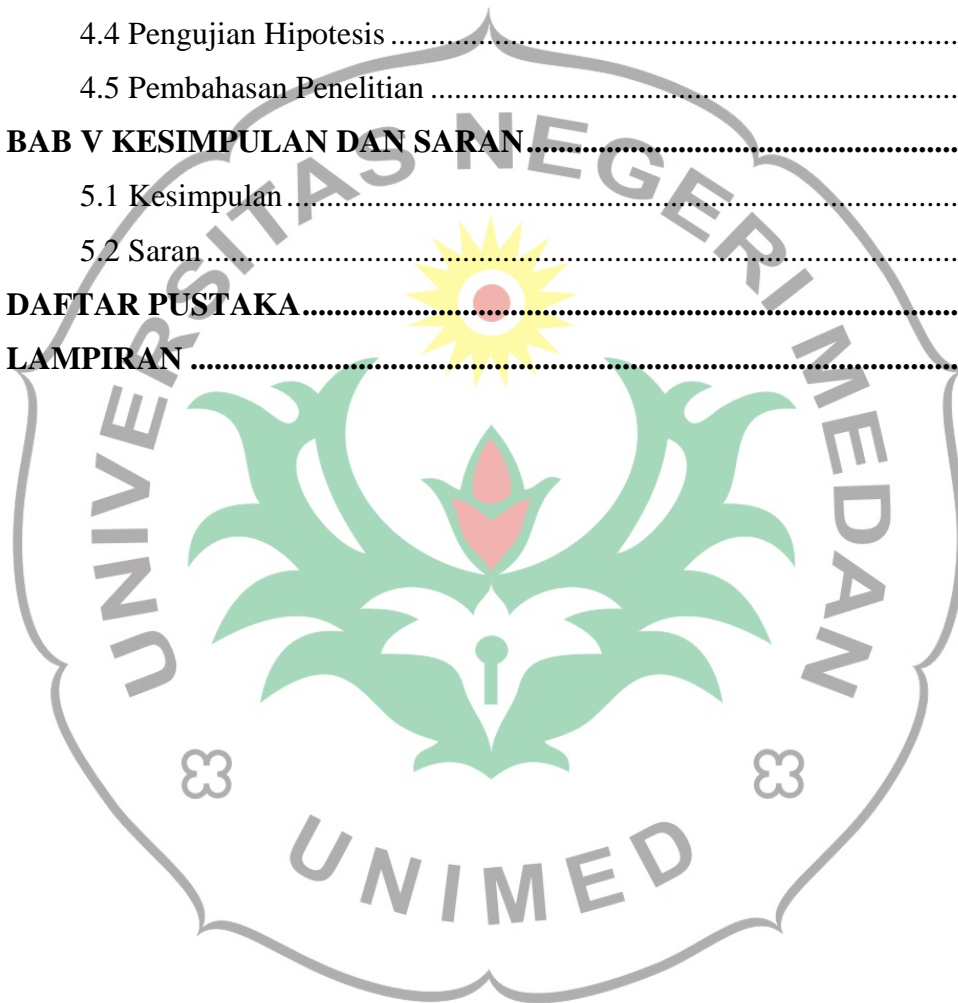


## DAFTAR ISI

LEMBARAN PERSETUJUAN.....	i
LEMBAR PERNYATAAN.....	ii
ABSTRAK.....	iii
ABSTRAC.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Batasan Masalah.....	4
1.4 Rumusan Masalah.....	5
1.5 Tujuan Penelitian.....	5
1.6 Manfaat Peneltian.....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>7</b>
2.1 Kajian Teori.....	7
2.1.1 Hakikat Permainan Bola Voli.....	7
2.1.2 Hakikat <i>Smash</i> Bola Voli.....	8
2.1.3 Hakikat Latihan.....	13
2.1.4 Prinsip Prinsip latihan.....	15
2.1.5 Variabel Latihan.....	18
2.1.6 Hakikat Latihan <i>Jump To Box</i> .....	20
2.1.7 Hakikat Latihan <i>Wide Push Up</i> .....	22
2.2 Penelitian Relevan.....	25
2.3 Kerangkah Berfikir.....	27

2.4 Hipotesis Penelitian .....	30
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>31</b>
3.1 Lokasi Penelitian dan Waktu Penelitian .....	31
3.1.1 Lokasi Penelitian .....	31
3.1.2 Waktu Penelitian .....	31
3.2 Populasi dan sampel .....	31
3.2.1 Populasi .....	31
3.2.2 Sampel .....	31
3.3 Metode Penelitian .....	33
3.4 Desain Penelitian .....	33
3.4.1 Bagan Tipe <i>One Group Pretest-Posttest</i> .....	34
3.5 Instrumen Penelitian .....	35
3.5.1 Tes <i>Power</i> Otot Tungkai .....	35
3.5.2 Tes <i>Power</i> Otot Lengan .....	36
3.5.3 Tes Kemampuan <i>Smash</i> .....	38
3.6 Prosedur Penelitian .....	40
3.7 Teknik Pengumpulan Data .....	41
3.8 Teknik Analisis Data .....	42
3.9 Hipotesis Statistik .....	42
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>44</b>
4.1 Deskripsi dan Hasil Penelitian .....	44
4.1.1 Data <i>Pre-test Vertical Jump , Overhead Medicine Ball Throw , Hasil Smash</i> .....	44
4.1.2 Data <i>Posttest Vertical Jump , Overhead Medicine Ball Throw , Hasil Smash</i> .....	46
4.2 Pengajuan Bersyarat Analisis .....	49
4.2.1 Uji Normalitas .....	49
4.2.2 Uji Homogenitas .....	52
4.3 Analisis Data Penelitian .....	56

4.3.1 Analisis Statistik Inferensial .....	56
4.4 Pengujian Hipotesis .....	59
4.5 Pembahasan Penelitian .....	61
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	<b>63</b>
5.1 Kesimpulan .....	63
5.2 Saran .....	64
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>65</b>
<b>LAMPIRAN</b> .....	<b>67</b>



THE  
*Character Building*  
 UNIVERSITY