

DAFTAR ISI

PERNYATAAN.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
ABSTRAK.	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Struktur Organisasi	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS.....	7
A. Kajian Pustaka.....	7
1. Parameter Sukses Pemain bola Voli.....	7
2. Kondisi Fisik	8
2.1 Komponen kondisi fisik	9
2.1.1 Kekuatan Otot (<i>Strength</i>).....	10
2.1.2 Daya Ledak (<i>Power</i>)	12
3. Tungkai	13
3.1 Daya Ledak (<i>Power</i>) Tungkai	13
3.2 Pentingnya Daya Ledak (<i>Power</i>) Tungkai	13
4. Metode Latihan Pliometrik.....	14
5. Metode Latihan Beban (<i>Weight Training</i>)	16
6. Bentuk Latihan Daya Ledak (<i>Power</i>) Otot Tungkai	18

Ibnu Akbar, 2017

PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK DENGAN WEIGHT TRAINING MENGGUNAKAN SET SISTEM TERHADAP PENINGKATAN POWER TUNGKAI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

6.1 Latihan Plimetrik <i>Depth Jump</i>	21
6.2 Latihan Pliometrik <i>Double Leg Bounds</i>	21
6.3 Latihan Beban (<i>weight training</i>) <i>Half Squat</i>	22
6.4 Latihan Beban (<i>weight training</i>) <i>Leg Extension</i>	23
B. Kerangka Berpikir	24
C. Hipotesis	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	27
A. Metode Penelitian	27
B. Populasi Dan Sampel.....	28
1. Populasi	28
2. Sampel.....	28
3. Teknik Penarikan Sampel	29
C. Desain Penelitian.....	29
D. Instrumen Penelitian.....	30
E. Pelaksanaan Penelitian	31
F. Definisi Operasional.....	32
G. Batasan Penelitian	33
H. Prosedur Pengolahan Data	33
I. Hipotesis Statistika.....	37
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	38
A. Hasil Pengolahan Data dan Analisis Data	38
B. Diskusi Penemuan	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	47
A. Kesimpulan.....	47
B. Saran	47
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN – LAMPIRAN	50
DAFTAR RIWAYAT HIDUP