

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PENGESAHAN	
PERNYATAAN	
HALAMAN PRIBADI	
ABSTRAK	
<i>ABSTRACT</i>	
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.....	4
1.3 Definisi Operasional	4
1.4 Tujuan Penelitian	5
1.5 Kegunaan Penelitian	6
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS	7
2.1 Kajian Pustaka	7
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan	20
2.3 Kerangka Konseptual.....	21
2.4 Hipotesis Penelitian	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.....	25
3.5 Teknik Pengumpulan Data	25
3.6 Instrumen Penelitian	25

	Halaman
3.7 Teknik Analisis Data	27
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	34
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	37
5.1 Simpulan.....	37
5.2 Saran	37
DAFTAR PUSTAKA	38
LAMPIRAN-LAMPIRAN	40
RIWAYAT HIDUP	61

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2. 1 Intensitas Latihan Kekuatan dan Kecepatan	11
Tabel 3. 1 Data Normatif <i>standing broad jump</i> atlet usia sekitar 15-16 tahun....	27
Tabel 4. 1 Deskripsi Data Hasil Penelitian	32
Tabel 4. 2 Hasil Perhitungan jumlah Data (Σ), Nilai Rata-rata (\bar{X}) Deviasi (S) dan Varians (S^2).....	33
Tabel 4. 3 Hasil Pengujian Normalitas dari Data Tes Awal dan Tes akhir	33
Tabel 4. 4 Hasil Pengujian Homogenitas dari Data Tes Awal dan Tes Akhir.....	34
Tabel 4. 5 Hasil Pengujian Hipotesis	34

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Sistem Tangga	9
Gambar 2. 2 Gerakan <i>Split squat jump</i>	19
Gambar 2. 3 Otot-otot yang Berkontraksi.....	20
Gambar 3. 1 <i>One group pretest-posttest design</i>	24
Gambar 3. 2 <i>Standing broad jump</i>	27

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Program Latihan <i>Split Squat Jump</i>	40
Lampiran 2. Data Hasil Pre test dan Post Test.....	45
Lampiran 3. Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians Tes.....	46
Lampiran 4. Uji Normalitas Liliefors Tes Awal, Tes Akhir, dan Hasil Pengujian Normalitas dari Data Tes Awal dan Tes Akhir.....	48
Lampiran 5. Uji Homogenitas dan Uji Hipotesis.....	49
Lampiran 6. Tabel Distribusi Nol	50
Lampiran 7. Tabel Nilai-Nilai Distribusi Uji Liliefors	51
Lampiran 8. Tabel Distribusi F	52
Lampiran 9. Tabel Distribusi T	53
Lampiran 10. Surat Keterangan Validasi Program Latihan	54
Lampiran 11. Surat Keterangan Pembimbing.....	55
Lampiran 12. Surat Izin Penelitian.....	56
Lampiran 13. Surat Balasan Penelitian	57
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian.....	58