

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	i
DAFTAR TABEL	iii
DAFTAR GAMBAR	iv
DAFTAR LAMPIRAN	v
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II LANDASAN TEORITIS	10
A. Kerangka Teoritis	10
1. Hakikat Permainan Bola Voli	10
2. Hakikat <i>Smash</i> Bola Voli	15
3. Hakikat Daya Ledak Otot Tungkai	18
4. Hakikat Kelentukan Otot Pinggang	20
5. Hakikat <i>Power</i> Otot Lengan	22
6. Hakikat Tinggi Badan	26
B. Kerangka Berfikir	30
C. Hipotesis	31
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	33
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	33
1. Lokasi Penelitian	33

2. Waktu Penelitian	33
B. Populasi dan Sampel	33
C. Metode Penelitian	34
D. Desain Penelitian	35
E. Instrumen Penelitian	36
1. Tes <i>Vertical Jump</i>	36
2. Tes <i>Back Up</i>	38
3. Tes <i>Pull and Push Dynamometer</i>	39
4. Pengukuran Tinggi Badan	40
5. Tes Kemampuan <i>Smash</i> Bola Voli	41
F. Teknik Analisis Data	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	46
A. Hasil Penelitian	46
1. Deskripsi Data Hasil Penelitian	46
2. Hasil Uji Prasyarat	47
B. Analisis Data	
1. Hubungan antara Kekuatan Otot Tungkai Dengan Hasil <i>Smash</i> Bola Voli	48
2. Hubungan Antara Kelentukan Otot Pinggang Dengan Hasil <i>Smash</i> Bola Voli	49
3. Hubungan antara Kekuatan Otot Tangan Dengan Hasil <i>Smash</i> Bola Voli	50
4. Hubungan antara Tinggi Badan Dengan Hasil <i>Smash</i> Bola Voli	51
5. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai, kelentukan Otot Pinggang, Kekuatan Otot Lengan, dan Tinggi Badan dan Dengan Hasil <i>Smash</i>	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	56
A. Kesimpulan	56
B. Saran	56

DAFTAR PUSTAKA.....58
LAMPIRAN.....59



THE
Character Building
UNIVERSITY