

DAFTAR ISI

RINGKASAN	i
ABSTRACT	iii
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah	8
E. Kegunaan Penelitian	9

BAB II KERANGKA TEORI, KERANGKA BERFIKIR, DAN PENGAJUAN

HIPOTESIS

A. Kerangka Teori	10
1. Hakikat Daya Ledak Otot Lengan	10
2. Hakikat Kelentukan Otot Bahu	15
3. Hakikat <i>Smash</i> Penuh	19
B. Kerangka Berfikir	33
C. Pengajuan Hipotesis	39

BAB III METODE PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian	40
B. Tempat dan Waktu Penelitian	40

C. Metode Penelitian	41
D. Populasi dan Sampel	42
E. Instrumen Penelitian	44
F. Teknik Pengumpulan Data	44
G. Teknik Analisis Data	48
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	53
B. Pengujian Hipotesis	57
C. Pembahasan	60
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	62
B. Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN	65