

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN	i
PRASYARAT GELAR.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
HALAMAN DAFTAR ISI	xii
HALAMAN DAFTAR GAMBAR.....	xiv
HALAMAN DAFTAR TABEL	xv
HALAMAN DAFTAR LAMPIRAN	xvi
HALAMAN DAFTAR SINGKATAN	xvii
HALAMAN DAFTAR ISTILAH/SIMBOL	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. LATAR BELAKANG	1
B. PERUMUSAN MASALAH.....	4
C. TUJUAN PENELITIAN	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	4
D. MANFAAT PENELITIAN	4
E. KEASLIAN PENELITIAN.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. LANDASAN TEORI	7
1. Olahraga Voli.....	7
a. Teknik Dasar Dalam Permainan Bola Voli.....	8
b. Analisis Biomekanika Bola Voli	10
2. Daya Ledak Tungkai.....	11
a. Macam-Macam Daya Ledak	12
b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Daya Ledak.....	13
c. Alat Ukur Daya Ledak	14
d. Otot-Otot Yang Berpengaruh Dalam Daya Ledak	15
e. Sitem Energi.....	26
f. Pertumbuhan Pada Anak Laki-Laki	27
3. <i>Circuit Weight Training</i>	29
a. Pengertian <i>Circuit Weight Training</i>	29
b. Metode <i>Circuit Weight Training</i>	31
c. Tujuan <i>Circuit Weight Training</i>	33
4. Penelitian Terdahulu	35
B. KERANGKA TEORI.....	36
C. KERANGKA KONSEP	38
D. HIPOTESIS PENELITIAN	38

BAB III METODE PENELITIAN	39
A. JENIS DAN RANCANGAN PENELITIAN	39
B. LOKASI DAN WAKTU PENELITIAN.....	39
C. POPULASI DAN SAMPEL.....	39
D. VARIABEL PENELITIAN DAN DEFINISI OPERASIONAL	40
E. TEHNIK DAN JENIS PENGUMPULAN DATA	42
F. INSTRUMENT PENELITIAN	43
G. UJI VALIDITAS DAN UJI RELIABILITAS.....	44
H. TEHNIK ANALISA DATA.....	44
I. JALANNYA PENELITIAN.....	45
J. ETIKA PENELITIAN	46
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	48
A. HASIL PENELITIAN	48
1. Gambaran Umum	48
2. Analisis Univariat	49
a. Karakteristik Responden	49
b. Hasil Pengukuran Daya Ledak	50
3. Uji Normalitas Data.....	50
4. Uji Pengaruh	51
B. PEMBAHASAN	51
1. Perubahan Fisiologis Pada Tungkai	51
2. Karakteristik Responden.....	52
C. KETERBATASAN PENELITIAN	55
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	56
A. KESIMPULAN	56
B. SARAN.....	56

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Smash	10
Gambar 2.2 Passing.....	11
Gambar 2.3 Struktur Otot Rangka	17
Gambar 2.4 Myofibril Sebelum dan Saat Kontraksi	17
Gambar 2.5 Filamen Aktin dan Miosin Berinteraksi dalam Suatu Kontraksi	18
Gambar 2.6 Otot-Otot Tungkai Atas dilihat dari Depan dan Belakang.....	19
Gambar 2.7 Otot Tungkai Bawah	20
Gambar 2.8 Otot-Otot kaki	20
Gambar 2.9 Kerangka Teori.....	38
Gambar 2.10 Kerangka Konseptual	40

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kelebihan dan Kekurangan Peralatan Beban.....	28
Tabel 2.2 Komponen dan Takaran Latihan.....	30
Tabel 2.3 Skala <i>Rating of Perceived Exertion</i>	32
Tabel 3.1 Definisi Operasional	43
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	48
Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	48
Tabel 4.3 Hasil pengukuran <i>Vertical Jump</i>	49
Tabel 4.4 Uji Normalitas Data	50
Tabel 4.5 Uji Pengaruh Pemberian <i>Circuit Weight Training</i>	50

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Vertical Jump Test
- Lampiran 2 Prosedur Latihan *Circuit Weight Training*
- Lampiran 3 Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 4 Lembar Wawancara
- Lampiran 5 Daftar Riwayat Hidup
- Lampiran 6 Jadwal Penelitian
- Lampiran 7 Lembar Konsultasi Pembimbing
- Lampiran 8 Lembar Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 9 Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 10 Surat Permohonan Penelitian
- Lampiran 11 Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 12 Absensi Responden Penelitian
- Lampiran 13 Lembar Penilaian *Vertical Jump*
- Lampiran 14 Menjadi Asisten Peneliti
- Lampiran 15 Lembar Persetujuan Menjadi Asisten Peneliti
- Lampiran 16 Hasil SPSS
- Lampiran 17 Dokumentasi

DAFTAR SINGKATAN

<i>RPE</i>	<i>Rating of Perceived Exertion</i>
DNM	Denyut Nadi Maksimal
<i>ATP</i>	<i>Adenosine Triphosphate</i>
PBVISI	Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia
PON	Pekan Olahraga Nasional

DAFTAR ISTILAH/ SIMBOL

<	Kurang dari
>	Lebih dari
C02	<i>Karbondioksida</i>
H02	<i>Hidrogen superoksida</i>
P	<i>Power</i> (daya ledak)
F	<i>Force</i> (kekuatan)
V	<i>Velocity</i> (kecepatan)
O1	Pre Test sebelum diberikan <i>Circuit Weight Training</i>
X	Perlakuan <i>Circuit Weight Training</i>
O2	Post Test setelah diberikan <i>Circuit Weight Training</i>
N	Jumlah Sampel