

DAFTAR ISI

	Halaman
PERSETUJUAN	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II : LANDASAN TEORITIS	9
A. Kajian Teoritis	9
1. Hakikat Bola Voli.....	9
2. Hakikat Kemampuan <i>Smash</i> Bola Voli	11
3. Hakikat Latihan	15
4. Latihan <i>Dumbble Press</i>	19
5. Latihan <i>Forward Raise</i> Dengan <i>Dumbble</i>	20
B. Kerangka Berfikir	21
C. Hipotesis	22
BAB III : METODOLOGI PENELITIAN	23
A. Waktu dan Tempat Penelitian.....	23
1. Waktu Penelitian.....	23
2. Tempat Penelitian	23
B. Populasi dan Sampel.....	23
1. Populasi	23

2. Sampel	24
C. Metode Penelitian	24
D. Disain Penelitian.....	24
E. Instrumen Penelitian	25
F. Prosedur Pelaksanaan Penelitian	27
G. Teknik Analisis Data	27
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	30
A. Deskripsi Data Penelitian.....	30
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	31
C. Pengujian Hipotesis	33
D. Pembahasan Hasil Penelitian	34
BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN.....	36
A. Kesimpulan	36
B. Saran.....	36
DAFTAR PUSTAKA.....	37
LAMPIRAN.....	42