

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II LANDASAN TEORITIS.....	11
A. Kajian Teoritis	11
1. Hakikat <i>Power</i> Otot Tungkai	11
2. Hakikat <i>Smash</i>	14
3. Hakikat Latihan.....	16
4. Hakikat <i>Knee Tuck Jump</i>	18
5. Hakikat Latihan <i>Double Leg Bound</i>	20
B. Kerangka Berpikir.....	22
C. Hipotesis	23

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	25
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	25
B. Populasi dan Sampel	25
C. Disain Penelitian	26
D. Metode Penelitian	26
E. Instrumen Penelitian	27
F. Teknik Analisis Data.....	30
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	 34
A. Deskripsi Data Penelitian.....	34
B. Persyaratan Pengujian Analisis.....	37
C. Pengujian Hipotesis	40
D. Pembahasan Hasil Penelitian	42
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	 45
A. Kesimpulan	45
B. Saran	47
 DAFTAR PUSTAKA.....	 48
LAMPIRAN.....	49
DOKUMENTASI PENELITI.....	76

