

DAFTAR ISI

	Hal
ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	10
BAB II LANDASAN TEORITIS	11
A. Kajian Teoritis	11
1. Hakikat Bola Voli.....	11
2. Hakikat <i>Smash</i> Bola Voli	13
3. Hakikat Latihan	21
4. Hakikat Latihan <i>Depth Jump</i>	24
5. Hakikat Latihan <i>Decline Push-Up</i>	27
6. Hakikat latihan <i>Straddle jump to camel landing</i>	29
B. Kerangka Berpikir	30
C. Hipotesis	32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	34
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	34
B. Populasi dan Sampel	34
C. Metode Penelitian	34
D. Desain Penelitian	35
E. Instrumen Penelitian	35

F. Tek nik Analisis Data	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	44
A. Deskripsi Data Penelitian.....	44
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	46
1. Uji Normalitas.....	46
C. Pengujian Hipotesis	47
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	48
BAB V KESIMPILAN DAN SARAN	52
A. Kesimpulan	52
B. Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN	55

