

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN	i
PENGESAHAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii

BAB I : PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	10

BAB II : LANDASAN PENELITIAN

A. Kajian Teoritis	11
1. Hakekat Permainan Bola Voli	11
2. Hakekat Latihan	13
3. Hakekat Latihan <i>Plyometrik</i>	16
4. Hakekat <i>Power</i> Otot Tungkai	20
5. Hakekat Smash Bola Voli	24
B. Kerangka Berpikir	26
C. Hipotesis	28

BAB III : METODOLOGI PENELITIAN

A. Lokasi Dan Waktu Penelitian	29
B. Populasi Dan Sampel	29
C. Metode Penelitian	30
D. Design Penelitian	31
E. Instrumen Penelitian	32
F. Proses Penelitian.....	33
G. Teknik Analisis Data	34
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian	34
B. Pengujian Persyaratan Analisis	37
C. Pengujian Hipotesis	39
D. Pembahasan Hasil Penelitian	42
BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	45
B. Saran	46
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN – LAMPIRAN	49