

DAFTAR ISI

BAB I PENDAHULUAN

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

BAB II LANDASAN TEORI

A. Pengertian Bola Voli Smash Dan Blocking	7
B. Latihan <i>BarrierHops</i>	9
C. Latihan <i>Repeated Jump Ability</i>	11
D. Perbandingan Latihan <i>Barrier Hops</i> Dengan <i>Repeated Jump Ability</i>	13
E. Penelitian Yang Relevan	14
F. Anggapan Dasar	16
G. Hipotesis	18

BAB III METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian	20
B. Desain Penelitian	20
C. Definisi Operasional	21
D. Populasi Dan Sampel	22
E. Program Latihan	22
F. Instrumen Penelitian	25
G. Teknik Analisis Data	27

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	29
B. Uji Prasyarat	
1. Uji Normalitas	31
2. Uji Homogenitas	32
3. Uji Hipotesis	32
C. Pembahasan Hasil Penelitian	34

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	39
B. Saran	39
Daftar Pustaka	41

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Program Latihan <i>Barrier Hops</i>	23
Tabel 3.2 Program Latihan <i>Repeated Jump Abilty</i>	24
Tabel 4.1 Deskripsi Data SPSS	29
Tabel 4.2 Uji Normalitas	31
Tabel 4.3 Uji homogenitas	32
Tabel 4.4 Uji Hipotesis	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Latihan <i>Barrier Hops</i>	10
Gambar 2.2. latihan <i>Repeated Jump Ability</i>	12
Gambar 3.1 <i>Pretest-Posttest Two Group Design</i>	21
Gambar 3.2 <i>Repeated Squat Jump Test</i>	27