DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN i
PENGESAHAN ii
LEMBAR PERNYATAAN iii
ABSTRAK iv
ABSTRACT v
KATA PENGANTAR vi
DAFTAR ISI viii
DAFTAR TABEL x
DAFTAR GAMBAR xi
DAFTAR LAMPIRAN xii
BAB I PENDAHULUAN 1
1.1 Latar Belakang Masalah 1
1.2 Identifikasi Masalah 3
1.3 Pembatasan Masalah 3
1.4 Rumusan Masalah 3
1.5 Tujuan Penelitian 4
1.6 Manfaat Penelitian 5
BAB II KAJIAN TEORITIS 6
2.1 Deskripsi Kontekstual 6
2.1.1 Hakikat Bola Voli 6
2.1.2. Hakikat Teknik Dasar Permainan Bolavoli 7
2.1.3. Unsur-Unsur Kebugaran Jasmani 13
2.1.4 Hakikat *Power* Otot Lengan 13
2.1.5 Hakikat Latihan 16
2.1.6 Hakikat Latihan *Power* Otot Lengan 18
2.2 Penelitian Relevan 25
2.3 Kerangka Berfikir 25
2.4 Hipotesis 26

BAB III METODOLOGI PENELITIAN **28**
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian **28**
3.1.1 Tempat Penelitian **28**
3.1.2 Waktu Penelitian **28**
3.2 Populasi dan Sampel **28**
3.2.1 Populasi Penelitian **28**
3.2.2 Sampel Penelitian **29**
3.3 Metode Penelitian **30**
3.4 Desain Penelitian **30**
3.5 Instrumen Penelitian **30**
3.6 Teknik Pengumpulan data **31**
3.7 Teknik Analisis Data **31**
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN **33**
4.1 Deskripsi Data Penelitian **33**
4.2. Pengujian Persyaratan Analisis **34**
4.2.1. Pengujian Normalitas **34**
4.2.2 Pengujian Homogenitas **34**
4.3. Pengujian Hipotesis **35**
4.4. Pembahasan Hasil Penelitian **36**
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN **43**
5.1. Kesimpulan **43**
5.2. Saran **43**
DAFTAR PUSTAKA **45**
LAMPIRAN **50**