

## DAFTAR ISI

|   |             |
|---|-------------|
| <b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>   |             |
| <b>ABSTRAK .....</b>  | <b>i</b>    |
| <b>KATA PENGANTAR .....</b>   | <b>ii</b>   |
| <b>DAFTAR ISI .....</b>   | <b>v</b>    |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>   | <b>vii</b>  |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>   | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>  | <b>ix</b>   |
| <br>  |             |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b>  |             |
| A. Latar Belakang Masalah .....   | 1           |
| B. Identifikasi Masalah.....  | 3           |
| C. Pembatasan Masalah.....  | 3           |
| D. Rumusan Masalah.....   | 4           |
| E. Tujuan Masalah.....  | 4           |
| F. Manfaat Masalah.....   | 5           |
| <br>  |             |
| <b>BAB II KAJIAN TEORITIS</b>   |             |
| A. Kajian Teoritis .....  | 6           |
| 1. Hakikat <i>Smash</i> Bola Voli.....  | 6           |
| 1.1 Pengertian <i>Smash</i> .....   | 6           |
| 1.2 Analisis Gerak .....  | 8           |
| 1.3 Pengertian <i>Open Smash</i> .....  | 10          |
| 2. Hakikat <i>Power</i> Otot Tungkai.....   | 12          |
| 3. Hakikat <i>Power</i> Otot Lengan .....   | 14          |
| 4. Keterikatan <i>Power</i> Otot Tungkai dan <i>Power</i> Otot Lengan<br>Dengan Hasil Kemampuan <i>Open Smash</i> Bola Voli ..... | 16          |
| B. Kerangka Berfikir .....  | 18          |
| C. Hipotesis .....  | 19          |

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| A. Lokasi dan Waktu Penelitian .....  | 20 |
| 1. Lokasi Penelitian .....            | 20 |
| 2. Waktu Penelitian.....              | 20 |
| B. Populasi dan Sampel.....           | 20 |
| 1. Populasi.....                      | 20 |
| 2. Sampel .....                       | 21 |
| C. Metode Penelitian .....            | 21 |
| D. Instrumen Penelitian .....         | 21 |
| 1. Tes <i>Power</i> Otot Tungkai..... | 21 |
| 2. Tes <i>Power Otot Lengan</i> ..... | 23 |
| 3. Tes Kemampuan <i>Smash</i> .....   | 24 |
| E. Teknik Analisa Data .....          | 26 |

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

|  |    |
|--|----|
| A. Hasil Penelitian .....                    | 29 |
| 1. Deskripsi Data Penelitian .....           | 29 |
| a. Hasil Tes <i>Power</i> Otot Tungkai ..... | 29 |
| b. Hasil Tes <i>Power</i> Otot Lengan .....  | 30 |
| c. Hasil Tes <i>Open Smash</i> .....         | 31 |
| B. Uji Persyaratan Analisis.....             | 31 |
| 1. Uji Normalitas .....                      | 32 |
| 2. Uji Linieritas .....                      | 33 |
| C. Hipotesis .....                           | 34 |
| D. Pembahasan HasilPenelitian.....           | 37 |

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| A. Kesimpulan Dan Saran ..... | 41 |
| 1. Kesimpulan .....           | 41 |
| 2. Saran .....                | 42 |

|                             |           |
|-----------------------------|-----------|
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b> | <b>42</b> |
|-----------------------------|-----------|

|                                  |           |
|----------------------------------|-----------|
| <b>LAMPIRAN – LAMPIRAN .....</b> | <b>43</b> |
|----------------------------------|-----------|