

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II : LANDASAN TEORITIS	8
A. Kajian Teoritis	8
1. Hakikat Bola Voli.....	8
2. Hakikat <i>Power</i> Otot Tungkai.....	11
3. Hakikat Latihan	13
4. Hakikat Latihan <i>Plyometrik</i>	21
5. Hakikat Latihan Beban.....	25
B. Kerangka Berfikir	28
C. Hipotesis	30

BAB III : METODOLOGI PENELITIAN	31
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	31
1. Lokasi Penelitian	31
2. Waktu Penelitian	31
B. Populasi dan Sampel.....	31
1. Populasi	31
2. Sampel	31
C. Metode Penelitian	32
D. Desain Penelitian	33
E. Instrumen Penelitian	33
F. Teknik Analisis Data.....	37
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	44
A. Deskripsi Data Penelitian	44
B. Pengujian Persyaratan Analisis	46
C. Uji Homogenitas	48
D. Pengujian Hipotesis	49
D. Pembahasan Hasil Penelitian	52
BAB 5 : KESIMPULAN DAN SARAN.....	56
A. Kesimpulan.....	56
B. Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	58