

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
 BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
 BAB II : KAJIAN PUSTAKA	
A. Perkembangan dan Definisi Permainan Bola Voli.....	6
B. Teknik Dasar dalam Permainan Bola Voli	8
C. Definisi Latihan	10
D. Komponen-Komponen Latihan	13
E. Prinsip-Prinsip Latihan Kepelatihan Olahraga	16
F. Power Otot Tungkai	20
G. Latihan Media Pasir Berair	22
H. Pengaruh Latihan Media Pasir Berair terhadap Power Otot Tungkai	26
I. Penelitian yang Relevan.....	28
J. Anggapan Dasar	30
K. Hipotesis Penelitian.....	32
 BAB III : METODOLOGI PENELITIAN	
A. Metode Penelitian.....	33
B. Desain Penelitian	34
C. Definisi Operasional	34
D. Populasi dan Sampel	35
E. Instrumen Penelitian	36
F. Program Latihan.....	38
G. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	42
 BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	43
B. Pengujian Persyaratan Analisis (Uji Prasyarat).....	45
C. Pengujian Hipotesis Penelitian	46
D. Pembahasan Hasil Penelitian	47
 BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	50
B. Saran	50

DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN-LAMPIRAN PENELITIAN	54

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Program Latihan.....	39
Tabel 4.1 Data Hasil <i>Measurements Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Power Otot Tungkai (<i>N</i> =20)	42
Tabel 4.2 Deskripsi Statistik Hasil Pengukuran Power Otot Tungkai (<i>N</i> =20)	43
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas Data Power Otot Tungkai (Shapiro-Wilk).....	44
Tabel 4.4 Hasil Uji <i>Paired Sample t-Test</i> Power Otot Tungkai.....	45

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Latihan Media Pasir Berair	24
Gambar 3.1 <i>One Group Pretest-Posttest Design</i>	34
Gambar 3.2 Instrumen Tes Power Tungkai	37

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Data Mentah Skor <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Power Otot Tungkai.....	54
Lampiran 2 <i>Output</i> Analisis SPSS Versi 26.0.....	56
Lampiran 3 Surat Keterangan Penelitian (FKIP Universitas Galuh)	57
Lampiran 4 Surat Balasan Ijin Penelitian (SMA Negeri 1 Subang)	58
Lampiran 5 Dokumentasi Kegiatan Latihan	59
Lampiran 6 Daftar Riwayat Hidup.....	68