

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	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4

BAB II LANDASAN TEORI

A. Hakikat Permainan Bolavoli	6
B. Komponen Kondisi Fisik Secara Umum	7
C. Kebutuhan Kondisi Fisik Cabang Olahraga Bolavoli	9
D. Komponen Kondisi Fisik Cabang Olahraga Bola voli	10
E. Prinsip-Prinsip Latihan	12
F. Hakikat Latihan Dalam Olahraga Bolavoli	13
G. Pengaruh Latihan <i>Hurdle Jump</i> Terhadap Peningkatan <i>Power</i> Otot Tungkai	14
H. Pengaruh Latihan Lateral hurdle jump Terhadap Peningkatan <i>Power</i> Tungkai	16
I. Penelitian yang Relevan	17
J. Anggapan Dasar	20
K. Hipotesis Penelitian	21

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian	22
B. Desain Penelitian	22
C. Lokasi dan Subjek Penelitian	24
D. Instrumen Penelitian	24
E. Pelaksanaan Penelitian	26
F. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	29

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Pengolahan	32
1. Uji Asumsi	32

a. Hasil Uji Normalitas	33
b. Hasil Uji Homogenitas	36
2. Uji Hipotesis	37
a. Uji <i>Paired Sample T-Test</i>	37
b. Uji <i>Independent Sample T-Test</i>	39
B. Pembahasan Hasil Penelitian	41
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	43
B. Saran-Saran	43
 DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN-LAMPIRAN	47