

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PENGESAHAN DEWAN PENGUJI	ii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH.....	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Defenisi Operasional.....	4
1.4 Tujuan Penelitian	6
1.5 Kegunaan Peneltian	6
BAB II TINJAUAN TEORETIS	
2.1 Kajian Pustaka.....	8
2.1.1 Latihan.....	8
2.1.2 <i>Power</i> Otot Tungkai	13
2.1.3 Latihan Pliometrik.....	17
2.1.4 Bola Voli	21
2.2 Peneliti Yang Relevan	23
2.3 Kerangka Konseptual.....	23
2.4 Hipotesis	25
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	
3.1 Metode Penelitian	26

3.2	Variabel Penelitian.....	26
3.3	Desain Penelitian	27
3.4	Populasi Dan Sample	28
3.5	Teknik Pengumpulan Data.....	29
3.6	Instrumen Penelitian	29
3.7	Teknik Analisis Data	31
3.8	Langkah-langkah Penelitian	33
3.9	Waktu Dan Tempat Penelitian.....	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
4.1	Deskripsi Data.....	36
4.1.1	Hasil Pengujian Persyaratan Analisis.....	37
4.1.2	Pengujian Hipotesis.....	38
4.2	Pembahasan Penelitian	40
BAB V SIMPULAN DAN SARAN		
5.1	Simpulan	42
5.2	Saran-saran.....	42
DAFTAR PUSTAKA		44
LAMPIRAN-LAMPIRAN		45