

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	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
 BAB II LANDASAN TEORI	
A. Hakikat Tungkai Pada Olahraga Bolavoli	7
B. Hakikat Otot Tungkai	8
C. Kebutuhan Otot Tungkai Pada Cabang Olahraga Bolavoli	9
D. Komponen Kondisi Fisik Power Pada Cabang Olahraga Bolavoli	10
E. Prinsip Latihan <i>Power</i> Untuk Olahraga Bolavoli	11
F. Pengaruh Latihan <i>Star Jump</i> Terhadap Peningkatan <i>Power</i> Otot Tungkai	12
G. Pengaruh Latihan <i>Knee Tuck Jump</i> Terhadap Peningkatan <i>Power</i> Otot Tungkai	14
H. Penelitian yang Relevan	16
I. Anggapan Dasar	17
J. Hipotesis Penelitian	18
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	19
B. Desain Penelitian	19
C. Lokasi dan Subjek Penelitian	21
D. Definisi Operasional Variabel	21
E. Instrumen Penelitian	22
F. Pelaksanaan Penelitian	23
G. 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	39
B. Pembahasan Hasil Penelitian	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	45
B. Saran-Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN-LAMPIRAN	50