

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
ABSTRAK	v
KATAPENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	viii
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Dan Batasan Masalah	6
C. Rumusan Masalah	7
D. Tujuan Penelitian	8
E. Manfaat Penelitian	8
BAB II : KAJIAN TEORI	9
A. Latihan	9
1. Pengertian latihan	9
2. Tujuan pelatihan	10
3. Frekuensi pelatihan	11
4. Lama pelatihan	12
5. Prinsip-Prinsip Dasar Pelatihan	13
B. Latihan <i>skipping</i>	15
1. Pengertian latihan <i>skipping</i>	15
2. Macam-macam latihan <i>skipping</i>	16
3. Cara melakukan latihan <i>skipping</i>	17
4. Manfaat latihan <i>skipping</i>	17

5. Faktor-faktor yang harus dihindari dalam melakukan Latihan <i>skipping</i>	17
C. Tinggi Lompatan	18
1. Pengertian tinggi lompatan	18
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi tinggi lompatan .	18
3. Bentuk-bentuk Latihan untuk meningkatkan tinggi lompatan	18
D. Bolavoli	20
1. Pengertian bolavoli	20
2. Peraturan Permainan Bolavoli	21
3. Teknik dasar bolavoli	24
4. Latihan teknik dasar bolavoli	30
E. Hipotesis	32
BAB III: METODE PENELITIAN	33
A. Rancangan Penelitian dan Identifikasi	34
B. Populasi dan Sampel	36
C. Instrumen Penelitian	37
D. Teknik pengumpulan data	38
E. Teknik Analisa Data	41
BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	46
A. Deskripsi Data Penelitian	46
B. Syarat Uji Hipotesis	47
C. Pengujian Hipotesis	48
D. Pembahasan	49
BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN	52
A. Kesimpulan	52
B. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	54

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

TABEL 4.1 Deskripsi Data Penelitian Vertical Jump Latihan Skipping..... 45

TABEL 4.2 Hasil perhitungan Normalitas..... 47

TABEL 4.3 Hasil Uji Homogenitas Data Penelitian Vertical Jump..... 48

TABEL 4.4 Pengaruh Latihan *skipping* Terhadap Peningkatan Vertical Jump..49

