

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR LAMPIRAN	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II LANDASAN TEORITIS	
A. Kajian Teoritis	11
1. Hakikat <i>smash</i> dalam bola voli	11
2. Hakikat latihan	15
3. Hakikat Latihan <i>knee tuck jump</i>	18
4. Hakikat Latihan <i>medicine ball over head throw</i>	18
B. Kerangka Berpikir	20
C. Hipotesis	22
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Lokasi Penelitian	23
B. Populasi Dan Sampel	23
C. Metode Penelitian	24
D. Desain Penelitian	25
E. Instrumen Penelitian	26
F. Teknik Analisis Data	31

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

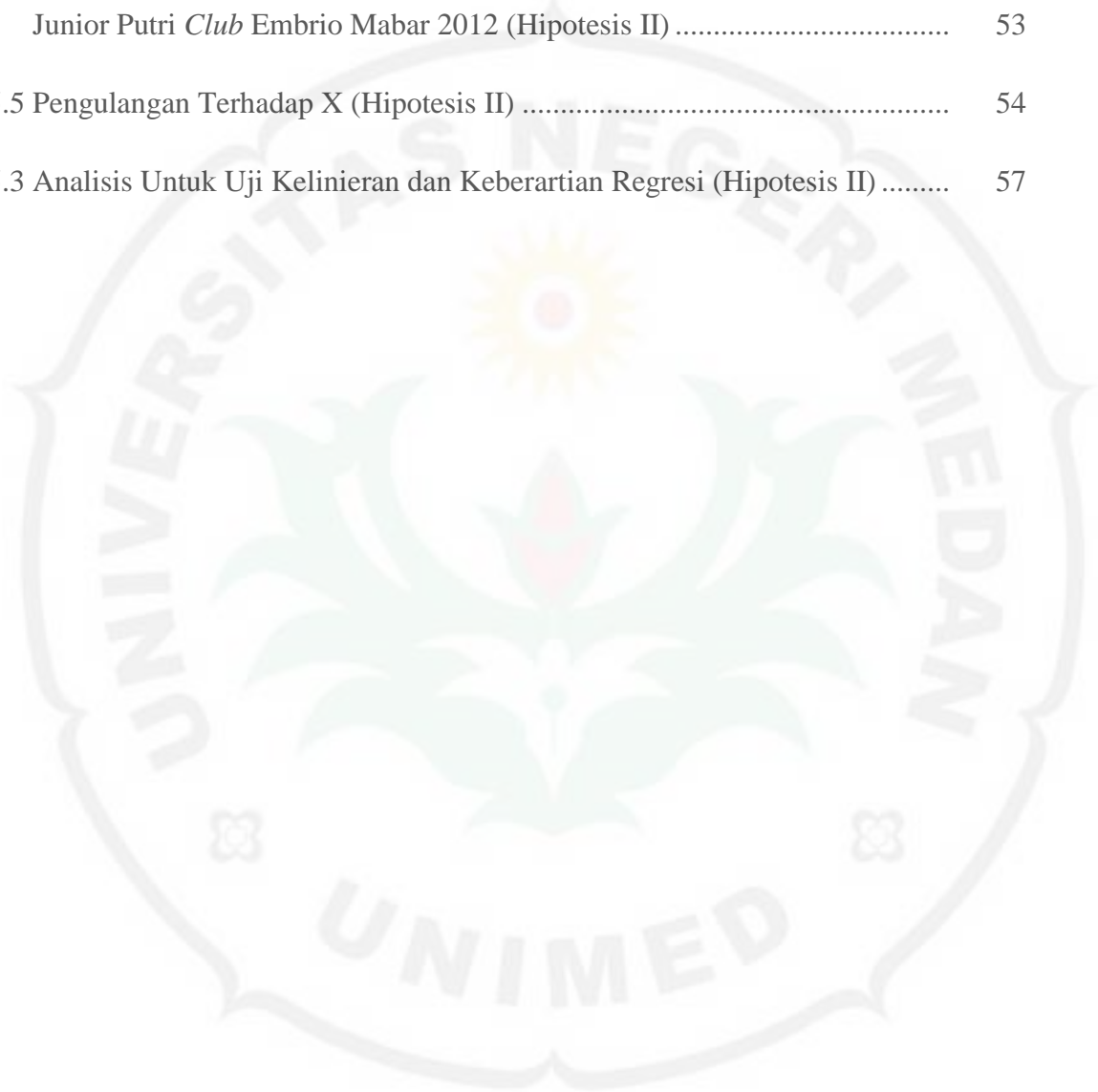
A. Deskripsi Data Penelitian	32
B. Pengujian Hipotesis	34
C. Hasil Penelitian	36
D. Pembahasan Hasil Penelitian	38
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	39
B. Saran	40
DAFTAR PUSTAKA	41



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1 Data Hasil <i>Test</i> Kemampuan <i>Smash</i> Bola Voli <i>Club</i> Embrio Mabar	4
1.2 Hasil <i>Test</i> Pendahuluan (Power) Otot Lengan Putri <i>Club</i> Embrio Mabar.....	5
1.3 Norma Daya Ledak(Power) Otot Lengan	5
1.4 Hasil Test Awal Power Otot Tungkai	6
1.5 Norma Power Otot Tungkai bagi Putri dalam Kg M/detik.....	6
3.1 Sampel Penelitian.....	24
3.2 Desain Penelitian (Pre-Test dan Post-Test One Group Design)	25
4.1 Data Pre-Test Otot Tungkai, Power Otot Lengan dan Hasil <i>Smash</i> bola Voli Junior Putri <i>Club</i> Embrio Mabar 2012.....	32
4.2 Data Post-Test Otot Tungkai, Power Otot Lengan dan Hasil <i>Smash</i> bola Voli Junior Putri <i>Club</i> Embrio Mabar 2012.....	33
4.3 Gambaran Data Variabel <i>Knee Tuck Jump</i>	36
4.4 Gambaran Data Variabel <i>Medicine Ball Over Head Throw</i>	36
4.5 Gambaran Data Variabel Hasil <i>Smash</i> bola Voli.....	37
5.1 Regresi Sederhana X dan Y Skor Power Otot Tungkai Terhadap Hasil <i>Smash</i> Pemain Junior Putri <i>Club</i> Embrio Mabar 2012 (Hipotesis I)	48
5.2 Pengulangan Terhadap X (Hipotesis I).....	49
5.3 Analisis Untuk Uji Kelinearian dan Keberartian Regresi (Hipotesis I)	52

5.4 Regresi Sederhana X dan Y Skor Power Otot Tungkai Terhadap Hasil <i>Smash</i> Pemain Junior Putri <i>Club Embrio</i> Mabar 2012 (Hipotesis II)	53
5.5 Pengulangan Terhadap X (Hipotesis II)	54
5.3 Analisis Untuk Uji Kelinearan dan Keberartian Regresi (Hipotesis II)	57



THE
Character Building
UNIVERSITY

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Proses Melakukan <i>Smash</i>	14
2.2 Penambahan Beban Latihan secara bertahap.....	16
2.3 Teknik Latihan <i>Knee Tuck Jump</i>	17
2.4 Gerakan Latihan <i>Medicine Ball Over Head Throw</i>	19
3.1 Lapangan Untuk Melakukan <i>Test Smash</i>	28
3.2 <i>Test</i> Melakukan <i>Vertical Jump</i>	30



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Data <i>Pre-Test</i> dan <i>Post Test</i> Otot Tungkai.....	42
Lampiran 2 : Data <i>Pre-Test</i> dan <i>Post Test</i> Otot Lengan.....	43
Lampiran 3 : Data <i>Pre-Test</i> dan <i>Post Test</i> Hasil <i>Smash</i> bola Voli	44
Lampiran 4 : Penggabungan Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> <i>Smash</i> bola Voli menggunakan <i>Z Score</i>	45
Lampiran 5 : Data <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Otot Tungkai, Power Otot Lengan dan Hasil <i>Smash</i> bola Voli	46
Lampiran 6 : Pengujian Hipotesis I	48
Lampiran 7 : Pengujian Hipotesis II.....	53
Lampiran 8 : Pengujian Hipotesis III.....	58
Lampiran 9 : Program Latihan.....	71
Lampiran10 : Absensi Penelitian <i>Club</i> bola Voli	75
Lampiran11 : Dokumentasi Penelitian.....	76