

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II : LANDASAN TEORITIS	10
A. Kajian Teoritis	10
1. Hakikat <i>Smash</i> Bola Voli.....	10
2. Hakikat Latihan	15
2.1 Hakikat Latihan <i>Knee Tuck Jump</i>	18
2.2 Hakikat Latihan <i>Push-Up</i>	20
2.3 Hakikat Latihan <i>Straddle Jump To Camel Landing</i>	22
B. Kerangka Berpikir	24
C. Hipotesis	26
BAB III : METODOLOGI PENELITIAN	27
A. Lokasi dan waktu Penelitian	27
1. Lokasi Penelitian	27
2. Waktu Penelitian.....	27
B. Populasi dan sampel	27
C. Metode Penelitian	28

D. Desain Penelitian	29
E. Instrumen Penelitian	29
F. Teknik Analisis Data	35
G. Pelaksanaan Penelitian.....	38
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	40
A. Deskripsi Data Penelitian	40
B. Hasil Penelitian	42
C. Pengujian Analisis	43
1. Uji Normalitas	43
2. Uji Homogenitas.....	44
a. Uji Homogenitas <i>Power</i> Otot Tungkai.....	44
b. Uji Homogenitas <i>Power</i> Otot Lengan	45
c. Uji Homogenitas Keseimbangan.....	45
d. Uji Homogenitas <i>Smash</i> Bola Voli.....	46
D. Pengujian Hipotesis	46
E. Pembahasan Hasil Penelitian.....	48
BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN.....	53
A. Kesimpulan.....	53
B. Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN.....	56

