DAFTAR ISI

Hal

PERSETUJUAN ..... **i**

PENGESAHAN SKRIPSI ..... **ii**

KATA PENGANTAR ..... **iii**

ABSTRAK ..... **vi**

DAFTAR ISI ..... **vii**

DAFTAR TABEL ..... **ix**

DAFTAR GAMBAR ..... **x**

DAFTAR LAMPIRAN ..... **xi**

BAB I : PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah 1

B. Identifikasi Masalah 5

C. Pembatasan Masalah 6

D. Rumusan Masalah 6

E. Tujuan Penelitian 6

F. Manfaat Penelitian 7

BAB II : LANDASAN TEORITIS

A. Kajian Teori 8

1. Hakikat Bolavoli 8

2. Teknik Dasar Bolavoli 10

3. Teknik Servis 14

4. Hakikat *Jump Service* 17

5. Hakikat *Power* Otot Lengan 23

6. Hakikat Power Otot Tungkai 25

7. Hakikat Kelentukan Otot Pinggang 26

B. Kerangka Berfikir 29

C. Hipotesis 30

BAB III : METODOLOGI PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu Penelitian 31
B. Populasi dan Sampel 31
C. Metode Penelitian 32
D. Desain Penelitian 32
E. Instrument Penelitian 33
1. Variabel Bebas 33
a. *Power* Otot Lengan 33
b. *Power* Otot Tungkai 35
c. Kelentukan Otot Pinggang 37
2. Variabel Terikat 38
F. Teknik Analisis Data 41

BAB IV : HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian 43
B. Uji Korelasi Sederhana Dan Uji Signifikasi 44
C. Uji Hipotesis 49
D. Pembahasan Hipotesis 51

BAB V : PENUTUP

A. Kesimpulan 54
B. Saran 54

DAFTAR PUSTAKA 55

LAMPIRAN 57