

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR UJIAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATAPENGANTAR	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Definisi Operasional	6
1.4 Tujuan Penelitian	8
1.5 Kegunaan Penelitian	8
BAB II TINJAUAN TEORETIS	9
2.1 Kajian Pustaka	9
2.1.1 Latihan	9
2.1.2 Kondisi Fisik	13
2.1.3 <i>Power</i>	18
2.1.4 Pliometrik	22
2.1.5 Permainan Bola Voli.....	27
2.1.6 Analisa Pentingnya <i>Power</i> Otot Tungkai dalam permainan bola voli	29
2.2 Hasil penelitian yang relevan	29
2.3 Kerangka konseptual.....	30
2.4 Hipotesis penelitian.....	31
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	32
3.1 Metode Penelitian.....	32
3.2 Variabel Penelitian	32
3.3 Desain Penelitian.....	33
3.4 Populasi dan Sampel	33
3.5 Teknik pengumpulan data	34
3.6 Instrument penelitian	34
3.7 Teknik Analisis Data.....	35
3.8 Langkah-langkah Penelitian	38
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	40

	Halaman
4.1 Hasil Pengolahan Data.....	40
4.1.1 Deskripsi Data	40
4.1.2 Pengujian Normalitas Data dari Setiap Tes.....	40
4.1.3 Pengujian Homogenitas dari Setiap Tes.....	41
4.1.4 Pengujian Hipotesis	41
4.2 Pembahasan	42
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	44
5.1 Simpulan.....	44
5.2 Saran-saran	44
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN-LAMPIRAN	49
RIWAYAT HIDUP	79