

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	ii
LEMBAR PERMOHONAN MENEMPUH UJIAN SKRIPSI	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR GRAFIK	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	6
A. Hakikat Olahraga Permainan Bola Voli	6
B. Hakikat Kondisi Fisik	8
C. Hakikat Komponen Kondisi Fisik <i>Power</i>	10
D. Hakikat Anatomi Tungkai	11
E. Prinsip Latihan <i>Power</i> Tungkai	13
F. Peran Latihan <i>Power Step Ups</i> Terhadap Peningkatan <i>Power</i> Otot Tungkai	15
G. Peran Latihan <i>Box Jump-Up With Stabilization Progression</i> Terhadap Peningkatan <i>Power</i> Otot Tungkai	15
H. Penelitian Yang Relevan	24
I. Anggapan Dasar	26
J. Hipotesis Penelitian.....	28

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	29
A. Metode Penelitian.....	29
B. Desain Penelitian.....	29
C. Lokasi dan Subjek Penelitian	31
D. Instrumen Penelitian.....	31
E. Pelaksanaan Penelitian	33
F. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	44
A. Hasil Pengolahan.....	44
B. Hasil Pembahasan	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	59
A. Kesimpulan	59
B. Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA	61

DAFTAR TABEL

1. Tabel 2.1 Norma <i>Power Step Ups</i>	16
2. Tabel 2.2 Norma <i>Box Jump-Up With Stabilization Progression</i>	20
3. Tabel 3.1 Jadwal Program Latihan Kelompok <i>Power Step Ups</i>	35
4. Tabel 3.2 Jadwal Program Latihan Kelompok <i>Box Jump-Up With Stabilization Progression</i>	37
5. Tabel 3.3 Program Latihan <i>Microcycle</i>	40
6. Tabel 4.1 Deskripsi Data Tes Awal <i>Vertical Jump</i>	44
7. Tabel 4.2 Deskripsi Data Tes Akhir <i>Vertical Jump</i>	45
8. Tabel 4.3 Data Hasil Uji Normalitas Tes Awal <i>Vertical Jump</i>	45
9. Tabel 4.4 Data Hasil Uji Normalitas Tes Akhir	46
10. Tabel 4.5 Data Hasil Uji Homogenitas Test Awal dan Akhir <i>Vertical Jump</i>	48
11. Tabel 4.6 <i>Paired Sample T-Test</i> Kelompok	50
12. Tabel 4.7 Data Hasil Uji Independent Sample <i>T-Test</i> Tes Awal Dan Akhir <i>Vertical Jump</i>	51

DAFTAR GAMBAR

1. Gambar 2.1 Anatomi Tungkai	13
2. Gambar 2.2 <i>Power Step Ups</i>	18
3. Gambar 2.3 <i>Box Jump-Up With Stabilization Progression</i>	23
4. Gambar 3.1 Desain Penelitian <i>Pre-Experimental Design</i>	29
5. Gambar 3.2 Alur Penelitian	30
6. Gambar 3.3 <i>Vertical Jump Test</i>	33

DAFTAR GRAFIK

1. Grafik 4.1 Hasil Uji Normalitas Test Awal Kelompok Latihan <i>Power Step Ups</i>	47
2. Grafik 4.2 Hasil Uji Normalitas Tes Awal Kelompok <i>Box Jump-Up With Stabilization Proregression</i>	47
3. Grafik 4.3 Hasil Uji Normalitas Tes Akhir Kelompok Latihan <i>Power Step Ups</i>	47
4. Grafik 4.4 Hasil Uji Normalitas Tes Akhir Kelompok Latihan <i>Box Jump-Up With Stabilization Progression</i>	48

DAFTAR LAMPIRAN

1. Data Tes 3 Kali Percobaan Kelompok <i>Power Step ups</i> dan <i>Box Jump-up with Stabilization Progression</i>	65
2. Deskripsi Data Kelompok <i>Power Step ups</i> dan <i>Box Jump-up with Stabilization Progression</i>	66
3. Uji Normalitas Kelompok <i>Power Step ups</i> dan <i>Box Jump-up with Stabilization Progression</i>	68
4. Uji Homogenitas Kelompok <i>Power Step ups</i> dan <i>Box Jump-up with Stabilization Progression</i>	69
5. Uji <i>Paired Sample T-Test</i> Kelompok <i>Power Step ups</i> dan <i>Box Jump-up with Stabilization Progression</i>	70
6. Uji <i>Independent Sample T-Test</i> Kelompok <i>Power Step ups</i> dan <i>Box Jump-up with Stabilization Progression</i>	71
7. Surat Izin Penelitian	72
8. Surat Balasan Penelitian	73
9. Dokumentasi	74
10. Daftar Riwayat Hidup	79