

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN	iii
HALAMAN PRIBADI.....	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
UCAPAN TERIMA KASIH	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Definisi Operasional	6
1.4 Tujuan Penelitian	7
1.5 Kegunaan Penelitian	7
BAB 2 TINJAUAN TEORITIS.....	8
2.1 Kajian Teoritis.....	8
2.1.1 Pengertian Latihan	8
2.1.2 Prinsip Latihan	8
2.1.3 Kondisi Fisik	11
2.1.4 Daya Ledak (<i>Power</i>).....	13
2.1.5 <i>Power</i> Otot Tungkai	15
2.1.6 Latihan <i>Plyometric</i>	17
2.1.7 Bentuk – bentuk Latihan <i>Plyometric</i>.....	18
2.1.8 <i>Box Jump</i>	18
2.1.9 Hakikat Permainan Bola Voli	20
2.1.10 Hakikat Teknik Dasar Permainan Bola Voli	22
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan	23

2.3 Kerangka Konseptual.....	24
2.4 Hipotesis Penelitian	25
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN.....	26
3.1 Metode Penelitian	26
3.2 Variabel Penelitian.....	27
3.3 Desain Penelitian.....	27
3.4 Populasi dan <i>Sampling</i>	28
3.4.1 Populasi	28
3.4.2 <i>Sampling</i>	28
3.5 Teknik Pengumpulan data	29
3.6 Instrumen Penelitian	29
3.7 Teknik analisis Data.....	31
3.7.1 Uji Normalitas	31
3.7.2 Uji Homogenitas	31
3.7.3 Uji Hipotesis	31
3.8 Langkah – langkah Penelitian	32
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian	34
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN	35
4.1 Hasil Penelitian	35
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis	36
4.2.1 Pengujian Normalitas Data	36
4.2.2 Pengujian Homogenitas Data	37
4.3 Pengujian Hipotesis	37
4.4 Pembahasan	38
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	40
5.1 Simpulan.....	40
5.2 Saran	40
DAFTAR PUSTAKA	41
LAMPIRAN	44
RIWAYAT HIDUP	64

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1. Sistem Tangga.....	10
Gambar 2. 2. Piramida Faktor-faktor latihan (Bompa, 1990:5)	12
Gambar 2. 3. Struktur Otot Tungkai	16
Gambar 2. 4. Plyometric Box Jump	20
Gambar 2. 5. Ukuran Lapang Bola Voli	21
Gambar 3. 1. One-Group Pre-test-Post-test Design	28
Gambar 3. 2. Tes Vertical Jump (Depdiknas, 2010).....	30

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1. Norma Penilaian atau Standar Tes Vertical Jump Laki-laki usia 15 – 18 tahun dalam Satuan sentimeter.	30
Tabel 4.1. Hasil <i>Test Vertical Jump</i>	34
Tabel 4.2. Skor <i>Mean</i> , <i>Standart Deviasi</i> , dan <i>Varians</i>	35
Tabel 4.3. Uji <i>Chi</i> -Kuadrat	35
Tabel 4.4. Uji F (<i>Fisher</i>)	36
Tabel 4.5. Uji Perbedaan Dua Rata-Rata (Uji Dua Pihak)	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Absensi Kehadiran	43
Lampiran 2 Program Latihan.....	44
Lampiran 3 Uji <i>Chi</i> -kuadrat.....	51
Lampiran 4 Uji Homogenitas Data	52
Lampiran 5 Uji Hipotesis (Uji Perbedaan Dua Rata Uji Dua Pihak).....	53
Lampiran 6 Tabel Distribusi Nilai-Nilai <i>Chi</i> -Kuadrat (X^2)	55
Lampiran 7 Tabel Nilai-Nilai Distribusi Z (0-Z)	56
Lampiran 8 Tabel Nilai-Nilai Distribusi F ($\alpha=5\%$)	57
Lampiran 9 Tabel Nilai-Nilai Distribusi t-Student	58
Lampiran 10 Surat Keputusan Bimbingan.....	59
Lampiran 11 Surat Izin Melaksanakan Penelitian.....	59
Lampiran 12 Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	61
Lampiran 13 Dokumentasi.....	62