

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>ix</b>
<b>BAB I. PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	9
C. Pembatasan Masalah .....	9
D. Rumusan Masalah .....	10
E. Tujuan Penelitian .....	11
F. Manfaat Penelitian .....	12
<b>BAB II. LANDASAN TEORITIS.....</b>	<b>13</b>
A. Kajian Teoritis.....	13
1. Hakikat Permainan Bola Voli .....	13
2. Hakikat Kekuatan Otot Lengan.....	15
3. Hakikat <i>Passing</i> Bawah Bola Voli.....	18
4. Hakikat Latihan.....	20
5. Hakikat Latihan <i>Dumbble Curl</i> .....	26
6. Hakikat latihan <i>Forward Raise</i> .....	27
B. Kerangka Berfikir.....	28
C. Hipotesis.....	29
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>31</b>
A. Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	31
1. Lokasi Penelitian .....	31

2. Waktu Penelitian .....	31
B. Populasi Dan Sampel .....	31
1. Populasi.....	31
2. Sampel.....	33
C. Metode Penelitian.....	33
D. Desain Penelitian.....	34
E. Instrumen Penelitian.....	34
F. Prosedur Penelitian.....	37
G. Teknik Analisis Data.....	38
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>41</b>
A. Deskripsi Data Penelitian .....	41
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	43
C. Pengujian Hipotesis .....	46
D. Pembahasan Hasil Penelitian .....	48
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>51</b>
A. Kesimpulan .....	51
B. Saran .....	52
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>53</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>54</b>