

DAFTAR ISI

RINGKASAN	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Kegunaan Penelitian	7
BAB II KERANGKA TEORETIS, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS	
A. Kerangka Teoretis	
1. Hakikat Bola Voli.....	8
2. Hakikat Latihan	12
3. Hakikat <i>Power</i> Otot Tungkai	21
4. Hakikat <i>Plyometric</i>	26
a. <i>Knee tuck jump</i>	37
b. <i>Double leg hops</i>	39
B. Kerangka Berpikir	42
C. Pengajuan Hipotesis	45
BAB III METODELOGI PENELITIAN	
A. Tujuan Penelitian.....	46
B. Tempat dan Waktu Penelitian	46

C. Metode Penelitian.....	47
D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	48
E. Instrumen penelitian	49
F. Teknik Pengumpulan Data	52
G. Teknik Pengolahan Data	52
BAB VI HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi data.....	55
1. Data Hasil Tes <i>Power</i> Otot Tungkai Dengan Model Latihan <i>Plyometric Knee Tuck Jump</i>	55
2. Data Hasil Tes <i>Power</i> Otot Tungkai Denga Model Latihan <i>Plyometric Double Leg Hops</i>	58
B. Pengujian Hipotesis.....	60
1. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Latihan <i>Plyometric Knee Tuck Jump</i>	60
2. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Latihan <i>Plyometric Double Leg Hops</i>	61
3. Hasil Tes Akhir Kelompok Latihan <i>Plyometric Knee Tuck Jump</i> dan <i>Plyometric Double Leg Hops</i>	61
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	63
B. Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA.....	65
LAMPIRAN.....	67