

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO	v
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR	vii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Definisi Operasional	5
1.4 Tujuan Penelitian.....	6
1.5 Manfaat Penelitian.....	6
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS.....	7
2.1 Kajian Pustaka	7
2.1.1 Bola Voli	7
2.1.2 Konsep Latihan	10
2.1.3 Latihan Pliometrik.....	14
2.1.4 <i>Power</i> Otot Tungkai.....	19
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan	21
2.3 Kerangka Konseptual	24
2.4 Hipotesis	25
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN.....	26

3.1 Metode Penelitian	26
3.2 Variabel Penelitian	26
3.3 Populasi dan Sampel.....	27
3.3.1 Populasi	27
3.3.2 Sampel.....	27
3.4 Desain Penelitian	27
3.5 Teknik Pengumpulan Data	28
3.6 Instrumen Penelitian	29
3.7 Teknik Analisis Data	30
3.8 Langkah-langkah Penelitian	32
3.8.1 Tahap Persiapan	33
3.8.2 Tahap Pelaksanaan	33
3.8.3 Tahap Akhir.....	33
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian.....	34
3.9.1 Tempat Penelitian.....	34
3.9.2 Waktu Penelitian	35
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	36
4.1 Hasil Penelitian.....	36
4.1.1 Deskripsi Hasil Penelitian	36
4.1.2 Pengujian Persyaratan Analisis	37
4.1.3 Pengujian Hipotesis.....	38
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian.....	38
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....	42
5.1 Simpulan.....	42
5.2 Saran	42
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN.....	48
RIWAYAT HIDUP PENULIS	67

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1 Waktu Penelitian	35
Tabel 4. 1 Data Hasil <i>Vertical Jump Test Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	36
Tabel 4. 2 Data Hasil Perhitungan Rata-rata, Standar Deviasi, dan Varians dari Setiap Tes	37
Tabel 4. 3 Hasil Pengujian Normalitas <i>Data Gain Score</i>	37
Tabel 4. 4 Hasil Uji-t.....	38

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 <i>Squat Jump</i>	17
Gambar 2. 2 <i>Tuck Jump</i>	17
Gambar 2. 3 <i>Box Jump</i>	18
Gambar 2. 4 <i>Hurdle Jump</i>	18
Gambar 3. 1 <i>One Group Pretest-Posttest Design</i>	28
Gambar 3. 2 <i>Vertical Jump Test</i>	30
Gambar 3. 3 Peta Lokasi SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya	34

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Program Latihan	48
Lampiran 2 Data <i>Vertical Jump test</i> Prapenelitian	55
Lampiran 3 Perhitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi, dan <i>Varians</i> Tes Awal.	56
Lampiran 4 Perhitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi, dan <i>Varians</i> Tes Akhir	57
Lampiran 5 Uji Homogenitas Data dan Uji Hipotesis (Uji Perbedaan Dua Rata – Rata, Uji Satu Pihak Populasi Berhubungan).	58
Lampiran 6 Nilai – nilai Distribusi liliefors	60
Lampiran 7 Tabel Distribusi t	61
Lampiran 8 Tabel Nilai Distrbusi F	62
Lampiran 9 Surat Keputusan (SK) Pembimbing	63
Lampiran 10 Surat Izin Observasi/Penelitian	64
Lampiran 11 Surat Balasan Izin Observasi/Penelitian.....	65
Lampiran 12 Dokumentasi Penelitian.....	66