

DAFTAR ISI

	Hal
PERSETUJUAN.....	i
PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I : PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	5
1.3. Pembatasan Masalah.....	6
1.4. Rumusan Masalah.....	6
1.5. Tujuan Penelitian.....	6
1.6. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II : LANDASAN PENELITIAN	
2.1. Kajian Teori.....	8
2.1.1. Hakekat <i>Smash</i> Bola Voli.....	8
2.1.2. Hakekat Latihan.....	13
2.1.3. Prinsip Latihan.....	15
2.2 Latihan <i>Plyometric</i>	17
2.3 Hakikat Fisiologi Latihan.....	26
2.4 Hakikat Latihan <i>Quick Leap</i>	34
2.5 Hakikat <i>Seated Forward Bend</i>	35
2.6 Hakikat <i>Medicine Ball Sit-Up Throw</i>	38
2.7 Kerangka Berpikir.....	40

2.8 Hipotesis.....	41
BAB III : METODOLOGI PENELITIAN	
3.1. Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	43
3.1.1. Lokasi Penelitian.....	43
3.1.2. Waktu Penelitian.....	43
3.2. Pupulasi dan Sampel.....	43
3.2.1 Populasi.....	43
3.2.2 Sampel.....	43
3.3. Metode Penelitian.....	44
3.4. Desain Penelitian.....	44
3.5. Instrumen Penelitian.....	44
3.5.1 Tes Power Otot Tungkai (Vertical Jump).....	44
3.5.2 Tes Kelentukan Otot Punggung (Sit and Reach).....	47
3.5.3 Tes Smash.....	49
3.6. Teknik Analisis Data.....	50
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Deskripsi data Penelitian.....	53
4.2 Pengujian persyaratan analisis.....	54
4.2.1 Uji Normalitas.....	54
4.2.2 Uji Homogenitas.....	54
4.3 Pengujian Hipotesis.....	55
4.4 Pembahasan dan Hasil.....	56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan.....	57
5.2 Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA.....	58
LAMPIRAN.....	60