

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	I
PERNYATAAN ORISINALITAS	II
HALAMAN PERSETUJUAN	III
HALAMAN PENGESAHAN	IV
HALAMAN PERSEMBAHAN	V
ABSTRAK	VI
KATA PENGANTAR.....	VII
DAFTAR ISI.....	VIII
DAFTAR TABEL.....	X
DAFTAR GAMBAR.....	XI
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	
1. Latar Belakang Masalah.....	1
2. Identifikasi dan Batasan Masalah.....	4
3. Rumusan Masalah.....	5
4. Tujuan Penelitian.....	5
5. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN TEORI	
1. Latihan	7
2. Prinsip Latihan.....	8
3. Kekuatan Otot Lengan.....	9
4. Tinggi Lompatan.....	12
5. Kemampuan <i>Smash</i>	14
6. Penelitian yang Relevan	22
7. Kerangka Berfikir.....	23
8. Hipotesis	24

BAB III CARA ATAU METODE PENELITIAN

1. Desain Penelitian	25
2. Populasi dan Sampel.....	26
3. Variabel Penelitian.....	26
4. Instrumen Penelitian.....	27
5. Teknik Pengambilan Data.....	28
6. Teknik Analisis Data.....	32

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Deskripsi Data Variabel	37
2. Analisis data.....	41
3. Pengujian Hipotesis.....	42
4. Pembahasan	43

BAB V PENUTUP

1. Simpulan	45
2. Saran	46

DAFTAR PUSTAKA	57
-----------------------------	----

LAMPIRAN-LAMPIRAN



