

DAFTAR ISI

	Halaman
PERSETUJUAN SKRIPSI.....	i
PENGESAHAN SKRIPSI.....	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	6
1.3 Batasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	7
1.5 Tujuan Penelitian.....	7
1.6 Manfaat Penelitian.....	7
BAB II. LANDASAN TEORITIS.....	9
2.1. Kajian Teoritis	9
2.1.1 Hakikat Permainan Bola Voli.....	9
2.1.2 Hakikat <i>Smash</i> Bola Voli	13
2.1.3 Faktor Yang Mempengaruhi Hasil <i>Smash</i>	16
2.1.4 Hakikat <i>Power</i> Otot Tungkai.....	16
2.1.5 Hakikat Latihan	19
2.2. Prinsip-prinsip Latihan	22
2.3. Hakikat Variasi Latihan <i>Power</i> Otot Tungkai	26
2.4. Penelitian Yang Relevan	31
2.5. Kerangka Berfikir	34
2.6. Hipotesis Penelitian	35

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN.....	36
3.1. Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	36
3.2. Populasi	36
3.3. Sampel	36
3.4. Metode Penelitian.....	37
3.5. Desain Penelitian	37
3.5.1. Variabel Bebas	38
3.5.2. Variabel Terikat	38
3.6. Instrumen Penelitian.....	38
3.6.1. <i>Vertical Jump</i>	39
3.6.2. Tes <i>Smash</i>	40
3.7. Teknik Analisis Data	43
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	45
4.1. Deskripsi Data Penelitian	45
4.2. Pengujian Persyaratan Analisis	46
4.2.1. Uji Normalitas.....	47
4.2.2. Uji Homogenitas	48
4.2.3. Pengujian Hipotesis Uji-t	49
4.3. Pembahasan Hasil Penelitian.....	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	54
5.1. Kesimpulan.....	54
5.2. Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN.....	58