

DAFTAR ISI

	Halaman
PERSETUJUAN	i
PEERNYATAAN	ii
PENGESAHAN	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Pembatasan Masalah.....	5
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Kegunaan Penelitian	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	7
2.1 Hakikat Permainan Bola Voli.....	7
2.2 Hakikat <i>Smash</i> Bola Voli	8
2.3 Hakikat Latihan	11
2.4 Hakikat Latihan Pliometrik	19
2.5 Hakikat Daya Ledak Otot Tungkai.....	26
2.6 Hakikat Daya Ledak Otot Lengan	27
2.7 Tabel Penelitian Yang Relevan	28
2.8 Kerangka Berpikir	32
2.9 Hipotesis Penelitian	33
BAB III. METODE PENELITIAN	34
3.1 Lokasi dan Waktu Penelitian	34
3.1.1 Lokasi Penelitian	34
3.1.2 Waktu Penelitian	34
3.2 Populasi dan Sampel	34
3.2.1 Populasi	34
3.2.2 Sampel	34
3.1 Metode Penelitian	35
3.2 Desain Penelitian	35
3.3 Instrumen penelitian	36
3.3.1 Tes <i>Vertical Jump</i>	36
3.3.2 Tes <i>Medicine Ball</i>	38
3.3.3 Tes <i>Smash</i>	39

3.4 Teknik Pengumpulan Data	42
3.5 Teknik Analisis Data	42
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	47
4.1 Asumsi Klasik	47
4.1.1 Uji Normalitas	47
4.1.2 Uji Linearitas	48
4.2 Teknik Analisis Data	50
4.2.1 Analisis Statistik Deskriptif	50
4.3 Analisis Regresi Linear Berganda	51
4.4 Uji Koefisien Determinasi	58
4.5 Uji Hipotesis	61
4.3.1 Uji hipotesis Parsial (Uji t)	61
4.3.2 Uji keberartian Regresi (Uji f)	64
4.6 Pembahasan Hasil Penelitian	65
4.4.1 Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil <i>Smash</i> ...	65
4.4.2 Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Hasil <i>Smash</i>	66
4.4.3 Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Otot Lengan Terhadap Hasil <i>Smash</i>	67
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	70
5.1 Kesimpulan	70
5.2 Saran	71
DAFTAR PUSTAKA	68
DAFTAR LAMPIRAN	70

