

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO.....	v
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR	viii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Definisi Operasional.....	5
1.4 Tujuan Penelitian.....	6
1.5 Manfaat Penelitian.....	6
BAB 2 TINJAUAN TEORITIS	8
2.1 Kajian Teori.....	8
2.1.1 Pengertian Latihan.....	8
2.1.2 Kondisi fisik	13
2.1.3 Pengertian <i>Power</i>	17
2.1.4 <i>Plyometric</i>	23
2.1.5 Pengertian Permainan Bola Voli	28
2.2 Penelitian Relevan.....	30
2.3 Kerangka Konseptual	34
2.4 Hipotesis.....	35
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	37
3.1 Metode Penelitian.....	37
3.2 Variabel Penelitian	37

	Halaman
3.3 Populasi dan Sampel	38
3.3.1 Populasi	38
3.3.2 Sampel	39
3.4 Desain Penelitian.....	39
3.5 Teknik Pengumpulan Data	40
3.6 Instrumen Penelitian.....	40
3.7 Teknik Analisis Data.....	41
3.8 Langkah – Langkah Penelitian.....	44
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian	45
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	47
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian	47
4.1.1 Hasil Pengujian Persyaratan Analisis	48
4.1.2 Pengujian Hipotesis	49
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian	50
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN.....	53
5.1 Kesimpulan.....	53
5.2 Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN.....	59
RIWAYAT HIDUP.....	76