

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PRIBADI.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Definisi Operasional	5
1.4 Tujuan Penelitian	6
1.5 Kegunaan Penelitian	7
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS	7
2.1 Kajian Pustaka	7
2.1.1 Konsep Permainan Bola Basket.....	7
2.1.2 Teknik Dalam Permainan Bola Basket	7
2.1.3 Konsep Latihan	10
2.1.3.1 Tujuan Latihan dan Aspek yang perlu dilatih	10
2.1.3.2 Prinsip-Prinsip Latihan	12
2.1.4 Kondisi Fisik.....	17
2.1.5 <i>Power</i>	22
2.1.6 Pliometrik.....	26
2.1.6.1 Konsep <i>Jump to Box</i>	27
2.1.6.2 Konsep <i>Depth Jump</i>	28

2.1.6.3 <i>Double leg-Tuck Jump</i>	29
2.2 Hasil yang Relevan	30
2.3 Kerangka Konseptual.....	31
2.4 Hipotesis Penelitian	31
BAB 3 METODE PENELITIAN.....	33
3.1 Metode Penelitian	33
3.2 Variabel Penelitian	33
3.3 Desain Penelitian	34
3.4 Populasi dan Sampel.....	34
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	35
3.6 Intrumen Penelitian.....	35
3.7 Teknik Analisis Data	37
3.8 Langkah-langkah Penelitian.....	39
3.9 Waktu dan Tempat.....	40
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	41
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian.....	41
4.2 Pembahasan.....	44
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....	46
5.1 Simpulan	46
5.2 Saran	46
DAFTAR PUSTAKA.....	47
LAMPIRAN.....	49
RIWAYAT HIDUP.....	77

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4. 1 Data Hasil Tes <i>Vertical Jump</i>	41
Tabel 4. 2. Standar deviasi dan Varians.....	42
Tabel 4. 3 Penguji Normalitas Data dari Setiap Tes.....	42
Tabel 4. 4 Pengujian Normalitas Data dari Setiap Tes.....	43
Tabel 4. 5 Hasil Pengujian Hipotesis	43

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Prinsip Beban Berlebih.....	13
Gambar 2.2. Otot Tungkai Atas	25
Gambar 2. 3 Otot Tungkai Bawah	26
Gambar 2. 4 <i>Jump To Box</i>	28
Gambar 2. 5 <i>Depth Jump</i>	29
Gambar 2. 6 <i>Double Leg-Tuck Jump</i>	30
Gambar 3. 1 Desain Penelitian.....	34
Gambar 3. 2 <i>Vertical Jump Test</i>	37

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Program Latihan	49
Lampiran 2. Data Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i>	61
Lampiran 3. Skor Rata-Rata, Standar Deviasi dan Varians Tes Awal	62
Lampiran 4. Skor Rata-Rata, Standar Deviasi dan Varians Tes Akhir	64
Lampiran 5. Uji Homogenitas dan Uji Hipotesis.....	66
Lampiran 6. Tabel Distribusi Normal	67
Lampiran 7. Tabel Nilai-Nilai Distribusi Uji Liliefors	68
Lampiran 8. Tabel Distribusi F	69
Lampiran 9. Tabel Distribusi t.....	70
Lampiran 10. SK Pembimbing.....	71
Lampiran 11. Surat Izin Penelitian.....	72
Lampiran 12. Surat Balasan Penelitian	73
Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian.....	74