

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>iii</b>
<b>BAB 1 :PENDAHULUAN</b>	
<b>1.1 LATAR BELAKANG</b> .....	<b>1</b>
<b>1.2 IDENTIFIKASIH MASALAH</b> .....	<b>5</b>
<b>1.3 BATASAN MASALAH</b> .....	<b>5</b>
<b>1.4 RUMUSAN MASALAH</b> .....	<b>6</b>
<b>1.5 TUJUAN PENELITIAN</b> .....	<b>6</b>
<b>BAB 2 :KAJIAN TEORI</b>	
<b>2.1 LANDASAN TEORI</b> .....	<b>7</b>
<b>2.1.1 HAKEKAT BOLA VOLI</b> .....	<b>7</b>
<b>2.1.2 TEHNIK DASAR BOLA VOLI</b> .....	<b>9</b>
<b>2.1.3 KONDISI FISIK</b> .....	<b>15</b>
<b>2.1.4 DAYA LEDAK OTOT</b> .....	<b>18</b>
<b>2.1.5 PLIOMETRIK</b> .....	<b>20</b>
<b>2.1.6 PRINSIP LATIHAN PLIOMETRIK</b> .....	<b>22</b>
<b>2.1.7 LATIHAN</b> .....	<b>24</b>
<b>2.1.8 SQUAD JUMP</b> .....	<b>26</b>
<b>2.1.9 KNEE TUCK JUMP</b> .....	<b>27</b>

	<b>2.2 KERANGKA BERPIKIR .....</b>	<b>29</b>
	<b>2.3 HIPOTESIS .....</b>	<b>31</b>
<b>BAB 3</b>	<b>:METODOLOGI PENELITIAN</b>	
	<b>3.1 LOKASIH DAN WAKTU PENELITIAN .....</b>	<b>32</b>
	<b>3.2 SAMPEL DAN POPULASI .....</b>	<b>32</b>
	<b>3.3 METODE PENELITIAN .....</b>	<b>33</b>
	<b>3.4 DESAIN PENELITIAN .....</b>	<b>34</b>
	<b>3.5 INSTRUMEN PENELITIAN .....</b>	<b>35</b>
	<b>3.6 PROSEDUR PELAKSANAAN PENELITIAN .....</b>	<b>36</b>
	<b>3.7 TEKNIK ANALISIS DATA .....</b>	<b>37</b>
<b>BAB IV</b>	<b>:HASIL PENELITIAN &amp; PEMBAHASAN</b>	
	<b>4.1 DESKRIPSI DATA PENELITIAN .....</b>	<b>55</b>
	<b>4.2 UJI PRASYARAT ANALIS .....</b>	<b>56</b>
	<b>4.3 UJI NORMALIS .....</b>	<b>57</b>
	<b>4.4 UJI HOMOGENITAS .....</b>	<b>58</b>
	<b>4.5 HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>60</b>
	<b>4.6 DATA HASIL PRE-TEST DAN POST TEST PASSING ATAS .....</b>	<b>60</b>
	<b>4.6.1 HASIL DATA PRE-TEST .....</b>	<b>61</b>
	<b>4.6.2 HASIL DATA POST TEST .....</b>	<b>62</b>
	<b>4.7 PENGUJIAN HIPOTESIS .....</b>	<b>62</b>
	<b>4.4.1 HIPOTESIS 1 .....</b>	<b>63</b>

4.4.2 HIPOTESIS 2 .....	64
4.4.3 HIPOTESIS 3 .....	65
4.8 PEMBAHASAN .....	66
<b>BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 KESIMPULAN .....	70
5.2 SARAN .....	70
DAFTAR PUSTAKA .....	72
LAMPIRAN-LAMPIRAN .....	74

