

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Pembatasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Kegunaan Hasil Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN TEORITIS	8
2.1 Hakikat Permainan Bola Voli	8
2.1.1 Pengertian Bola Voli	8
2.1.2 Teknik Dasar Bola Voli.....	9
2.2 Hakikat Latihan.....	11
2.2.1 Pengertian Latihan	11
2.2.2 Tujuan Latihan.....	12
2.2.3 Prinsip Latihan.....	13
2.3 Hakikat Latihan Plyometrik.....	18
2.3.1 Pengertian Latihan Plyometrik.....	18
2.3.2 Bentuk-bentuk Latihan Pliometrik	19
2.4 Hakikat Latihan Squat Jump.....	21
2.4.1 Pengertian Squat Jump	21
2.4.2 Cara Pelaksanaan Latihan Squat Jump	22

2.4.3 Otot-otot Yang Berkontraksi.....	23
2.5 Hakikat <i>Vertical Jump</i>	25
2.6 Hakikat Ekstrakurikuler	27
2.7 Hasil Penelitian Yang Relevan	28
2.8 Kerangka Berpikir	29
2.9 Hipotesis Penelitian.....	30
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	32
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian.....	32
3.2 Populasi dan Sampel	32
3.2.1 Populasi.....	32
3.2.2 Sampel	32
3.3 Metode Penelitian	32
3.4 Desain Penelitian.....	33
3.4.1 Definisi Konseptual dan Operasional Variabel Perlakuan ...	33
3.4.2 Tahapan Pelaksanaan Penelitian	34
3.5 Instrumen Penelitian.....	35
3.6 Teknik Analisis Data.....	38
3.7 Pengujian Hipotesis.....	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	41
4.1 Hasil Penelitian	41
4.2 Pengujian Prasyarat Analisis	44
4.2.1 Hasil Uji Normalitas	44
4.2.2 Uji Analisis Deskriptif	45
4.3.3 Hasil Uji Hipotesis	46
4.3 Pembahasan Hasil Penelitian	48
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	53
5.1 Kesimpulan	53
5.2 Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA.....	55
LAMPIRAN	60