

## DAFTAR ISI

|   | Halaman    |
|---|------------|
| <b>ABSTRAK</b> .....                          | <b>i</b>   |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....                   | <b>ii</b>  |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....                       | <b>iv</b>  |
| <b>DAFTAR TABEL</b> .....                     | <b>vii</b> |
| <b>DAFTAR GAMBAR</b> .....                    | <b>ix</b>  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....                  | <b>x</b>   |
| <b>BAB I : PENDAHULUAN</b> .....              | <b>1</b>   |
| A. Latar Belakang Masalah .....               | 1          |
| B. Identifikasi Masalah .....                 | 6          |
| C. Pembatasan Masalah .....                   | 6          |
| D. Rumusan Masalah .....                      | 6          |
| E. Tujuan Penelitian.....                     | 7          |
| F. Manfaat Penelitian.....                    | 7          |
| <b>BAB II : LANDASAN TEORI</b> .....          | <b>9</b>   |
| A. Kerangka Teoritis .....                    | 9          |
| 1. Hakikat <i>Smash</i> Bola Voli .....       | 10         |
| 2. Hakikat Latihan .....                      | 13         |
| 3. Hakikat Latihan Kecepatan Reaksi .....     | 24         |
| 4. Hakikat Latihan <i>Pullover Pass</i> ..... | 26         |
| B. Kerangka Berpikir .....                    | 28         |
| C. Hipotesis .....                            | 29         |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>BAB III : METODOLOGI PENELITIAN .....</b>          | <b>30</b> |
| A. Lokasi dan Waktu Penelitian .....                  | 30        |
| 1. Lokasi Waktu .....                                 | 30        |
| 2. Waktu Penelitian .....                             | 30        |
| B. Populasi dan Sampel .....                          | 3         |
| 1. Populasi .....                                     | 30        |
| 2. Sampel .....                                       | 31        |
| C. Metode Penelitian .....                            | 31        |
| D. Disain Penelitian .....                            | 31        |
| E. Instrument Penelitian .....                        | 32        |
| 1. Tes <i>Whole Body Reaction</i> .....               | 32        |
| 2. Tes Power Otot Lengan .....                        | 33        |
| 3. Tes <i>Smash</i> .....                             | 34        |
| F. Teknik Analisa Data .....                          | 36        |
| G. Pelaksanaan Penelitian .....                       | 38        |
| <b>BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b> | <b>40</b> |
| A. Deskripsi Data Hasil Penelitian .....              | 40        |
| B. Pengujian Bersyarat Analisis .....                 | 44        |
| 1. Uji Normalitas .....                               | 44        |
| 2. Uji Homogenitas .....                              | 40        |
| C. Pengujian Hipotesis .....                          | 40        |
| D. Pembahasan Hasil Penelitian .....                  | 42        |
| <b>BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>             | <b>48</b> |
| A. Kesimpulan .....                                   | 48        |
| B. Saran .....  | 48        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                           | <b>49</b> |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                          | <b>50</b> |