

DAFTAR ISI

	Halaman
RINGKASAN	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Kegunaan Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORETIK, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS	
A. Deskripsi Konseptual	7
1. Keterampilan <i>Smash</i> Bola Voli	7
2. <i>Power</i> Otot Tungkai	17
3. Kelentukan Punggung	25
B. Kerangka Berpikir	34
C. Pengajuan Hipotesis Penelitian	36
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Tujuan Penelitian	37
B. Tempat Penelitian dan Waktu Penelitian	37

C. Metode Penelitian	37
D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sample	39
E. Instrumen Penelitian	39
F. Teknik Analisa Data	46
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	51
B. Pengujian Hipotesis	56
C. Pembahasan Hasil Penelitian	60
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	62
B. Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN – LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Tahap Awalan Dalam Melakukan <i>Smash</i>	13
Gambar 2 Tahap Saat Memukul Bola	13
Gambar 3 Tahap Mendarat/ <i>Landing</i>	14
Gambar 4 Otot-otot Yang Berkontraksi Pada Saat Melakukan Keterampilan <i>Smash</i>	15
Gambar 5 Gerakan <i>Smash</i>	16
Gambar 6 Otot Tungkai Atas	22
Gambar 7 Otot Tungkai Bawah	23
Gambar 8 <i>Force Plate</i>	43
Gambar 9 Grafik Histogram Data <i>Power</i> Otot Tungkai (X_1)	53
Gambar 10 Grafik Histogram Data Kelentukan Punggung (X_2)	54
Gambar 11 Grafik Histogram Data Keterampilan <i>Smash</i> Bola Voli (Y)	56

DAFTAR TABEL

	Halaman	
Tabel 1	Kisi – Kisi Tes Pola Gerak Keterampilan <i>Smash</i> Bola Voli.....	41
Tabel 2	Kriteria Norma Penilaian Keterampilan <i>Smash</i> Bola Voli	42
Tabel 3	Tes Pengukuran Power Otot Tungkai	43
Tabel 4	Rangkuman Hasil Penelitian	51
Tabel 5	Daftar Skor Frekuensi Power Otot Tungkai	52
Tabel 6	Daftar Skor Frekuensi Kelentukan Punggung	53
Tabel 7	Daftar Skor Frekuensi Keterampilan <i>Smash</i> Bola Voli	55
Tabel 8	Uji Keberartian Koefisien Korelasi (X_1) Terhadap (Y)	57
Tabel 9	Uji Keberartian Koefisien Korelasi (X_2) Terhadap (Y)	58
Tabel 10	Uji Keberartian Koefisien Korelasi Ganda	59

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Pedoman dan Blanko Penilaian	67
2. Hasil Data Penelitian	71
3. Dokumentasi Penelitian	87
4. Biodata Tim Penilai	94
5. Surat – Surat Penelitian	98