

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORITIS	7
A. Kajian Teoritis	7
1. Hakikat Bolavoli	7
a. Hakikat Latihan	10
b. Hakikat <i>Smash</i> Bolavoli	12
c. Hakikat Latihan <i>Jump Box</i>	15
2. Hakikat <i>Decline Push-up</i>	17
B. Kerangka Berpikir	19
C. Hipotesis	21
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	22
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	22
1. Lokasi Penelitian	22
2. Waktu Penelitian	22
B. Populasi dan Sampel	22

1. Populasi	22
2. Sampel	22
C. Metode Penelitian	23
D. Desain Penelitian	24
E. Instrumen Penelitian	24
1. Tes Kemampuan <i>Smash</i>	24
2. Tes Power Otot Tungkai (<i>Test Vertical Jump</i>)	26
3. Tes Power Otot Lengan (<i>Test Medicine Ball Chest Throw</i>)	27
F. Teknik Analisis Data	28
G. Pelaksanaan Penelitian	29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	30
A. Deskripsi Data Penelitian	31
B. Pengujian Persyaratan Analisis	32
1. Uji Normalitas	32
a. Uji Normalitas Data Hasil <i>Smash</i> (Y)	32
b. Uji Normalitas Data Latihan <i>Jump Box</i> (X ₁)	33
c. Uji Normalitas Data Latihan <i>Decline Push-up</i> (X ₂)	33
2. Uji Homogenitas	33
3. Uji Linieritas dan Signifikansi Koefisien Regresi	34
a. Latihan <i>Jump Box</i> (X ₁) Terhadap Hasil <i>Smash</i> (Y)	34
b. Latihan <i>Decline Push-up</i> (X ₂) Terhadap Hasil <i>Smash</i> (Y)	34
c. Latihan <i>Jump Box</i> dan Latihan <i>Decline Push-up</i> (X ₁ ,X ₂) Terhadap Hasil <i>Smash</i> (Y)	35
C. Pengujian Hipotesis	35
D. Pembahasan Hasil Penelitian	36
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	40
A. Kesimpulan	40
B. Saran	40
DAFTAR PUSTAKA	41
LAMPIRAN-LAMPIRAN	42