

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	7
<b>BAB II LANDASAN TEORITIS .....</b>	<b>8</b>
A. Kajian Teoritis .....	8
1. Hakikat Smash Bola Voli.....	8
2. Hakikat Power Otot Tungkai .....	11
3. Hakikat Power Otot Lengan.....	13
4. Hakikat Latihan .....	14
5. Hakikat Pliometrik .....	22
B. Kerangka Berpikir .....	31
C. Hipotesis.....	33
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>34</b>
A. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	34
B. Populasi dan Sampel .....	34
C. Metode Penelitian .....	35
D. Desain Penelitian .....	35
E. Instrumen Penelitian.....	36
F. Teknik Analisis Data .....	40

**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian .....	42
B. Deskripsi Data Penelitian.....	43
C. Pengujian Persyaratan Analisis.....	45
D. Pengujian Hipotesis .....	46
E. Pembahasan Hasil Penelitian .....	48

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	50
B. Saran .....	50

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>51</b>
-----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>52</b>
--------------------------------	-----------

