasil Belajar Siklus I.....	56
10. Lampiran 10. Analisa Data Peningkatan Hasil Belajar Siklus II.....	57
11. Lampiran 11. Silabus	58
12. Lampiran 12. RPP Siklus I.....	59
13. Lampiran 13. RPP Siklus II	64
14. Lampiran 14. Dokumentasi Peneliti.....	69