

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	II
LEMBAR PENGUJI	III
LEMBAR PERNYATAAN	IV
HALAMAN PRIBADI	V
ABSTRAK	VI
ABSTRACT	VII
KATA PENGANTAR	VIII
UCAPAN TERIMA KASIH	IX
DAFTAR ISI	XI
DAFTAR GAMBAR	XIII
DAFTAR TABEL	XIV
DAFTAR LAMPIRAN	XV
BAB 1 PENDAHULUAN	16
1.1 Latar Belakang Masalah	16
1.2 Rumusan Masalah	18
1.3 Definisi Operasional	18
1.4 Tujuan Penelitian	19
1.5 Kegunaan Penelitian	20
BAB 2 TINJAUAN TEORITIS	21
2.1 Kajian Pustaka.....	21
2.1.1 Latihan	21
2.1.1.1 Tujuan dan Sasaran Latihan.....	22
2.1.1.2 Prinsip-Prinsip Latihan.....	22
2.1.1.3 Program Latihan	25
2.1.2 Kondisi Fisik	29
2.1.3 <i>Power</i>	30
2.1.4 <i>Power</i> Otot Tungkai	31
2.1.5 <i>Plyometric</i>	35
2.1.6 Biomotor Futsal.....	42
2.2 Penelitian yang relevan	43
2.3 Kerangka Konseptual	44
2.4 Hipotesis Penelitian.....	44

BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	45
3.1 Metode Penelitian.....	45
3.2 Variabel Penelitian	46
3.3 Desain Penelitian.....	46
3.4 Populasi Dan Sampel	47
3.4.1 Populasi.....	47
3.4.2 Sampel.....	47
3.5 Teknik Pengumpulan Data	48
3.6 Instrumen Penelitian.....	48
3.6.1 Tes Pengukuran <i>Power</i>	49
3.7 Teknik Analisis Data	51
3.8 Langkah-langkah Penelitian	54
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian	55
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	56
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian.....	56
4.1.1 Deskripsi Data	56
4.1.2. Pengujian Hipotesis	57
4.2 Pembahasan	58
BAB 5 PENUTUP	60
5.1 Kesimpulan	60
5.2 Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN	65
RIWAYAT HIDUP	79