

DAFTAR ISI

LEMBARAN PERSETUJUAN	i
LEMBAR PERNYATAAN	ii
ABSTRAK.....	iii
<i>ABSTRACT.....</i>	<i>iv</i>
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Batasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah.....	5
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Peneltian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Kajian Teori.....	8
2.1.1 Hakikat <i>Smash</i> Bola Voli.....	8
2.1.2 Hakikat Latihan.....	13
2.1.3 Prinsip Prinsip Latihan	14
2.1.4 Variabel Latihan.....	18
2.1.5 Hakikat Latihan <i>Double Leg Bound</i>	19
2.1.6 Hakikat Latihan <i>Chest Press Resistance Band</i>	21
2.2 Penelitian Relevan	22

2.3 Kerangka Berfikir	23
2.4 Hipotesis Penelitian	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	26
3.1 Lokasi Penelitian dan Waktu Penelitian.....	26
3.1.1 Lokasi Penelitian.....	26
3.1.2 Waktu Penelitian	26
3.2 Populasi dan sampel.....	26
3.2.1 Populasi.....	26
3.2.2 Sampel	26
3.3 Metode Penelitian	28
3.4 Desain Penelitian	29
3.4.1 Bagan Tipe <i>One Group Pretest-Posttest</i>	29
3.5 Instrumen Penelitian	30
3.5.1 Tes <i>Power</i> Otot Tungkai	30
3.5.2 Tes <i>Power</i> Otot Lengan	31
3.5.3 Tes Kemampuan <i>Smash</i>	33
3.6 Prosedur Penelitian	35
3.7 Teknik Analisis Data.....	35
3.8 Hipotesis Statistik	36
3.8.1 Hipotesis Pertama	36
3.8.2 Hipotesis Kedua.....	36
3.8.3 Hipotesis Ketiga.....	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	37
4.1 Deskripsi dan Hasil Penelitian	37
4.1.1 Data <i>Pre test Vertical Jump, Overhead Medicine Ball Throw, Hasil Smash</i>	37
4.1.2 Data <i>Post test Vertical Jump, Overhead Medicine Ball Throw, Hasil Smash</i>	39
4.2 Pengujian Bersyarat Analisis	41
4.2.1 Uji Normalitas.....	41
4.2.2 Uji Homogenitas	49

4.3 Analisis Data Penelitian.....	52
4.3.1 Analisis Statistik Inferensial.....	52
4.4 Pengujian Hipotesis	56
4.5 Pembahasan Penelitian.....	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	61
5.1 Kesimpulan.....	61
5.2 Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA	
63.....	63

