

DAFTAR ISI

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.....	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II LANDASAN TEORITIS.....	7
A. Kajian Teoritis.....	7
1. Bola Voli.....	7
2. Power Otot Tungkai.....	13
3. Latihan.....	15
4. Latihan <i>Double Speed Hop</i>	18
5. Latihan <i>Knee Tuck Jump</i>	22
6. Fisiologi Otot.....	24
B. Kerangka Berpikir.....	29
C. Hipotesis.....	31

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	32
A. Lokasi dan Waktu Penelitian .. iv	32
B. Populasi dan Sampel	32
C. Metode Penelitian.....	33
D. Disain Penelitian	33
E. Instrumen Penelitian.....	34
F. Prosedur Penelitian.....	37
G. Teknik Analisis Data.....	38
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	40
A. Deskripsi Data Penelitian.	40
B. Pengujian Persyaratan Analisis.	41
C. Pengujian Hipotesis.	43
D. Pembahasan Hasil Penelitian.	45
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.	47
A. Kesimpulan.....	47
B. Saran	47
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN.....	50