

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR GRAFIK	vii
DAFTAR TABEL	viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5

BAB II LANDASAN TEORI

A. Hakekat Olahraga Permainan Bolavoli	6
B. Kebutuhan Otot Tungkai Pada Olahraga Bolavoli	7
C. Hakikat Otot Tungkai	8
D. Komponen Kondisi Fisik <i>Power</i>	9
E. Prinsip Latihan Dalam Olahraga Bolavoli	10
F. Peran Latihan <i>Jump and Hold</i> Terhadap Peningkatan <i>Power</i> Otot Tungkai	11
G. Peran Latihan <i>Hop and Hold</i> Terhadap Peningkatan <i>Power</i> Otot Tungkai	13
H. Penelitian yang Relevan	14
I. Anggapan Dasar	17
J. Hipotesis Penelitian	17

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian	19
B. Desain Penelitian	19
C. Lokasi dan Subjek Penelitian	21
D. Instrumen Penelitian	21
E. Pelaksanaan Penelitian	23
F. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	30

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Pengolahan	34
1. Deskripsi Data	34
2. Hasil Uji Normalitas	35
3. Hasil Uji Homogenitas	39
4. Uji Hipotesis	40

5. <i>Independent Sample T-Test</i>	41
B. Pembahasan Hasil Penelitian	42
C. Diskusi Penemuan	44
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	46
B. Saran-Saran	46
 DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN-LAMPIRAN	49