

DAFTAR ISI

	Hal
PERSETUJUAN	i
PENGESAHAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I : PENDAHULUAN	
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 : KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	8
1. Hakikat Permainan Bolavoli	8
2. Hakikat Teknik <i>Smash</i> Bolavoli	10
3. Hakikat <i>Power</i> Otot Lengan.....	23
4. Hakikat Kelentukan Otot Pinggang	23
5. Hakikat Power Otot Tungkai	25
B. Kerangka Berfikir	29
C. Hipotesis	30
BAB III : METODOLOGI PENELITIAN	
A. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	31
B. Populasi dan Sampel	31

C. Metode Penelitian.....	32
D. Desain Penelitian	32
E. Instrument Penelitian	33
1. Variabel Bebas.....	33
a. <i>Power</i> Otot Lengan.....	33
b. Kelentukan Otot Pinggang	33
c. <i>Power</i> Otot Tungkai	35
2. Variabel Terikat	38
C. Teknik Analisis Data	41
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian	42
B. Uji Korelasi Sederhana dan Signifikasi	43
C. Uji Hipotesis.....	46
D. Pembahasan Penelitian	48
BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	50
B. Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN	54