

## DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DALAM.....	i
PRASYARAT GELAR.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	v
PENGESAHAN PENGUJI.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
ABSTRAK .....	x
ABSTRACT.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvii
DAFTAR SINGKATAN.....	xviii
DAFTAR SIMBOL.....	xix
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. LATAR BELAKANG .....	1
B. PERUMUSAN MASALAH .....	4
C. TUJUAN PENELITIAN.....	4
1. Tujuan Umum .....	4
2. Tujuan Khusus .....	4
D. MANFAAT PENELITIAN.....	5
E. KEASLIAN PENELITIAN .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>7</b>
A. LANDASAN TEORI .....	7
1. Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja.....	7
2. Permainan Bola Voli.....	8
3. Teknik Bola Voli.....	9
4. Pengertian Fisiologi Otot .....	10
5. Mekanisme Kontraksi Otot .....	11
6. <i>Power</i> Otot Tungkai.....	12
7. <i>Depth Jump</i> .....	22
8. <i>Box To Jump</i> .....	25
9. Penelitian Terdahulu .....	27
B. KERANGKA TEORI .....	28
C. KERANGKA KONSEP .....	29
D. HIPOTESIS PENELITIAN .....	29
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>30</b>
A. JENIS DAN RANCANGAN PENELITIAN.....	30

B. LOKASI DAN WAKTU PENELITIAN .....	31
C. POPULASI DAN SAMPEL .....	31
D. VARIABEL PENELITIAN DAN DEFINISI OPERASIONAL .....	33
E. INSTRUMEN PENELITIAN .....	34
F. UJI VALIDITAS DAN UJI REABILITAS .....	35
G. TEKNIK DAN PENGUMPULAN DATA .....	35
H. TEKNIK ANALISA DATA .....	37
I. JALANNYA PENELITIAN .....	39
J. ETIKA PENELITIAN FISIOTERAPI .....	40
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>42</b>
A. HASIL PENELITIAN.....	42
B. PEMBAHASAN .....	46
C. KETERBATASAN PENELITIAN.....	51
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>52</b>
A. KESIMPULAN .....	53
B. SARAN.....	53

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
<b>Gambar 2.1.</b> Teknik <i>Smash</i> .....	10
<b>Gambar 2.2.</b> Teknik <i>Blok</i> .....	10
<b>Gambar 2.3.</b> <i>Vertical Jump</i> .....	15
<b>Gambar 2.4.</b> Biomekanika <i>Vertical Jump</i> Posisi Awal .....	16
<b>Gambar 2.5.</b> Biomekanika Puncak Loncatan .....	16
<b>Gambar 2.6.</b> Papan <i>Vertical Jump</i> .....	17
<b>Gambar 2.7.</b> Sikap menentukan raihan ( <i>Vertical Jump</i> ) .....	18
<b>Gambar 2.8.</b> Gerakan berdiri diatas box ( <i>Depth Jump</i> ).....	22
<b>Gambar 2.9.</b> Gerakan turun kebawah ( <i>Depth Jump</i> ).....	23
<b>Gambar 2.10.</b> Melompat setinggi-tingginya.....	23
<b>Gambar 2.11.</b> Gerakan <i>Box To Jump</i> .....	25

## DAFTAR TABEL

	Halaman
<b>Tabel 2.1.</b> Kriteria Obyektif <i>Vertical Jump Test</i> .....	19
<b>Tabel 4.2.</b> Definisi operasional.....	34
<b>Tabel 3.2.</b> Hasil Uji Validitas .....	

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 2 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden (*Informed Consent*)
- Lampiran 3 : Permohonan Menjadi Asisten Responden
- Lampiran 4 : Lembar Persetujuan Menjadi Asisten
- Lampiran 5 : Lembar Wawancara
- Lampiran 6 : SOP Latihan *Plyometric Depth Jump*
- Lampiran 7 : SOP Latihan *Plyometric Box To Jump*
- Lampiran 8 : SOP *Vertical Jump*
- Lampiran 9 : SOP Penilaian *Vertical Jump*
- Lampiran 10 : Presensi Responden Penelitian
- Lampiran 11 : Presensi Asisten Penelitian
- Lampiran 12 : Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 13 : Surat Keterangan Ijin Penelitian
- Lampiran 14 : Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 15 : Hasil Analisis Penelitian
- Lampiran 16 : Lembar Konsultasi

## DAFTAR SINGKATAN

M	: <i>Musculus</i>
N	: <i>Nervus</i>
SPSS	: <i>Statistical Product and Service Solution</i>
SMA	: Sekolah Menengah Atas

## DAFTAR ISTILAH/SIMBOL

- ± : Kurang Lebih  
< : Kurang Dari  
> : Lebih Dari  
= : Sama Dengan  
& : Dan  
/ : atau  
P : Populasi  
S : Sample penelitian  
O1 : Hasil pengukuran *Vertical Jump* pada kelompok 1 sebelum diberikan *Plyometric Depth Jump*.  
X1 : Perlakuan Pemberian *Plyometric Depth Jump* terhadap kelompok 1.  
O2 : Hasil pengukuran *Vertical Jump* pada kelompok 1 sesudah diberikan *Plyometric Depth Jump*.  
O3 : Hasil pengukuran *Vertical Jump* pada kelompok 2 sebelum diberikan *Plyometric Box To Jump*.  
X2 : Perlakuan pemberian *Plyometric Box To Jump* terhadap kelompok 2.  
O4 : Hasil pengukuran *Vertical Jump* pada kelompok 2 sesudah diberikan *Plyometric Box To Jump*.