

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
UCAPAN TERIMA KASIH	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Definisi Operasional	5
1.4 Tujuan Penelitian	7
1.5 Manfaat Penelitian.....	7
BAB 2 LANDASAN TEORETIS	
2.1. Kajian Pustaka.....	9
2.1.1. Sejarah Bola Voli.....	9
2.1.2. Teknik Dasar Bola Voli	14
2.1.3. Konsep Latihan	16
2.1.4. Prinsip-prinsip Latihan.....	17
2.1.5. Otot Tungkai	19
2.1.6. <i>Power</i>	20
2.1.6.1. Kegunaan/Manfaat <i>Power</i>	20
2.1.6.2. Pentingnya <i>Power</i>	21
2.1.6.3. Faktor-Faktor Penentu <i>Power</i>	21
2.1.6.4. Bentuk-bentuk Latihan <i>Power</i>	21
2.1.7. <i>Plyometric</i>	22

2.1.7.1. Bentuk-Bentuk Latihan <i>Plyometric</i>	23
2.2. Penelitian yang Relevan	29
2.3. Kerangka Konseptual	30
2.4. Hipotesis	31
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	
3.1. Metode Penelitian	32
3.2. Variabel Penelitian	32
3.3. Populasi dan Sampel	33
3.4. Desain Penelitian	33
3.5. Langkah-langkah Penelitian	34
3.6. Teknik Pengumpulan Data	34
3.7. Instrument Penelitian	35
1) Tes <i>Vertical Jump</i>	36
2) Tes <i>Spike</i>	36
3.8. Teknik Pengolahan Data	37
3.9. Waktu dan Tempat Penelitian	40
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN	
4.1. Deskripsi Data	41
4.2. Pengujian Persyaratan Analisis	42
1. Pengujian Normalitas Data	42
2. Pengujian Homogenitas Data	43
4.3. Pengujian Hipotesis	44
a. Hasil Analisis Data <i>Power Tungkai</i>	44
b. Hasil Analisis Data <i>Spike</i>	44
4.4. Pembahasan Hasil Penelitian	45
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	
5.1. Simpulan	47
5.2. Saran	47
DAFTAR PUSTAKA	48

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Tungkai	20
Gambar 2.2 <i>Standing Jump and Reach</i>	25
Gambar 2.3 <i>Rim Jump</i>	25
Gambar 2.4 <i>Wave Squat</i>	26
Gambar 2.5 <i>Drop and Freeze</i>	27
Gambar 2.6 <i>Jump to Box</i>	28
Gambar 2.7 <i>Single Leg Push-Off</i>	28
Gambar 2.8 <i>Front Box Jump</i>	29
Gambar 3.1 <i>one-group pretest-posttest design</i>	33
Gambar 3.2 <i>vertical jump</i>	36
Gambar 3.3 Lapangan Untuk Tes Spike.....	37

DAFTAR TABEL

	Halaman
Table 4.1 Data hasil Tes Power Tungkai dan Tes <i>Spike</i>	41
Tabel 4.2 Hasil Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians dari Masing-Masing Data	42
Tabel 4.3 Hasil Penghitungan Normalitas Data.....	43
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Homogenitas Masing-Masing Data.....	43
Tabel 4.5 Analisis Data Peningkatan Power Tungkai (Hasil Latihan)	44
Tabel 4.6 Analisis Data Peningkatan hasil <i>Spike</i> (Hasil Latihan).....	45

LAMPIRAN-LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Data Hasil Tes <i>Power</i> Tungkai dan <i>Spike</i>	51
Lampiran 2 Penghitungan Uji Normalitas Data Tes Awal <i>Power</i> Tungkai....	52
Lampiran 3 Penghitungan Uji Normalitas Data Tes Awal <i>Power</i> Tungkai....	53
Lampiran 4 Penghitungan Uji Homogenitas Data Tes <i>Power</i> Tungkai.....	54
Lampiran 5 Penghitungan Uji Normalitas Data Tes Awal <i>Spike</i>	55
Lampiran 6 Penghitungan Uji Normalitas Data Tes Akhir <i>Spike</i>	56
Lampiran 7 Pengujian Hiptesis Dengan Uji t'	57
Lampiran 8 Tabel Distribusi Normal	58
Lampiran 9 Tabel Distibusi Chi-Kuadrat (X^2).....	59
Lampiran 10 Tabel Distribusi F	60
Lampiran 11 Tabel Distribusi t'	62
Lampiran 12 Program Latihan	63
Lampiran 13 SK Pembimbing Skripsi.....	66
Lampiran 14 Surat Ijin Penelitian.....	67
Lampiran 15 Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian.....	68
Lampiran 16 Foto Kegiatan Penelitian.....	69
Lampiran 17 Riwayat Hidup.....	71