DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK ..... **i**

KATA PENGANTAR ..... **ii**

DAFTAR ISI ..... **v**

DAFTAR TABEL ..... **vii**

DAFTAR GAMBAR ..... **ix**

DAFTAR LAMPIRAN ..... **x**

BAB I . PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah 1

B. Identifikasi Masalah 5

C. Batasan Masalah 5

D. Rumusan Masalah..... 6

E. Tujuan Penelitian..... 6

F. Manfaat Penelitian..... 7

BAB II . LANDASAN TEORITIS

A. KajianTeoritis 8

1. Hakikat Permainan Bola Voli 8

2. Hakikat *Smash* Bola Voli 10

3. Hakikat Latihan 14

4. Hakikat Latihan *Pliometrics* 24

5. Hakikat Latihan *Depth Jumps* 26

6. Hakikat Latihan *Medicine Ball Slam* 30

B. Kerangka Berpikir 34

C. Hipotesis 36

BAB III . METODOLOGI PENELITIAN

` A. Lokasi Dan Waktu Penelitian 37

1. Lokasi 37

2. Waktu Penelitian 37
B. Populasi Dan Sampel 37
1. Populasi 37
2. Sampel 37
C. Metode Penelitian 38
D. Desain Penelitian 38
E. Instrumen Penelitian 40
1. Tes *Power* Otot Tungkai 40
2. Tes *Power* Otot Lengan 42
3. Tes Kemapuan *Smash* 43
F. Teknik Analisis Data 45
G. Pelaksanaan Penelitian 47

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian 49
1. Variabel *Depth Jumps* 50
2. Variabel *Medicine Ball Slam* 50
3. Variabel Hasil *Smash* dan Kontribusi Latihan *depth jumps* Dan *Medicine Ball Slam* 51
B. Pengujian Bersyarat Analisis 51
1. Uji Normalitas 51
2. Uji Homogenitas 52
C. Pengujian Hipotesis 52
D. Pembahasan Hasil Penelitian 54

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN
A. Kesimpulan 58
B. Saran 58

DAFTAR PUSTAKA 60
LAMPIRAN 62