DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	**i**
KATA PENGANTAR	**ii**
DAFTAR ISI	**iv**
DAFTAR TABEL	**vi**
DAFTAR GAMBAR	**viii**
DAFTAR LAMPIRAN	**ix**
BAB I PENDAHULUAN	**1**
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORITIS	**7**
A. Kerangka Teoritis	7
1. Hakikat Permainan Bola Voli	7
2. Hakikat *Smash* Bola Voli	8
3. Hakikat Latihan	14
4. Hakikat Latihan *Front Cone Hops*	17
5. Hakikat Latihan *Rubber Resistance*	19
B. Kerangka Berpikir	20
C. Hipotesis	21
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	**23**
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	23
1. Lokasi	23
2. Waktu Penelitian	23
B. Populasi dan Sampel	23
1. Populasi	23
2. Sampel	23

C. Metode Penelitian 24
D. Disain Penelitian 24
E. Instrumen Penelitian 25
F. Teknik Analisis Data 30
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 32
A. Deskripsi Data Penelitian 32
B. Hasil Penelitian 34
C. Persyaratan Pengujian Analisis 34
1. Uji *Normalitas* 34
2. Uji *Homogenitas* 35
C. Pengujian Hipotesis 36
D. Hasil Penelitian dan Pembahasan 37
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 40
A. Kesimpulan 40
B. Saran 40
DAFTAR PUSTAKA 41
LAMPIRAN-LAMPIRAN 42