

## DAFTAR ISI

|                                 |      |
|---------------------------------|------|
| LEMBAR PENGESAHAN .....         | ii   |
| SURAT KETERANGAN .....          | iii  |
| SURAT PERNYATAAN.....           | iv   |
| ABSTRAK .....                   | v    |
| ABSTRACK .....                  | vi   |
| KATA PENGANTAR .....            | vii  |
| UCAPAN TERIMA KASIH.....        | viii |
| DAFTAR ISI.....                 | x    |
| DAFTAR GAMBAR .....             | xiii |
| DAFTAR TABEL.....               | xiv  |
| BAB I PENDAHULUAN.....          | 1    |
| 1.1 Latar Belakang Masalah..... | 1    |
| 1.2 Rumusan Masalah .....       | 6    |
| 1.3 Definisi Operasional.....   | 6    |
| 1.3.1. Pengaruh.....            | 6    |
| 1.3.2. Latihan.....             | 6    |
| 1.3.3. Barrier Hops .....       | 7    |
| 1.3.4. Power .....              | 7    |
| 1.4 Tujuan Penelitian .....     | 7    |
| 1.5 Manfaat Penelitian .....    | 7    |
| BAB II TINJAUAN TEORITIS .....  | 9    |
| 2.1. Tinjauan Teoretis .....    | 9    |
| 2.1.1. Pengertian Latihan ..... | 9    |

|   |                                       |    |
|---|---------------------------------------|----|
| 2.1.2.                                      | Tujuan Latihan .....                  | 11 |
| 2.1.3.                                      | Latihan Fisik .....                   | 11 |
| 2.1.4.                                      | Latihan Teknik .....                  | 12 |
| 2.1.5.                                      | Latihan Taktik .....                  | 12 |
| 2.1.6.                                      | Latihan Mental .....                  | 13 |
| 2.1.7.                                      | Prinsip Latihan .....                 | 13 |
| 2.1.8.                                      | Konsep <i>Power</i> Otot Tungkai..... | 20 |
| 2.1.9.                                      | Konsep Barrier Hops.....              | 24 |
| 2.2.  | Hasil Penelitian Yang Relevan .....   | 25 |
| 2.3.  | Kerangka Konseptual.....              | 26 |
| 2.4.  | Hipotesis Penelitian.....             | 27 |
| BAB III PROSEDUR PENELITIAN .....           |                                       | 28 |
| 3.1.  | Metode Penelitian.....                | 28 |
| 3.2.  | Variabel Penelitian .....             | 28 |
| 3.3.  | Disain Penelitian .....               | 29 |
| 3.4.  | Populasi dan Sampel .....             | 30 |
| 3.4.1.                                      | Populasi.....                         | 30 |
| 3.4.2.                                      | Sampel.....                           | 30 |
| 3.5.  | Teknik Pengumpulan Data. ....         | 31 |
| 3.6.  | Instrumen Penelitian.....             | 31 |
| 3.7.  | Teknik Analisis Data .....            | 33 |
| 3.8.  | Langkah-langkah Penelitian .....      | 37 |
| 3.9.  | Waktu dan Tempat Penelitian .....     | 37 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... |                                       | 38 |
| 4.1.  | Hasil Penelitian .....                | 38 |

|   |    |
|---|----|
| 4.1.1. Deskripsi Data.....                  | 38 |
| 4.1.2. Pengujian Persyaratan Analisis ..... | 39 |
| 4.2. Pembahasan.....                        | 41 |
| BAB V PENUTUP.....                          | 44 |
| 5.1. Kesimpulan .....                       | 44 |
| 5.2. Saran.....                             | 44 |
| DAFTAR PUSTAKA .....                        | 45 |

## DAFTAR GAMBAR

|   |    |
|---|----|
| Gambar 2.1 Prinsip <i>Over Load</i> Dengan Sistem Tangga..... | 15 |
| Gambar 2.2 Gambar Otot Tungkai .....                          | 20 |
| Gambar 2.2 Gambar Gerakan <i>Barrier Hops</i> .....           | 25 |
| Gambar 3.1. Desain Penelitian.....                            | 30 |
| Gambar 3.2. <i>vertical jump</i> .....                        | 33 |

## **DAFTAR TABEL**

|   |    |
|---|----|
| Tabel 4. 1 Deskripsi Data Hasil Penelitian (dalam Cm) .....                     | 38 |
| Tabel 4. 2 Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians ..... | 39 |
| Tabel 4. 3 Hasil Pengujian Normalitas Data.....                                 | 39 |
| Tabel 4. 4 Hasil Pengujian Homogenitas Data .....                               | 40 |
| Tabel 4. 5 Analisis Data Hasil Latihan Barrier Hops .....                       | 41 |