## DAFTAR ISI

**Halaman**

**ABSTRAK** ..... *i*

**KATA PENGANTAR** ..... *iii*

**DAFTAR ISI** ..... *iii*

**DAFTAR TABEL** ..... *viii*

**DAFTAR GAMBAR** ..... *ix*

**DAFTAR LAMPIRAN** ..... *vi*

**BAB I PENDAHULUAN** ..... **1**

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 TEORITIS** ..... **10**

A. Kajian Teoritis ..... 10

1. Hakikat Bola Voli ..... 10

2. Hakikat Kemampuan *Smash* Bola Voli ..... 12

3.Hakikat Latihan ..... 16

3. Hakikat Latihan *Back Hiper Extensi* .....20

4. Hakikat Latihan *Medicine Ball Over Head Throw*.....21

5. Hakikat *Flexibility* .....23

B. Kerangka Berpikir .....25

C. Hipotesis .....27

**BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....28**

A. Lokasi dan Waktu Penelitian.....28

1. Lokasi Penelitian .....28

2. Waktu Penelitian.....28

B. Populasi dan Sampel.....28

1. Populasi .....28

2. Sampel .....28

C. Metode Penelitian .....29

D. Desain Penelitian .....29

E. Instrumen Penelitian .....30

1. Tes Kelentukan tubuh pada pinggul ( *Sit and Reac*)..……...30

2. Tes Kekuatan Otot Lengan .....32

3. Tes Smash.....33

F. Teknik Analisis Data.....34

**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....37**

A. Deskripsi Data Penelitian .....37

B Pengujian Bersyarat Analisis……..39

1. Uji Normalitas……...39

2. Uji Homogenitas.....40

C. Pengujian Hipotesis .....41

D. Pembahasan Hasil Penelitian.....42

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....45**

A.Kesimpulan.....45

B. Saran .....45

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN –LAMPIRAN**