

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM	ii
PRASYARAT GELAR	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
PERSETUJUAN PEMBIMBING	vi
PENGESAHAN PENGUJI	vii
PRAKATA	viii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
DAFTAR ISTILAH / SIMBOL	xvii
BAB I PENDAHULUAN	18
A. Latar Belakang.....	18
B. Rumusan Permasalahan	19
C. Tujuan Penelitian	19
1. Tujuan Umum	19
2. Tujuan khusus	19
D. Manfaat Penelitian	20
E. Keaslian Penelitian.....	20
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	25
A. Landasan Teori	25
1. Olahraga Voli.....	25
2. Cedera Olahraga.....	27
3. <i>Plyometric Exercise</i>	33
4. Alat Ukur	39
B. Kerangka Teori.....	41
C. Kerangka Konsep.....	41
D. Hipotesis Penelitian	42
BAB III METODE PENELITIAN	43
A. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	43
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	43
C. Populasi dan Sampel	44
D. Variabel dan Definisi Operasional.....	44
E. Instrumen Penelitian	45
F. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	45
G. Teknik dan Pengumpulan Data	46
H. Analisis Data	47
I. Jalannya Penelitian.....	48
J. Etika Penelitian.....	49

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	51
A. Hasil Penelitian.....	51
B. Pembahasan	53
C. Keterbatasan Penelitian.....	57
BAB V PENUTUP	58
A. Kesimpulan.....	58
B. Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	