

## DAFTAR ISI

<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>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I    PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A...Latar Belakang Masalah.....	1
B... Identifikasi Masalah.....	4
C... Pembatasan Masalah.....	5
D... Rumusan Masalah.....	5
E... Tujuan Penelitian.....	6
F... Manfaat Penelitian.....	7
<b>BAB II    LANDASAN TEORITIS.....</b>	<b>8</b>
A... Kajian Teoritis.....	8
1... Hakikat Permainan Bola Voli.....	8
2... Hakikat Smash Bola Voli.....	10
3... Hakikat Latihan.....	13
4... Hakikat <i>Power</i> Otot Lengan.....	16
5... Hakikat <i>Power</i> Otot Tungkai.....	17
6... Hakikat Kelentukan.....	19

B. Kerangka Berpikir.....	20
C.... Hipotesis .....	22
<b>BAB III    METODE PENELITIAN.....</b>	<b>23</b>
A.... Lokasi Penelitian.....	23
B.... Populasi Dan Sampel .....	23
C.... Metode Penelitian .....	23
D.... Desain Penelitian .....	24
E.... Instrumen Penelitian.....	24
F.... Teknik Analisis Data .....	34
<b>BAB IV    HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>36</b>
A.... Deskripsi Data Penelitian .....	36
B.... Pengujian Hipotesis.....	37
C.... Pembahasan Hasil Penelitian.....	39
<b>BAB V    KESIMPULAN DA SARAN .....</b>	<b>41</b>
A. Kesimpulan.....	41
B. Saran.....	42
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>43</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>44</b>