

DAFTAR ISI

Lembar Pengesahan	i
Lembar Pernyataan	ii
Kata Pengantar	iii
Ucapan Terima Kasih	iv
Abstrak	vi
Daftar Isi	vii
Daftar Gambar	x
Daftar Tabel	xi
Daftar Lampiran	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tinjauan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Batasan Penelitian.....	5
F. Definisi Istilah.....	5
G. Struktur Organisasi Skripsi.....	6
BAB II TINJAUAN TEORETIS.....	8
A. Hakikat Latihan.....	8
1. Pengertian Latihan.....	8
2. Prinsip-prinsip Latihan.....	9
3. Latihan Lompat.....	11
4. Power.....	13

B. Bola Voli.....	14
1. Pengertian Bola Voli.....	14
2. Teknik Dasar Bola Voli.....	16
3. Teknik Dasar <i>Smash</i>	17
C. Media.....	21
D. Teknik Latihan <i>Smash</i> dengan Bola Digantung.....	23
E. Manfaat Latihan Dengan Menggunakan Bola Gantung.....	24
F. Anggapan Dasar.....	25
G. Hipotesis.....	26
BAB III METODE PENELITIAN	27
A. Metode Penelitian dan Desain Penelitian.....	27
1. Metode penelitian.....	27
2. Desain penelitian.....	27
B. Populasi Dan Sampel.....	29
1. Populasi.....	29
2. Sampel.....	30
C. Definisi Operasional.....	30
D. Instrument Penelitian.....	31
E. Prosedur Penelitian.....	33
F. Prosedur Pengolahan Data.....	35
BAB IV PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA.....	37
A. Hasil Pengolahan Data.....	37
B. Uji Normalitas Data.....	40
C. Uji Perbandingan.....	41
D. Pembahasan.....	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	46
A. Kesimpulan.....	46
B. Saran.....	46

Daftar Pustaka	49
Lampiran.....	52