

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR GRAFIK	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
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 Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Kajian Teori.....	7
2.1.1 Hakikat <i>Smash</i> Bola Voli.....	7
2.1.2 Hakikat Latihan.....	12
2.1.3 Prinsip- prinsip Latihan.....	13
2.1.4 Variabel Latihan.....	17
2.1.5 Hakikat Latihan <i>Depth Jump</i>	18
2.1.6 Hakikat Latihan <i>Bench Dip</i>	19
2.2. Penelitian Relevan	20
2.3. Kerangka Berfikir	21
2.4. Hipotesis Penelitian	23

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	24
3.1 Lokasi Penelitian dan Waktu Penelitian.....	24
3.2 Populasi dan Sampel.....	24
3.3 Metode Penelitian.....	25
3.4 Desain Penelitian	26
3.5 Instrumen Penelitian	27
3.6 Prosedur Penelitian	32
3.7 Teknik Analisis Data	32
3.8 Hipotesis Statistik.....	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	34
4.1 Deskripsi Data Penelitian	34
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis	37
4.2.1 Uji Normalitas	37
4.2.2 Uji Homogenitas	38
4.2.3 Pengujian Hipotesis	39
4.3 Pembahasan Hasil Penelitian	40
4.3.1 Kontribusi latihan <i>depth jump</i> terhadap hasil <i>smash</i> atlet bola voli putra rajawali <i>reborn</i> voli <i>club</i> tahun 2024.....	40
4.3.2 Kontribusi latihan <i>bench dip</i> terhadap hasil <i>smash</i> atlet bola voli putra rajawali <i>reborn</i> voli <i>club</i> tahun 2024.....	40
4.3.3 Kontribusi latihan <i>depth jump</i> dan <i>bench dip</i> secara bersama-sama terhadap hasil <i>smash</i> atlet bola voli putra rajawali <i>reborn</i> voli <i>club</i> tahun 2024.....	41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	43
5.1 Kesimpulan.....	43
5.2 Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN.....	46