

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>Double Leg Speed Hop</i>	19
6. Hakikat Latihan <i>Overhand Simultaneous 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