

## DAFTAR ISI

Halaman

<b>ABSTRAK</b>	
<b>ABSTARCT</b>	
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>UCAPAN TERIMAKASIH.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	3
1.3 Definisi Oprasional.....	4
1.4 Tujuan Penelitian.....	5
1.5 Kegunaan Penelitian .....	5
<b>BAB 2 TINJAUAN TEORITIS .....</b>	<b>7</b>
2.1. Kajian Pustaka .....	7
2.1.1 Latihan .....	7
2.1.2 Prinsip-Prinsip Latihan .....	7
2.1.3 Komponen Kondisi Fisik .....	11
2.1.4 <i>Power</i> .....	13
2.1.5 <i>Power</i> Otot Tungkai .....	15
2.1.6 Latihan Beban .....	18
2.1.7 Pliometrik.....	19
2.1.8 Permainan Bola Voli.....	22
2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan .....	24
2.3 Kerangka Konseptual.....	25
2.4 Hipotesis Penelitian.....	26
<b>BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN.....</b>	<b>27</b>
3.1 Metode Penelitian .....	27

	Halaman
3.2	Variabel penelitian..... 27
3.3	Desain penelitian..... 28
3.4	Populasi dan sampel..... 29
3.5	Teknik pengumpulan data..... 29
3.6	Instrumen penelitian ..... 30
3.7	Teknik analisis data ..... 31
3.8	Langkah-langkah penelitian..... 35
3.9	Waktu dan tempat penelitian ..... 35
<b>BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN ..... 37</b>	
4.1.	Hasil Penelitian ..... 37
4.1.1	Deskripsi Data..... 37
4.1.2.	Pengujian Normalitas Data ..... 38
4.1.3.	Pengujian Homogenitas ..... 39
4.1.4.	Pengujian Hipotesis ..... 42
4.2	Pembahasan ..... 42
<b>BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN ..... 43</b>	
5.1.	Simpulan ..... 43
5.2.	Saran ..... 44
<b>DAFTAR PUSTAKA ..... 45</b>	
<b>LAMPIRAN..... 48</b>	
<b>RIWAYAT HIDUP ..... 78</b>	