

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	3
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b>	
A. Hakikat Bola Voli.....	5
B. Pengertian Power.....	6
C. Latihan Naik Turun Bangku Satu Trap .....	8
D. Latihan Naik Turun Bangku DuaTrap.....	10
E. Latihan Pliometrik.....	11
F. Anggapan Dasar.....	15
K. Hipotesis Penelitian.....	17
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian.....	18
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	18
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	19
D. Instrumen Penelitian.....	20
E. Teknik Analisis Data.....	21
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian.....	24
B. Hasil Analisis Data.....	26
C. Pembahasan.....	30

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....35  
B. Saran.....35

**DAFTAR PUSTAKA.....36**

**LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1. Contoh Menu Latihan <i>Power</i> .....	8
Tabel 4.2. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Power otot tungkai</i> Kelompok Latihan Naik Turun Bangku Satu Trap .....	24
Tabel 4.3 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Power otot tungkai</i> Kelompok Latihan Naik Turun Bangku dua Trap .....	24
Tabel 4.4. Deskripsi Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Power otot tungkai</i> Kelompok Naik Turun Bangku Satu Trap .....	25
Tabel 4.5. Deskripsi Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Power otot tungkai</i> Kelompok Naik Turun Bangku Satu Trap .....	26
Tabel 4.6. Uji Normalitas.....	26
Tabel 4.7. Uji Homogenitas.....	27
Tabel 4.8. Uji-t Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test Power otot tungkai</i> Kelompok Latihan Naik Turun Bangku Satu Trap .....	28
Tabel 4.9. Uji-t Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test Power otot tungkai</i> Kelompok Latihan Naik Turun Bangku dua Trap .....	29
Tabel 4.10. Uji <i>Gain Score</i> .....	30

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1. <i>Two Group Pretest-Posttest Design</i> .....	18
Gambar 3.2. Sikap Tes Pengukuran <i>Vertical Jump</i> .....	21