

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN.....	i
PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
SURAT PERNYATAAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR GRAFIK	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	10
1. Hakikat <i>Smash</i> BolaVoli.....	10
2. Hakikat Kelenturan Pergelangan Tangan.....	25
3. Hakikat Daya Ledak Otot Tungkai.....	31
B. Kerangka Pemikiran	36
C. Hipotesis Penelitian	37
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	38
B. Populasi dan Sampel.....	38
C. Defenisi Operasional	39
D. Pengembangan Instrumen.....	40
1. Instrumen Kelenturan Pergelangan Tangan.....	40

2. Instrumen Daya Ledak Otot Tugkai.....	41
3. Instrumen Tes <i>Smash</i>	43
E. Teknik Pengumpulan Data	45
F. Teknik Analisis Data.....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data.....	48
B. Analisa Data.....	52
C. Pembahasan Hasil Penelitian	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	58
B. Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN	63

DAFTAR GAMBAR

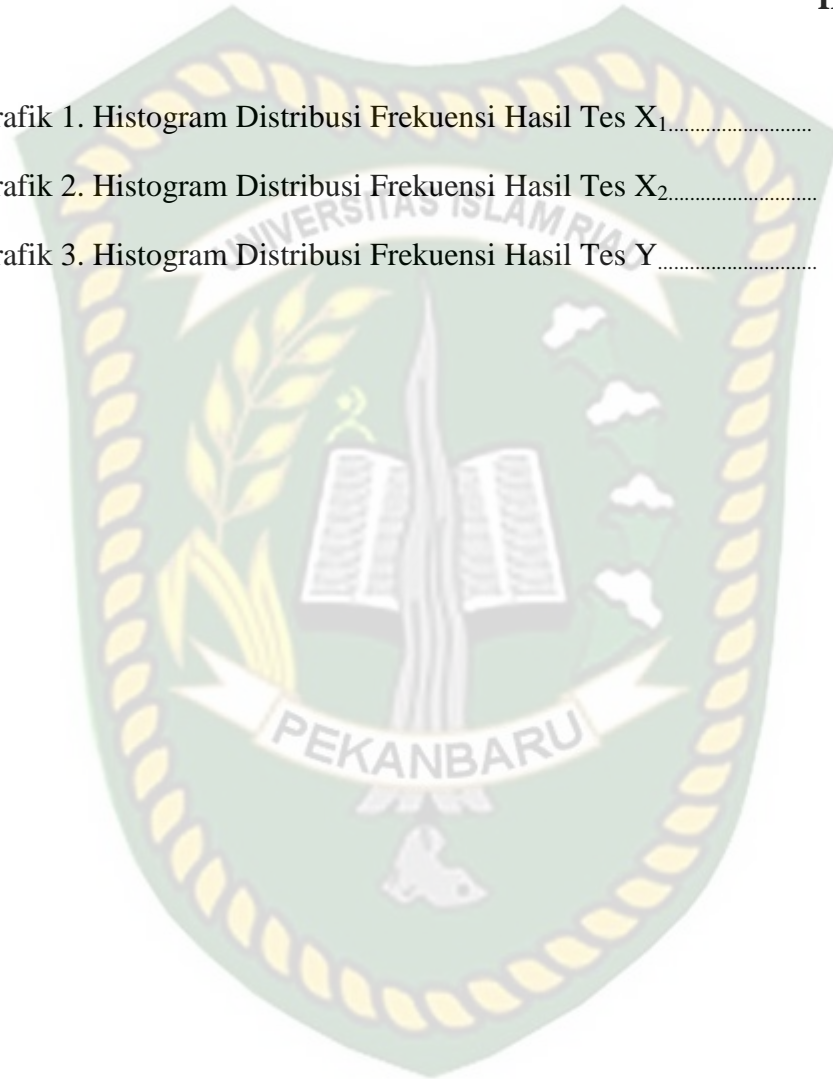
Gambar 1. Tahap Awalan Dalam <i>Smash</i>	13
Gambar 2. Tahap Meloncat Dalam <i>Smash</i>	14
Gambar 3. Tahap Memukul Bola Dalam <i>Smash</i>	15
Gambar 4. Tahap Mendarat Dalam <i>Smash</i>	16
Gambar 5 Waktu Telapak Tangan Menyentuh Bola, Posisi Telapak Tangan Di Depan Badan Sedikit.....	17
Gambar 6. Kedudukan Tangan Akan Melompat Berada Sejauh Mungkin Di Belakang Badan.....	18
Gambar 7. Cara Melakukan <i>Smash</i> Dengan Posisi Agak Miring Ke Kiri...	18
Gambar 8. Tes Pergelangan Tangan.....	41
Gambar 9. Tes <i>Vertical Jump (Modified Sargent Jump)</i>	43
Gambar 10. Tes Lapangan Untuk <i>Spike/ Serangan</i>	44

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Hasil Distribusi Frekuensi X_1	49
Tabel 2. Hasil Distribusi Frekuensi X_2	50
Tabel 3. Hasil Distribusi Frekuensi Y.....	51
Tabel 4. Analisis Korelasi Antara Variabel (X_1) dengan Variabel (Y)....	53
Tabel 5. Analisis Korelasi Antara Variabel (X_2) dengan Variabel (Y)....	54
Tabel 6. Analisis Korelasi Antara Variabel (X_1) (X_2) dan Variabel (Y)...	55

DAFTAR GRAFIK

	Halaman
Grafik 1. Histogram Distribusi Frekuensi Hasil Tes X_1	49
Grafik 2. Histogram Distribusi Frekuensi Hasil Tes X_2	51
Grafik 3. Histogram Distribusi Frekuensi Hasil Tes Y.....	52



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Hasil Penelitian Tes Kelenturan Pergelangan Tangan (X_1)....	63
Lampiran 2. Distribusi Frekuensi Kelenturan Pergelangan Tangan (X_1)..	65
Lampiran 3. Hasil Penelitian Tes Vertikal Jump (X_2)	66
Lampiran 4. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai (X_2).....	68
Lampiran 5. Hasil Penelitian Tes Spike (Y)	69
Lampiran 6. Distribusi Frekuensi <i>Smash</i> Bolavoli (Y).....	72
Lampiran 7. Koefisien Korelasi Tunggal X_1 Terhadap Y	73
Lampiran 8. Koefisien Korelasi Tunggal X_2 Terhadap Y.....	76
Lampiran 9. Koefisien Korelasi Tunggal X_1 Terhadap X_2	79
Lampiran 10. Koefisien Korelasi Ganda X_1 X_2 Terhadap Y	82
Lampiran 11. Tabel r Product Moment.....	84
Lampiran 12. Dokumentasi.....	86