

DAFTAR ISI

	hal
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	2
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	3
BAB II. KAJIAN TEORI	
A. Hakikat <i>Smash</i> Dalam Permainan Bola Voli.....	4
B. Hakikat <i>Incline Push up</i> dan <i>Decline Push up</i>	9
C. Anggapan Dasar.....	15
D. Hipotesis.....	15
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Metode Penelitian.....	17
B. Desain Penelitian.....	17
C. Pembatasan penelitian.....	18
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	18
E. Populasi dan Sampel Penelitian.....	19
F. Instrumen Penelitian.....	19
G. Prosedur dan Teknik Pengumpulan Data.....	21
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	25
B. Temuan Penelitian.....	29
C. Rangkuman Sementara.....	29
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	31
B. Saran.....	31
DAFTAR PUSTAKA.....	33
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 3.1. Hasil Penghitungan Nilai Rata-Rata Dan Simpangan Baku.....	25
Tabel 3.2. Hasil Penghitungan Uji Normalitas Dengan Uji <i>Lilliefors</i>	26
Tabel 3.3. Hasil Penghitungan Uji Homogenitas Latihan <i>decline push up</i> Dan Latihan <i>incline push up</i>	27
Tabel 4.4. Penghitungan Uji Signifikansi Peningkatan Hasil Belajar Kedua Latihan.....	28
Tabel 4.5. Hasil Penghitungan Uji Signifikansi.....	29

DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 2.1. Sikap Tubuh Waktu Melakukan Awalan <i>Smash</i>	5
Gambar 2.2 Sikap Tubuh Waktu Menolak Dan Meloncat Saat Melakukan <i>Smash</i>	6
Gambar 2.3 Sikap Tubuh Pada Saat Melayang Ketika Melakukan <i>Smash</i>	6
Gambar 2.4 Sikap Tubuh Dan Tangan Saat Perkenaan Bola.....	7
Gambar 2.5 Gerakan <i>Smash</i> Secara Keseluruhan.....	8
Gambar 2.6 Pelaksanaan <i>incline push up Push up</i> tangan menumpu pada bangku atau meja.....	11
Gambar 2.7 Pelaksanaan <i>decline push up Push up</i> tangan menumpu pada bangku atau meja.....	12
Gambar 3.8. Desain Penelitian <i>One Group Pretest-Posttest Design</i>	18
Gambar 3.9. Tes Ketepatan <i>Smash</i> Dalam Permainan Bola Voli.....	21