

DAFTAR ISI

	Hal
ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Pembatasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian.....	10
F. Manfaat Penelitian	11
BAB II LANDASAN TEORITIS	12
A. Kajian Teoritis	12
1. Hakikat <i>smash</i> Bola Voli.....	12
2. Hakikat <i>Power</i> Otot Tungkai.....	15
3. Hakikat <i>Power</i> Otot Lengan.....	17
4. Hakikat Latihan	18
5. Hakikat Latihan <i>Back Kick</i>	19
6. Hakikat Latihan <i>Medicine Ball Forward Overhead Throw</i>	22
B. Kerangka Berpikir	23
C. Hipotesis	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	27
A. Lokasi Dan Waktu Penelitian	27
B. Populasi dan Sampel	27
C. Metode Penelitian	28
D. Desain Penelitian	29
E. Instrumen Penelitian	30

F. Tehnik Analisis Data	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	35
A. Deskripsi Data Penelitian.....	35
B. Pengujian Persyaratan Analisis	37
1. Uji Normalitas Data	37
2. Uji Homogenitas.....	38
C. Pengujian Hipotesis	39
D. Pembahasan Hasil Penelitian	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	43
A. Kesimpulan.....	43
B. Saran	43
DAFTAR PUSTAKA.....	45
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	46

