

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN	ii
HALAMAN PRIBADI	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
UCAPAN TERIMAKASIH	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Definisi Oprasional.....	4
1.4 Tujuan Penelitian	5
1.5 Kegunaan Penelitian	5
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS	6
2.1 Kajian Pustaka	6
2.2 Penelitian Yang Relevan.....	20
2.3 Kerangka Konseptual.....	21
2.4 Hipotesis	22
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	23
3.1 Metode Penelitian	23
3.2 Variabel Penelitian.....	23
3.3 Desain Penelitian	24
3.4 Populasi dan Sampel.....	24
3.5 Teknik Pengumpulan Data	25
3.6 Instrumen Penelitian	25

3.7	Teknik Analisa Data	28
3.8	Langkah-langkah Penelitian	30
3.9	Waktu dan Tempat Penelitian.....	31
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		32
4.1	Deskripsi Hasil Penelitian.....	32
4.2	Pembahasan	36
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....		38
5.1	Simpulan	38
5.2	Saran	38
DAFTAR PUSTAKA.....		39
LAMPIRAN-LAMPIRAN		41
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....		67

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Data Hasil Test Awal	32
Tabel 4.2 Data Hasil Test Akhir	33
Tabel 4.3 Hasil Perhitungan Skor Rata-Rata, Standar Deviasi dan Varians	34
Tabel 4.4 Pengujian Normalitas Data Dari Setiap Test	35
Tabel 4.5 Pengujian Homogenitas Data Dari Setiap Test.....	35
Tabel 4.6 Hasil Pengujian Hipotesis	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Sistem Tangga.....	11
Gambar 2.2 <i>Split Squat Jump</i>	15
Gambar 2.3 <i>Single Leg Lateral Jump</i>	16
Gambar 2.4 <i>Lateral Jump Over Barrier</i>	17
Gambar 2.5 <i>Double Leg Hop</i>	18
Gambar 2.6 <i>Single Leg Hop</i>	19
Gambar 2.7 <i>Single Leg Jump</i>	20
Gambar 3.1 <i>Desain Eksperimen</i>	24
Gambar 3.2 Tes <i>Standing Broad Jump</i>	26
Gambar 3.3 Lapangan Tes <i>Shooting</i>	28

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Program Latihan	41
Lampiran 2 Data Hasil Pre Test dan Post Test	48
Lampiran 3 Skor Rata-Rata, Standar Deviasi dan Varians Test Awal	49
Lampiran 4 Pengujian Homogenitas dan Uji Hipotesis.....	53
Lampiran 5 Tabel Ditribusi Normal	55
Lampiran 6 Tabel Chi-Kuadrat.....	56
Lampiran 7 Tabel Distribusi F.....	57
Lampiran 8 Tabel Distribusi t	58
Lampiran 9 SK Pembimbing.....	59
Lampiran 10 Surat Izin Penelitian.....	60
Lampiran 11 Surat Balasan Penelitian	61
Lampiran 12 Dokumentasi.....	62