

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Pembatasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Penelitian	7
BAB II. KAJIAN TEORI	8
2.1 Hakikat Bola Voli	8
2.1.1 Sejarah Bola Voli.....	8
2.1.2 Pengertian Bola Voli.....	9
2.1.3 Aturan dalam Permainan Bola Voli.....	10
2.1.4 Teknik Dasar Permainan Bola Voli.....	12
2.2 Hakikat <i>Smash</i> Bola Voli.....	16
2.2.1 Pengertian Teknik <i>Smash</i> Bola Voli.....	16
2.2.2 Macam-macam Teknik <i>Smash</i>	20
2.2.3 Tahap-tahap Melakukan <i>Smash</i>	25
2.3 Hakikat Kekuatan Otot Lengan.....	30
2.4 Hakikat Latihan.....	34
2.4.1 Pengertian Latihan	34
2.4.2 Macam-Macam Latihan.....	35
2.4.3 Prinsip-Prinsip Latihan	37
2.4.4 Latihan <i>Tricep Dips</i>	39
2.4.5 Latihan <i>Plank Arms Reach</i>	40

2.5 Penelitian Relevan.....	43
2.6 Kerangka Berpikir.....	46
2.7 Hipotesis.....	48
BAB III. METODE PENELITIAN	49
3.1. Tempat dan Waktu Penelitian	49
3.1.1. Tempat Penelitian	49
3.1.2. Waktu Penelitian.....	49
3.2. Populasi dan Sampel	49
3.2.1. Populasi.....	49
3.2.2. Sampel	49
3.3. Metode Penelitian.....	50
3.4. Desain Penelitian.....	50
3.5. Instrumen Penelitian.....	51
3.6 Teknik Analisis Data.....	55
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	58
4.1 Deskripsi Data Penelitian	58
4.2 Hasil Persyaratan Analisis.....	63
4.2.1 Uji Normalitas	63
4.2.2 Uji Homogenitas	64
4.3 Pengujian Hipotesis.....	65
4.3.1 Pengaruh Latihan <i>Tricep Dips</i> dan <i>Plank Arms Reach</i> Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Lengan Atlet Bola Voli Gaperta VC Medan Tahun 2025.....	65
4.3.2 Pengaruh latihan <i>tricep dips</i> dan <i>plank arms reach</i> terhadap kemampuan <i>smash</i> atlet bola voli gaperta VC Medan Tahun 2025....	66
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian	67
4.4.1 Pengaruh Latihan <i>Tricep Dips</i> dan <i>Plank Arms Reach</i> Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Lengan Atlet Bola Voli Gaperta VC Medan Tahun 2025.....	67
4.4.2 Pengaruh Latihan <i>Tricep Dips</i> dan <i>Plank Arms Reach</i> Terhadap Kemampuan <i>Smash</i> Atlet Bola Voli Gaperta VC Medan Tahun 2025.....	69
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	71
5.1 Kesimpulan.....	71
5.2 Saran	71
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN.....	79