

DAFTAR ISI

ABTRAK.....	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	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II LANDASAN TEORITIS	9
A. Kajian Teoritis	9
1. Hakikat <i>Smash</i> Bola Voli.....	9
2. Hakikat Latihan.....	12
3. Hakikat Latihan <i>Box Jump</i>	18
4. Hakikat Latihan <i>Push-Up</i>	21
B. Kerangka Berpikir	24
C. Hipotesis.....	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	27
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	27
B. Populasi dan Sampel	27
C. Metode Penelitian	28
D. Desain Penelitian	28
E. Instrumen Penelitian	29
F. Teknik Analisis Data.....	34

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	36
A. Deskripsi dan Hasil penelitian.....	36
B. Pengujian Bersyarat Analisis.....	42
C. Pengujian Hipotesis.....	45
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	47
BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN.....	50
A. Kesimpulan.....	50
B. Saran.....	51

