

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH.....	iv
HALAMAN PRIBADI.....	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
UCAPAN TERIMAKASIH	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Definisi Operasional	3
1.3.1 Pengaruh	3
1.3.2 Latihan	4
1.3.3 <i>Plyometric</i>	4
1.3.4 <i>Power</i> Otot Tungkai.....	4
1.3.5 Permainan Bola Voli.....	4
1.4 Tujuan Penelitian	5
1.5 Manfaat Penelitian	5
BAB 2 TINJAUAN TEORITIS	6
2.1 Kajian Pustaka	6

2.1.1 Kondisi Fisik.....	6
2.1.2 Pengertian Kondisi Fisik.....	6
2.1.3 Pentingnya Kondisi Fisik.....	6
2.1.4 Komponen Kondisi Fisik.....	7
2.1.5 <i>Power</i>	8
2.1.6 <i>Power</i> Otot Tungkai.....	9
2.1.7 Latihan.....	10
2.1.8 Tujuan Latihan.....	10
2.1.9 Prinsip-prinsip Latihan.....	11
2.1.10 <i>Microcycle</i>	14
2.1.11 Pengertian <i>Plyometric</i>	14
2.1.12 Macam-macam Latihan <i>Plyometric</i>	14
2.1.13 Permainan Bola Voli.....	16
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan.....	17
2.3 Kerangka Konseptual.....	18
2.4 Hipotesis Penelitian.....	18
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN.....	19
3.1 Metode Penelitian.....	19
3.2 Variabel Penelitian.....	19
3.3 Desain Penelitian.....	20
3.4 Populasi dan Sampel.....	20
3.4.1 Populasi.....	20
3.4.2 Sampel.....	21
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	21
3.6 Instrumen Penelitian.....	21
3.7 Teknik Analisis Data.....	22
3.8 Langkah-langkah Penelitian.....	24
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian.....	25
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	26
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian.....	26
4.1.1 Deskripsi Data.....	26

4.2 Pembahasan	29
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....	31
5.1 Simpulan	31
5.2 Saran	31
DAFTAR PUSTAKA.....	32
LAMPIRAN-LAMPIRAN	35