

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN	i
PENGESAHAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii

BAB I : PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8

BAB II : LANDASAN PENELITIAN

A. Kajian Teoritis	10
1. Hakekat Permainan Bola Voli	10
2. Hakekat Servis Atas Bola Voli	11
3. Hakekat Latihan	14
4. Hakikat Latihan Kekuatan	24
5. Hakikat Latihan <i>Forward Raise</i>	25
6. Hakikat Latihan <i>Dumbbell Overhead Extention</i>	28
B. Kerangka Berpikir	30
C. Hipotesis	31

BAB III : METODOLOGI PENELITIAN

A. Lokasi Dan Waktu Penelitian	32
B. Populasi Dan Sampel	32
C. Metode Penelitian	33
D. Design Penelitian	34
E. Instrumen Penelitian	34
F. Prosedur Penelitian.....	36

G. Teknik Analisis Data	37
H. Hipotesis Statistik	38

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian	40
B. Pengujian Persyaratan Analisis	41
C. Pengujian Hipotesis	42
D. Pembahasan Hasil Penelitian	43

BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	48
B. Saran	48

DAFTAR PUSTAKA 50

LAMPIRAN – LAMPIRAN 51

