

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--|-------------|
| ABSTRAK | i |
| KATA PENGANTAR | ii |
| DAFTAR ISI | iv |
| DAFTAR TABEL | vi |
| DAFTAR GAMBAR | vii |
| DAFTAR LAMPIRAN | viii |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah..... | 3 |
| C. Pembatasan Masalah | 4 |
| D. Rumusan Masalah | 4 |
| E. Tujuan Penelitian | 5 |
| F. Manfaat Penelitian | 6 |
| | |
| BAB II LANDASAN TEORITIS | 8 |
| A. Kajian Teoritis..... | 8 |
| 1. Hakikat Permainan Bola Voli | 8 |
| 2. Hakikat <i>Smash</i> | 12 |
| 3. Hakikat power otot tungkai | 19 |
| 4. Hakikat Latihan | 19 |
| 5. Hakikat <i>Multiple box to box Jump</i> | 27 |
| 6. Hakikat <i>single leg bound box</i> | 29 |
| B. Kerangka Berfikir | 30 |
| C. Hipotesis..... | 32 |

| | |
|---|-----------|
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN | 34 |
| A. Lokasi Dan Waktu Penelitian | 34 |
| 1. Lokasi Penelitian..... | 34 |
| 2. Waktu Penelitian..... | 34 |
| B. Populasi Dan Sampel | 34 |
| 1. Populasi..... | 34 |
| 2. Sampel..... | 35 |
| C. Metode Penelitian | 35 |
| D. Desain Penelitian | 36 |
| E. Instrumen Penelitian | 36 |
| 1. Tes <i>power</i> otot tungkai | 36 |
| 2. Tes <i>smash</i> | 38 |
| F. Teknik Analisis Data..... | 40 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | |
| A. Deskripsi Data Penelitian..... | 43 |
| B. Pengujian Persyaratan Analisis | 45 |
| C. Penguji Hipotesis | 49 |
| D. Pembahasan Hasil Penelitian | 50 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | 54 |
| A. Kesimpulan | 54 |
| B. Saran | 55 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 56 |
| LAMPIRAN..... | 57 |