

DAFTAR ISI

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4

BAB II LANDASAN TEORI

A. Latihan <i>Shadow Blocking</i> Tanpa Bola dalam Konteks Blocking Bolavoli	5
B. Waktu Reaksi Gerak Blocking Atlet Bolavoli	8
C. Mekanisme Pengaruh Latihan <i>Shadow Blocking</i> terhadap Waktu Reaksi Gerak Blocking	10
D. Spesifisitas Latihan <i>Shadow Blocking</i> terhadap Gerak <i>Blocking</i>	12
E. Implikasi Latihan <i>Shadow Blocking</i> terhadap Performa Blocking	13
F. Penelitian Yang Relevan	15
G. Anggapan Dasar	16
H. Hipotesis	17

BAB III METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian	19
B. Desain Penelitian	19
C. Definisi Operasional	20
D. Populasi Dan Sampel	21
E. Instrumen Penelitian	21
F. Program Latihan	23
G. Teknik Analisis Data	25

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Deskripsi Data	27
B. Uji Prasyarat	
1. Uji Normalitas	28
2. Uji Homogenitas	30
3. Uji Hipotesis	31
C. Pembahasan	33

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	35
B. Saran	35
Daftar Pustaka	37