

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Pembatasan Masalah	4
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian.....	5
1.6 Manfaat Hasil Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORI	7
2.1 Deskripsi Koseptual	7
2.1.1 Hakikat Squat Jump	7
2.1.2 Hakikat Daya Ledak.....	13
2.1.3 Hakikat Latihan	22
2.1.4 Hakikat Hipertrophy.....	26
2.1.5 Hakikat Bola Voli	28
2.3 Hasil Penelitian Yang Relavan	45
2.4 Kerangka Berpikir	46
2.5 Hipotesis Penelitian.....	48
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	49
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	49
3.1.1 Tempat Penelitian	49

3.1.2 Waktu Penelitian	49
3.2 Populasi dan Sampel	49
3.2.1 Populasi	49
3.2.2 Sampel.....	49
3.3.1 Metode penelitian.....	50
3.3.2 Prosedur Penelitian	50
3.4 Desain Penelitian	51
3.5 Instrumen Penelitian	51
3.6 Definisi Operasional Variabel	53
3.7 Teknik Pengumpulan Data	55
3.8 Teknik Analisis Data	55
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	57
4.1 Deskripsi Data Penelitian.....	57
4.1.1 Deskripsi Hasil Pre-Test Daya Ledak Otot Tungkai.....	59
4.1.2 Deskripsi Hasil Post-Test Daya ledak Otot Tungkai.....	59
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis	60
4.2.1 Uji Normalitas.....	60
4.2.2 Uji Homogenitas	60
4.3 Pengujian Hipotesis	60
4. 4 Pembahasan Hasil Penelitian	61
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	67
5.1 Kesimpulan	67
5.2 Saran	67
DAFTAR PUSTAKA.....	68
LAMPIRAN.....	70