

DAFTAR ISI

	hlm
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI	ii
PENGESAHAN SKRIPSI	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR GRAFIK	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Perumusan Masalah	6
D. Tujuan Penelitian	7
E. Manfaat Penelitian	7
BAB II KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS	
A. Kerangka Teori	9
1. Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bola Voli	9
2. Analisa Biomekanik pada Loncatan Bola Voli	9
3. Sistem Neuromuskuler	12
a. Proprioceptif	13
b. Motor Unit	13
c. Mekanisme Timbulnya Kontraksi Otot	14
4. Daya Ledak Otot	15
a. Definisi Daya Ledak	15
a. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Daya Ledak Otot	15

b. Efek Latihan Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai	18
c. Pengukuran Daya Ledak Otot Tungkai	21
5. Loncatan	21
a. Definisi Loncatan	21
b. Faktor yang Mempengaruhi Loncatan	22
c. Pengukuran Tinggi Loncatan	23
6. Latihan	23
a. Definisi	23
b. Cici-ciri Latihan	24
c. Dosis Latihan	24
7. Latihan <i>Plyometric</i>	25
a. Pengertian	25
b. Fase-Fase dalam Latihan <i>Plyometric</i>	25
c. Prinsip Fisiologis dalam Latihan <i>Plyometric</i>	26
d. <i>Stretch Shortening Cycle</i>	27
e. Kontrol Saraf dan Refleks Otot Rangka	28
8. Latihan <i>Squat Depth Jump</i>	29
a. Pengertian	29
b. Efek Fisiologis Latihan <i>Squat Depth Jump</i>	30
c. Mekanisme Peningkatan Daya Ledak Otot oleh Latihan <i>Squat Depth Jump</i>	31
d. Dosis Latihan	32
e. Prosedur Pelaksanaan Latihan	33
9. Latihan <i>Skipping</i>	34
a. Pengertian	34
b. Standar Ukuran Panjang Tali <i>Skipping</i>	36
c. Efek Fisiologis Latihan <i>Skipping</i>	36
d. Mekanisme Peningkatan Daya Ledak Otot oleh Latihan <i>Skipping</i>	38
e. Dosis Latihan	39
f. Prosedur Pelaksanaan Latihan	40
B. Kerangka Berpikir	41
Skema Kerangka Berpikir	43

C. Kerangka Konsep	44
D. Hipotesis	44

BAB III METODE PENELITIAN

A. Tempat Dan Waktu Penelitian	45
1. Tempat Penelitian	45
2. Waktu Penelitian	45
B. Metode Penelitian	45
1. Pendekatan Penelitian	45
a. Kelompok Kontrol	46
b. Kelompok Perlakuan	46
C. Populasi Dan Sampel	47
1. Populasi	47
2. Sampel	47
a. Jumlah Sampel	47
D. Instrumen Penelitian	50
1. Variabel Penelitian	50
a. Variabel Independen	50
b. Variabel Dependen	50
2. Definisi Konseptual	50
3. Definisi Operasional	51
E. Teknik Analisis Data	53

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	57
1. Gambaran Umum Sampel penelitian	57
2. Hasil Pengukuran Daya Ledak Otot Tungkai dengan Rumus Sayer	59
B. Uji Persyaratan Analisis	62
1. Uji Normalitas	62
2. Uji Homogenitas	64
3. Uji Hipotesis	64

BAB V PEMBAHASAN

A. Hipotesis I	69
B. Hipotesis II	71

C. Hipotesis III	73
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	76
B. Saran	76
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN - LAMPIRAN	