

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	iv
PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	xii
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	1
1.3 Batasan Masalah.....	4
1.4 Definisi Oprasional	4
1.5 Rumusan Masalah	5
1.6 Tujuan Penelitian	5
1.7 Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Hakikat Permainan Bola Voli	7
2.2 Hakikat Power Otot Tungkai	8
2.3 Hakikat Latihan Barbel <i>Squat</i>	12
2.4 Hakikat Latihan <i>Maximum Exercise</i>	15
2.5 Hakikat Latihan.....	17
2.6 Penelitian Relevan.....	40
2.7 Kerangka Berfikir.....	42
2.8 Hipotesis Penelitian.....	43
BAB III METODELOGI PENELITIAN.....	44
3.1 Tempat Dan Waktu Penelitian	44
3.2 Rancangan Penelitian	44
3.3 Populasi dan Sampel	45
3.4 Variabel Penelitian	45
3.5 Jenis Dan Sumber Data	46
3.6 Definisi Operasional Variabel.....	46
3.7 Instrumen Penelitian.....	46
3.8 Instrumen Penelitian	47
3.9 Teknik Analisis Data.....	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	51
4.1 Hasil Penelitian	51
4.2 Deskripsi Data.....	51
4.3 Uji Prasarat Analisis.....	54
4.4 Pembahasan	57
BAB V Kesimpulan	61
5.1 Kesimpulan	61
5.2 Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 <i>Drop jump</i> dari 25 s/d 40 cm dilanjutkan dengan lompat ke box	16
2.2 <i>Drop jump</i> dilanjutkan <i>bounding exercises</i>	17
2.3. Bagan Kerangka Berfikir	42
3.1. Desain Penelitian.....	44
3.2. melakukan vertikal jump.....	48
4.1. Kelas Interval tes awal Hasil Power Otot Tungkai	52
4.2. Kelas Interval tes akhir Hasil Power Otot Tungkai	54

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1. Normal Tes Vertical Jump	48
4.1. Data hasil tes penelitian	51
4.2. Deskripsi Data Pree Test	52
4.3. Data hasil tes penelitian	53
4.4 Deskripsi Data Post Test	53
4.5. Hasil Analisis Uji Liliefors	55
4.6 Hasil analisis uji f.....	56
4.7. isis uji t untuk melihat peningkatan	57

