

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>ix</b>
<b>BAB I : PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II : LANDASAN TEORITIS .....</b>	<b>9</b>
A. Kajian Teoritis.....	9
1. Hakikat Bola Voli .....	9
2. Hakikat <i>Smash</i> Bola Voli.....	11
3. Hakikat <i>Power</i> Otot Tungkai .....	15
4. Hakikat Latihan.....	17
5. Hakikat Latihan <i>Plyometric</i> .....	19
6. Hakikat <i>Depth Jump</i> .....	18
7. Hakikat <i>Front Barrier Hops</i> .....	23
B. Kerangka Berpikir .....	20
C. Hipotesis .....	24
<b>BAB III : METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>26</b>
A. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	26
B. Populasi dan Sampel.....	26
C. Metode Penelitian.....	28
D. Desain Penelitian.....	29

E. Instrumen Penelitian .....	31
F. Teknik Analisis Data .....	34
<b>BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>36</b>
A. Deskripsi Data Penelitian .....	36
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	38
C. Pengujian Hipotesis.....	42
D. Pembahasan Hasil Penelitian .....	43
<b>BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>47</b>
A. Kesimpulan .....	47
B. Saran.....	48
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>49</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>50</b>

