

## DAFTAR ISI

	<b>Hal</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>viii</b>
<b>BAB I : PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
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
<b>BAB II : LANDASAN PENELITIAN</b> .....	<b>6</b>
A. Kajian Teoritis .....	6
1. Hakikat Bola Voli .....	6
2. Hakikat <i>Smash</i> Bola Voli .....	7
3. Hakikat <i>Power</i> Otot Tungkai .....	9
4. Hakikat Latihan .....	11
5. Hakikat Latihan <i>Plyometric</i> .....	14
6. Hakikat Latihan <i>Two Food Angkle Hop</i> .....	16
7. Hakikat Latihan <i>Alternate Leg Bound</i> .....	17
8. Hakikat Latihan <i>Double Leg Speed Hop</i> .....	17
9. Latihan Latihan <i>Incremental Vertical Hop</i> .....	18
B. Kerangka Berpikir .....	19
C. Hipotesis .....	20
<b>BAB III : METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>21</b>
A. Waktu Dan Tempat Penelitian .....	21
B. Populasi Dan Sampel .....	21
C. Metode Penelitian .....	22
D. Desain Penelitian .....	22
E. Instrumen Penelitian .....	23

F. Teknik Analisis Data .....	25
<b>BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>27</b>
A. Deskripsi Data Penelitian .....	27
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	27
C. Pengujian Hipotesis .....	29
D. Pembahasan Hasil Penelitian .....	29
<b>BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>31</b>
A. Kesimpulan .....	31
B. Saran .....	31
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>32</b>
<b>LAMPIRAN – LAMPIRAN .....</b>	<b>33</b>