

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	10
BAB II LANDASAN TEORITIS.....	11
A. Kerangka Teoritis.....	11
1. Hakikat Permainan Bola Voli	11
2. Hakikat <i>Smash</i> Bola Voli	16
2.a. Sikap Permulaan.....	17
2.b. Gerakan Pelaksanaan	18
2.c. Gerakan Lanjutan	18
3. Hakikat Daya Ledak Otot Tungkai	19
4. Hakikat Tinggi Badan	21
5. Hakikat Kekuatan Otot Lengan.....	25
B. Kerangka Berfikir	29
C. Hipotesis	30
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	31

A. Lokasi dan Waktu Penelitian	31
1. Lokasi Penelitian	31
2. Waktu Penelitian	31
B. Populasi dan Sampel	31
1. Populasi	31
2. Sampel	31
C. Metode Penelitian.....	32
D. Desain Penelitian.....	33
E. Instrumen Penelitian.....	34
1. Tes <i>Vertical Jump</i>	34
2. Pengukuran Tinggi Badan.....	36
3. Tes Kekuatan Otot Lengan.....	37
4. Tes Kemampuan <i>Smash</i> Bola Voli.....	38
F. Teknik Analisis Data.....	42
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	44
A. Deskripsi Data	44
1. Deskripsi Data Hasil <i>Smash</i> Bola Voli.....	44
2. Deskripsi Data Daya Ledak Otot Tungkai	46
3. Deskripsi Data Tinggi Badan	48
4. Deskripsi Data Kekuatan Otot Lengan	49
B. Pengujian Data Analisi.....	51
1. Uji Normalitas	51
2. Uji Homogenitas.....	53
C. Pengujian Hipotesis	53
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	66
A. Kesimpulan.....	66
B. Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA	68