

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>x</b>
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
<b>BAB II. LANDASAN TEORITIS</b> .....	<b>8</b>
A. Kajian Teoritis.....	8
1. Hakikat <i>Smash</i> Bola Voli .....	8
2. Hakikat Latihan .....	12
3. Hakikat Latihan <i>dumbble front raise</i> .....	20
4. Hakikat Latihan <i>Depth Jump Leap</i> .....	22
B. Kerangka Berpikir .....	25
C. Hipotesis Penelitian .....	27
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>28</b>
A. Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	28
1. Lokasi Penelitian .....	28
2. Waktu Penelitian.....	28
B. Populasi Dan Sampel.....	28

1. Populasi .....	28
2. Sampel .....	28
C. Metode Penelitian.....	28
D. Disain Penelitian.....	29
E. Instrumen Penelitian.....	29
1. Tes power otot tungkai.....	29
2. Tes power otot lengan .....	31
3. Tes smash .....	32
F. Teknik Analisis Data .....	34
G. Pelaksanaan penelitian.....	36
<b>BAB VI. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>37</b>
A. Deskripsi data penelitian.....	37
B. Hasil penelitian.....	39
1. Data variabel <i>depth jump leap</i> .....	39
2. Data variabel <i>dumbble front raise</i> .....	39
3. Data variabel hasil smash dan kontribusi bersama-sama .....	39
C. Pengujian analisis .....	41
1. Uji normalitas .....	41
2. Uji homogenitas.....	42
D. Pengujian hipotesis .....	42
E. Pembahasan hasil penelitian.....	44
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>47</b>
A. Kesimpulan .....	47
B. Saran .....	47
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>49</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>50</b>