

DAFTAR ISI

ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	7
1.3 Pembatasan Masalah.....	7
1.4 Rumusan Masalah.....	8
1.5 Tujuan Penelitian	8
1.6 Manfaat Penelitian	9
<u>BAB 11</u> LANDASAN TEORITIS.....	10
2.1 Kajian Teoritis.....	10
2.1.1 Hakikat Permainan Bola Voli.....	10
2.1.2 <i>Open Smash</i> Bola Voli	16
2.1.3 <i>Run-up</i> (Lari Menghampiri)	17
2.1.4 <i>Take-off</i> (Melompat).....	18
2.1.5 <i>Hit</i> (Memukul)	19
2.1.6 <i>Landing</i> (Mendarat).....	19
2.2 Hakikat Fleksibilitas	20
2.3 Hakikat <i>Power</i> Otot Tungkai.....	22
2.4 Hakikat <i>Power</i> Otot Lengan	25
2.4.1 Definisi <i>Power</i> Otot Lengan.....	25
2.4.2 Komponen Otot Lengan.....	26
2.5 Kerangka Berfikir	28
2.6 Penelitian yang Relevan	30
2.7 Hipotesis Penelitian	32
<u>BAB III</u> METODOLOGI PENELITIAN	33
3.1 Lokasi dan Waktu Penelitian	33
3.2 Populasi dan Sampel.....	33
3.2.1 Populasi.....	33
3.2.2 Sampel.....	33
3.2.3 Metode Penelitian	34
3.3 Desain Penelitian.....	34

3.4 Instrumen Penelitian	35
3.4.1 Tes <i>Smash</i> Bola Voli	35
3.4.2 Tes Fleksibilitas / Kelentukan	37
3.4.3 Tes <i>Power</i> Otot Tungkai (<i>Vertical Jump</i>)	39
3.4.4 Tes <i>Power</i> Otot Lengan (<i>Medicine Ball</i>)	42
3.5 Teknik Analisis Data	43
<u>BAB IV</u> HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	45
4.1 Deskripsi Data Penelitian	45
4.1.1 Deskripsi Data Penelitian Variabel Fleksibilitas	46
4.1.2 Deskripsi Data Penelitian Variabel <i>Power</i> Otot Tungkai.....	46
4.1.3 Deskripsi Data Penelitian Variabel <i>Power</i> Otot Lengan	46
4.1.4 Deskripsi Data Penelitian Variabel Kemampuan <i>Smash</i>	47
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis	47
4.2.1 Uji Normalitas	47
4.2.2 Uji Homogenitas	48
4.3 Pengujian Hipotesis	49
4.3.1 Terdapat Hubungan Antara Fleksibilitas Terhadap Kemampuan <i>Smash</i> Pada Atlet Voli Klub PORTABS.....	50
4.3.2 Terdapat Hubungan Antara <i>Power</i> Otot Tungkai Terhadap Kemampuan <i>Smash</i> Pada Atlet Voli Klub PORTABS.....	51
4.3.3 Terdapat Hubungan Antara <i>Power</i> Otot Lengan Terhadap Kemampuan <i>Smash</i> Pada Atlet Voli PORTABS	52
4.3.4 Terdapat Hubungan Antara Fleksibilitas, <i>Power</i> Otot Tungkai dan <i>Power</i> Otot Lengan Terhadap Kemampuan <i>Smash</i> Pada Atlet Voli PORTABS	53
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian	54
4.4.1 Terdapat Hubungan yang Signifikan Antara Fleksibilitas Terhadap Kemampuan <i>Smash</i> Pada Atlet Bola Voli PORTABS	54
4.4.2 Terdapat Hubungan yang Signifikan Antara <i>Power</i> Otot Tungkai Terhadap Kemampuan <i>Smash</i> Pada Atlet Bola Voli PORTABS	56
4.4.3 Terdapat Hubungan yang Signifikan Antara <i>Power</i> Otot Lengan Terhadap Kemampuan <i>Smash</i> Pada Atlet Bola Voli PORTABS	58
4.4.4 Terdapat Hubungan yang Signifikan Antara Fleksibilitas, <i>Power</i> Otot Tungkai dan <i>Power</i> Otot Lengan Terhadap Kemampuan <i>Smash</i> Pada Atlet Bola Voli PORTABS	59

<u>BAB V</u> KESIMPULAN DAN SARAN	62
5.1 Kesimpulan.....	62
5.2 Saran. 62	
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN	66



THE
Character Building
UNIVERSITY



THE
Character Building
UNIVERSITY