DAFTAR ISI

PERSETUJUAN SKRIPSI ..... **i**

PENGESAHAN ..... **ii**

LEMBAR PERNYATAAN ..... **iii**

ABSTRAK ..... **iv**

ABSTRACT ..... **v**

KATA PENGANTAR ..... **vi**

DAFTAR ISI ..... **x**

DAFTAR GAMBAR ..... **xii**

DAFTAR TABEL ..... **xiii**

DAFTAR LAMPIRAN ..... **xiv**

BAB I PENDAHULUAN **1**

1.1 Latar Belakang 1

1.2 Identifikasi Masalah 4

1.3 Batasan Masalah 4

1.4 Rumusan Masalah 5

1.5 Tujuan Penelitian 5

1.6 Kegunaan Hasil Penelitian 5

BAB II KAJIAN TEORITIS **6**

2.1 Deskripsi Konseptual 6

2.1.1 Bola Voli 6

2.1.2 Latihan 16

2.1.3 *Depth Jump* 23

2.1.4 Hemoglobin 25

2.1.5 Pengaruh Latihan *Depth Jump* Terhadap *Power* Otot Tungkai 28

2.1.6 Pengaruh Latihan *Depth jump* Terhadap Kadar Hemoglobin 29

2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan 31

2.3 Kerangka Berfikir 32
2.5 Hipotesis Penelitian 34

BAB III METODE PENELITIAN 35
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian 35
3.1.1 Tempat Penelitian 35
3.1.2 Waktu Penelitian 35
3. 2 Populasi dan Sampel Penelitian 36
3.2.1 Populasi Penelitian 37
3.2.2 Sampel 37
3.3 Metode Penelitian 37
3.4 Desain Penelitian 38
3.5 Variabel Penelitian 38
3.6 Instrumen Penelitian 39
3.7 Prosedur Penelitian 39
3.8 Teknik Analisis Data 39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 40
4.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian 41
4.2 Pengujian Peryaratan Analisis 41
4.2.1 Uji Normalitas Data 42
4.2.2 Uji Homogenitas Data 42
4.3 Pengujian Hipotesis 43
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian 44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 48
5.1 Kesimpulan 48
5.2 Saran 48
DAFTAR PUSTAKA 49
LAMPIRAN 52