

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I: PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Batasan Masalah	6
1.4 Definisi Operasional	6
1.5 Rumusan Masalah.....	6
1.6 Tujuan Penelitian.....	7
1.7 Manfaat Penelitian.....	7
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
2.1 Hakekat Bola Voli	9
2.2 Hakekat Ketepatan	14
2.2.1 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Ketepatan	14
2.2.2 Ciri-ciri Latihan Ketepatan	15
2.2.3 Cara Pengembangan Latihan Ketepatan.....	15
2.3 Hakekat <i>Smash</i>	16
2.3.1 Teknik Melakukan <i>Smash</i>	17
2.3.2 Jenis-jenis <i>Smash</i>	19
2.4 Hakekat Latihan Pliometrik	22
2.5 Hakekat <i>Jump To Box</i>	24
2.6 Hakekat <i>Knee Tuck Jump</i>	26

2.7 Hakekat <i>Drill Smash</i>	28
2.8 Penelitian Relevan	29
2.9 Kerangka Berpikir	31
3.1 Hipotesis	32

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	33
3.3 Rancangan Penelitian	33
3.4 Populasi dan Sampel	34
3.4.1 Populasi.....	34
3.4.2 Sampel	34
3.5 Variabel Penelitian	34
3.6 Jenis dan Sumber data	35
3.7 Instrumen Penelitian	35
3.8 Teknik Pengumpulan Data.....	37
3.8.1 Cara Menskor	38
3.9 Analisis Data	39
3.9.1 Uji Normalitas	40
3.9.2 Uji Homogenitas	41
3.9.3 Uji Hipotesis	42

BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian.....	44
4.1.1 Tes Awal.....	44
4.2.1 Tes Akhir	46
4.2 Uji Persyaratan	47
4.2.1 Uji Normalitas Hasil Ketepatan <i>Smash</i>	48
4.2.2 Uji Homogenitass Hasil Ketepatan <i>Smash</i>	49
4.2.3 Uji Hipotesis Hasil Ketepatan <i>Smash</i>	49
4.3 Pembahasan Hasil Penelitian	50

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan54
5.2 Saran54
DAFTAR PUSTAKA55
LAMPIRAN56

DAFTAR TABEL

Tabel	Hal
1 Kerangka Berpikir	32
2 Rancangan Penelitian	33
3. Nilai Butir-butir Tes	38
4. Norma Ketepatan <i>Smash</i>	38
5. Hasil Tes <i>Smash</i>	44
6. Data Tes Awal	45
7. Data Tes Akhir	46
8. Uji Normalitas	48
9. Uji Homogenitas	49
10. Uji Hipotesis	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal
1. Lapangan Bola Voli	13
2. <i>Smash</i> Normal	18
3. Bentuk Gerakan <i>Jump To Box</i>	26
4. Bentuk Gerakan <i>Knee Tuck Jump</i>	27
5. <i>Drill Smash</i> Sasaran	28
6. Lapangan Tes Ketepatan <i>Smash</i>	37
7. Grafik histogram Pree Test.....	45
8. Grafik Histogram Post Test	47
9. Saat menerima pengarahan.....	68
10. Saat pemanasan	68
11. Tes Awal Ketepatan <i>Smash</i>	69
12. Latihan <i>Jump To Box</i>	69
13. Latihan <i>Knee Tuck Jump</i>	70
14. Latihan <i>Drill Smash</i>	70
16. Tes akhir ketepatan <i>smash</i>	71
17. Bersama Pemain Klub Mitra Jaya Kerinci	71

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Hal
1. Program Latihan	56
2. Hasil Data <i>pree test</i>	61
3. Hasil Data Post Tes	61
4. Uji Normalitas	62
5. Uji Normalitas Test Akhir	62
6. Uji Homogenitas	63
7. Uji Hipotesis	64
8. Tabel Distribusi F	65
9. Nilai-nilai Kritis Lelliefor	66
10 Tabel T	67
11 Dokumentasi	68