

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT.....	v
KATA PENGANTAR	vi
UCAPAN TERIMAKASIH.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Definisi Oprasional	5
1.4 Tujuan Penelitian	6
1.5 Kegunaan Penelitian	7
BAB II TINJAUAN TEORITIS	8
2.1 Kajian Pustaka	8
2.1.1 Konsep Latihan.....	8
2.1.1.1 Pengertian Latihan	8
2.1.1.2 Tujuan Latihan.....	9
2.1.1.3 Prinsip Latihan	9
2.1.2 Hakikat Kondisi Fisik.....	11
2.1.2.1 Pengertian Kondisi Fisik.....	11
2.1.2.2 Pentingnya Kondisi Fisik.....	12
2.1.2.3 Komponen Kondisi Fisik	13
2.1.3 Konsep Tentang <i>Power</i> Otot	13
2.1.3.1 Pengertian <i>Power</i> Otot.....	13

2.1.3.2 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi <i>Power</i> Otot	14
2.1.3.3 Latihan Meningkatkan <i>Power</i>	14
2.1.3.4 Konsep Latihan Pliometrik	15
a) Prinsip Pliometrik	16
b) Bentuk Latihan Pliometrik	16
c) Latihan <i>pliometrik double leg barrier hops</i>	18
d) Latihan <i>pliometrik double leg tuck jump</i>	19
2.1.4 Otot Tungkai.....	19
2.1.5 Permainan Bola Voli	21
2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan	23
2.3 Kerangka Konseptual.....	24
2.4 Hipotesis Penelitian	26
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	27
3.1 Metode Penelitian.....	27
3.2 Variabel Penelitian	27
3.3 Desain Penelitian.....	28
3.4 Populasi dan Sampel	29
3.5 Teknik Pengumpulan Data	30
3.6 Instrumen Penelitian.....	30
3.7 Teknik Analisis Data.....	34
3.8 Langkah-langkah Penelitian.....	35
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	37
4.1 Deskripsi Data.....	37
4.2 Hasil Pengujian Persyaratan Analisis.....	38
4.2.1 Hasil pengujian distribusi normal dari kedua kelompok latihan ...	38
4.2.2 Hasil pengujian homogenitas data dari kedua kelompok latihan ..	39
4.3 Pengujian Hipotesis.....	39
4.3.1 Hasil analisis data latihan kelompok A (latihan <i>pliometrik double leg barrier hops</i>).....	39

4.3.2 Hasil analisis data latihan kelompok B (latihan <i>pliometrik double leg tuck jump</i>).....	40
4.3.3 Hasil analisis data perbedaan <i>power</i> otot tungkai antara kelompok A dengan kelompok B.....	40
4.4 Pembahasan hasil penelitian	41
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	44
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN.....	47
Riwayat Hidup	73

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Data Normatif <i>Standing Broad Jump/Standing Long Jump</i> untuk atlet usia 15-16 Tahun.....	32
Tabel 3.2 Data Normatif <i>Standing Broad Jump/Standing Long Jump</i>	32
Tabel 4.1 Deskripsi hasil tes awal dan tes akhir kelompok A	37
Tabel 4.2 Deskripsi hasil tes awal dan tes akhir kelompok B.....	37
Tabel 4.3 Hasil perhitungan rata-rata, standar deviasi, dan varians kedua kelompok latihan	38
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Distribusi Normal dan Masing-masing Kelompok Latihan	39
Tabel 4.5 Pengujian Homogenitas dari Kedua Kelompok Latihan	39
Tabel 4.6 Analisis Data Peningkatan Hasil Latihan Kelompok A.....	40
Tabel 4.7 Analisis Data Peningkatan Hasil Latihan Kelompok B.....	40
Tabel 4.8 Hasil Analisis Perbedaan Peningkatan Hasil Latihan Kelompok A dengan Kelompok B	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Penambahan beban latihan secara bertahap dan diselingi tahap <i>unloading</i>	10
Gambar 2.2 Latihan <i>pliometrik double leg barrier hops</i>	19
Gambar 2.2 Latihan <i>pliometrik double leg tuck jump</i>	19
Gambar 2.4 Otot tungkai bagian atas.....	20
Gambar 2.5 Otot tungkai bagian bawah.....	21
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	28
Gambar 3.2 Tes <i>standing broad jump</i>	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Program Latihan	47
Lampiran 2 Hasil Data Tes Awal dan Tes Akhir Kelmpok A	51
Lampiran 3 Hasil Data Tes Awal dan Tes Akhir Kelmpok B	52
Lampiran 4 Hasil Perhitungan Rata-rata, Standar Deviasi, Varians Tes Awal Kelompok A	53
Lampiran 5 Hasil Perhitungan Rata-rata, Standar Deviasi, Varians Tes Akhir Kelompok A	54
Lampiran 6 Uji Homogenitas dan Uji Peningkatan Hasil Latihan Kelompok A	55
Lampiran 7 Hasil Perhitungan Rata-rata, Standar Deviasi, Varians Tes Awal Kelompok B	56
Lampiran 8 Hasil Perhitungan Rata-rata, Standar Deviasi, Varians Tes Akhir Kelompok B	57
Lampiran 9 Uji Homogenitas dan Uji Peningkatan Hasil Latihan Kelompok B	58
Lampiran 10 Uji Perbedaaan Peningkatan Hasil Latihan Antara Kelompok A dengan Kelompok B	59
Lampiran 11 Data Tabel Statistik	60
Lampiran 12 Tabel Nilai-Nilai Distribusi t - Student	61
Lampiran 13 Lanjutan Tabel t – Student.....	62
Lampiran 14 Tabel Nilai-Nilai Distribusi F ($\alpha = 5\%$)	63
Lampiran 15 Surat Keputusan Pembimbing	64
Lampiran 16 Surat Keputusan Penguji	65
Lampiran 17 Surat Izin Penelitian.....	66
Lampiran 18 Surat Keterangan Penelitian	67
Lampiran 19 Dokumentasi Penelitian.....	68