

DAFTAR ISI

| | |
|--|-------------|
| ABSTRAK | i |
| KATA PENGANTAR | iii |
| UCAPAN TERIMAKASIH | iv |
| DAFTAR ISI | v |
| DAFTAR TABEL | vi |
| DAFTAR GAMBAR | vii |
| DAFTAR GRAFIK | viii |
| DAFTAR LAMPIRAN | ix |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Rumusan Masalah..... | 3 |
| C. Tujuan Penelitian | 4 |
| D. Manfaat Penelitian | 4 |
| E. Struktur Organisasi Skripsi..... | 4 |
| | |
| BAB II LANDASAN TEORITIS, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS | 6 |
| A. Landasan Teoritis..... | 6 |
| 1. Permainan Bola Voli..... | 6 |
| 2. Teknik Dasar Permainan Bola Voli..... | 7 |
| a. Teknik Dasar Smash atau Spike | 7 |
| 3. Komponen Kondisi Fisik..... | 8 |
| a. komponen Kondisi Fisik Permainan Bola Voli | 9 |
| 4. Hakikat Latihan | 13 |
| a. Prinsip Latihan..... | 14 |
| 5. Otot Tungkai | 15 |
| a. Otot Tungkai Atas..... | 15 |
| b. Otot Tungkai Bawah..... | 16 |

| | |
|--|-----------|
| 6. Analisis Anatomi Otot Tungkai Dalam Tolakan | 17 |
| 7. Fungsi Otot (Fisiologi Otot) | 18 |
| 8. Kontraksi Otot | 19 |
| 9. Daya Ledak Otot Tungkai (Power)..... | 22 |
| 10. Momentum dan Impuls..... | 23 |
| 11. Gravitasi Bumi Menurut Hukum Newton | 24 |
| 12. Gerak Parabola..... | 25 |
| 13. Force Plateform | 25 |
| a. Melompat Vertikal..... | 27 |
| b. Force, Percepatan dan Perpindahan..... | 28 |
| c. Menghitung Tinggi dari Jumper | 30 |
| 14. Plyometrics | 31 |
| a. Konsep dan Teori Plyometrics | 31 |
| b. Latihan Plyometrics | 33 |
| c. Latihan Jump to Box..... | 35 |
| d. Latihan Knee Tuck Jump..... | 36 |
| B. Kerangka Berpikir..... | 37 |
| C. Hipotesis | 42 |
| BAB III METODOLOGI | 43 |
| A. Metode Penelitian | 43 |
| B. Desain Penelitian | 43 |
| C. Populasi dan Sampe | 44 |
| 1. Populasi..... | 44 |
| 2. Sampel | 45 |
| D. Instrumen Penelitian | 45 |
| E. Prosedur Penelitian | 46 |
| F. Pelaksanaan Penelitian..... | 47 |
| G. Prosedur Pengolahan Data | 48 |
| H. Hipotesis Statistika | 51 |
| BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA | 53 |
| A. Hasil Pengolahan Data..... | 53 |

| | |
|---|------------|
| B. Diskusi Penemuan..... | 59 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | 65 |
| A. Kesimpulan | 65 |
| B. Saran | 65 |
| DAFTAR PUSTAKA | 66 |
| LAMPIRAN-LAMPIRAN | 68 |
| RIWAYAT HIDUP PENELITI..... | 115 |