

## DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK .....	i
KATA PENGANTAR .....	iii
DAFTAR ISI .....	v
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II LANDASAN TEORITIS</b> .....	9
A. Kerangka Teoritis .....	9
1. Hakekat <i>Smash</i> Bola Voli .....	9
2. Hakekat Latihan <i>Dumbble Forward Raise</i> .....	10
3. Hakekat Latihan <i>Quick Leap</i> .....	12
4. Hakekat Latihan .....	14
B. Kerangka Berfikir.....	16
C. Hipotesis .....	18
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	19
A. Lokasi Penelitian dan Waktu Penelitian.....	19
1. Lokasi Penelitian.....	19
2. Waktu Penelitian .....	19

	Halaman
B. Populasi dan Sampel .....	19
1. Populasi .....	19
2. Sampel .....	20
C. Metode Penelitian.....	21
D. Desain Penelitian.....	21
E. Instrument Penelitian.....	22
F. Teknik Analisa Data.....	27
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>29</b>
A. Deskripsi Data Penelitian.....	29
B. Pengujian Hipotesis.....	31
1. Uji Normalitas.....	31
2. Uji Homogenitas .....	32
C. Uji Hipotesis.....	33
D. Deskripsi Penelitian .....	35
1. Data Variabel <i>Power</i> Otot Lengan.....	35
2. Data Variabel <i>Power</i> Otot Tungkai.....	35
3. Data Variabel <i>Power</i> Otot Lengan, <i>Power</i> Otot Tungkai dan Kemampuan <i>Smash</i> .....	36
E. Pembahasan Hasil Penelitian .....	35
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>38</b>
A. Kesimpulan .....	38
B. Saran.....	39
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>40</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>41</b>