

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	7
B. Hakikat Power Loncatan Vertikal Dalam Bola Voli	9
C. Permasalahan Latihan Power Loncatan Pada Atlet Bola Voli	12
D. Prinsip Latihan	14
E. Konsep Latihan <i>Asymmetric Split Squat Jump</i>	16
F. Konsep Latihan <i>Squat Jump</i>	19
G. Perbandingan Latihan <i>Asymmetric Split Squat Jump</i> Dengan Power Tungkai	21
H. Hubungan Latihan <i>Squat Jump</i> Dengan Power Tungkai	24
I. Penelitian Yang Relevan	26
J. Anggapan Dasar	27
K. Hipotesis	29

BAB III METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian	30
B. Desain Penelitian	30
C. Definisi Operasional	31
D. Populasi Dan Sampel	32
E. Instrumen Penelitian	33
F. Program Latihan	34
G. Teknik Analisis Data	39

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	41
B. Uji Prasyarat	
1. Uji Normalitas	43
2. Uji Homogenitas	44
3. Uji Hipotesis	45
C. Pembahasan Hasil Penelitian	46

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	50
B. Saran	50
Daftar Pustaka	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Asymmetric Split Squat Jump</i>	17
Gambar 2.2 <i>Squat Jump</i>	20
Gambar 3.1 <i>Two-Group Pretest-Posttest Design</i>	31
Gambar 3.2 <i>Tes Vertical Jump</i>	34

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Program Latihan SSJ	35
Tabel 3.2 Program Latihan SJ	37
Tabel 4.1 Deskripsi Data	41
Tabel 4.2 Tes Normalitas	43
Tabel 4.3 Tes Homogenitas	44
Tabel 4.4 Tes Hipotesis	45