

DAFTAR ISI

Halaman

KATA PENGANTAR.....	i
ABSTRAK	iv
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	3
1.3 Pembatasan Masalah.....	4
1.4 Rumusan Masalah.....	4
1.5 Tujuan Penelitian.....	4
1.6 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II. KAJIAN TEORITIS.....	6
2.1. Hakikat Bola Voli	6
2.2. Hakikat <i>Smash</i> Bola Voli.....	7
2.3 Hakikat Latihan.....	10
2.3.1 Pengertian Latihan.....	10
2.3.2 Tujuan latihan.....	12
2.3.3 Prinsip latihan.....	17
2.4 Hakekat variasi latihan <i>Box Drill</i>	20
2.4.1 Latihan Single leg push of.....	21
2.4.2 Latihan lateral step up	22
2.4.3 Latihan Multiple box jump.....	23
2.4.4 Latihan <i>Multiple Box-To-Box Squat Jumps</i>	24

2.5. Hakikat Variasi Latihan <i>Ball Medicine</i>	25
2.5.1 Latihan Woodchopper.....	26
2.5.2 Latihan <i>Pull over pass</i>	27
2.5.3 Latihan <i>Overhead Throw</i>	28
2.5.4 Latihan <i>Power drop</i>	28
2.6 Kerangka Berpikir.....	29
2.7. Hipotesis.....	31
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN.....	33
3.1 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	33
3.1.1 Lokasi Penelitian.....	33
3.1.2 Waktu Penelitian.....	33
3.2 Populasi dan Sampel.....	33
3.2.1 Populasi.....	33
3.2.2 Sampel.....	33
3.3 Metode Penelitian.....	34
3.4 Desain penelitian.....	34
3.5 Instrumen Penelitian.....	35
3.6 Teknik Analisis Data.....	41
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	41
4.1 Deskripsi Data Penelitian.....	41
4.1.1 Deskripsi Data <i>Power</i> Otot Tungkai (X_1).....	41
4.1.2 Deskripsi Data <i>Power</i> otot lengan (X_2).....	42
4.1.3 Deskripsi Data <i>smash</i> (Y).....	43
4.2. Pengujian Persyaratan Analisis.....	44
4.3 Pengujian Hipotesis.....	48
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian.....	57
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	61

5.1 Kesimpulan.....61

5.2 Saran.....61

DAFTAR PUSTAKA63

LAMPIRAN-LAMPIRAN DATA.....65

