

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II : LANDASAN TEORITIS	7
A. Kajian Teoritis.....	8
1. Hakikat Bola Voli	8
2. Hakikat Latihan.....	10
3. Hakikat <i>Power</i>	12
4. Hakikat <i>Smash</i>	14
5. Hakikat <i>Plyometric</i>	17
6. Hakikat <i>Depth Jump</i>	18
7. Hakikat Side Hop	19
B. Kerangka Berpikir	20
C. Hipotesis	22
BAB III : METODOLOGI PENELITIAN.....	23
A. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	23
B. Populasi dan Sampel.....	23
C. Metode Penelitian.....	24
D. Desain Penelitian.....	25

E. Instrumen Penelitian	27
F. Teknik Analisis Data	30
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	32
A. Deskripsi Data Penelitian	32
B. Pengujian Persyaratan Analisis	34
C. Pengujian Hipotesis.....	37
D. Pembahasan Hasil Penelitian	39
BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN.....	43
A. Kesimpulan	43
B. Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN.....	46

