

## DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN .....	i
HALAMAN PRIBADI .....	ii
ABSTRAK .....	iii
<i>ABSTRACT</i> .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
UCAPAN TERIMAKASIH .....	vi
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
BAB 1 PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	7
1.3 Definisi Oprasional.....	8
1.4 Tujuan penelitian .....	9
1.5 Kegunaan Penelitian .....	9
BAB II TINJAUAN TEORITIS.....	11
2.1 Kajian Pustaka.....	11
2.1.1 Latihan .....	11
2.1.1.1 Pengertian Latihan .....	11
2.1.1.2 Tujuan Latihan.....	12
2.1.1.3 Prinsip – Prinsip Latihan.....	12
2.1.1.4 Prinsip – Prinsip Latihan Beban Bertambah .....	13
2.1.1.5 Prinsip Individualisasi.....	14
2.1.1.6 Prinsip Intensitas Latihan .....	15

	Halaman
2.1.1.7 Prinsip Variasi Latihan .....	16
2.1.2 <i>Power</i> Otot Tungkai .....	16
2.1.2.1 Pengertian Otot Tungkai .....	16
2.1.2.2 Pengertian <i>Power</i> .....	17
2.1.2.3 Manfaat <i>Power</i> .....	18
2.1.2.4 Bentuk – Bentuk Latihan <i>Power</i> .....	19
2.1.3 Latihan Pliometrik .....	19
2.1.3.1 Pengertian Pliometrik.....	19
2.1.3.2 Bentuk-Bentuk Latihan Pliometrik.....	20
2.1.4 Latihan <i>Jump To Box</i> .....	21
2.1.5 Latihan <i>Barrier Hop</i> .....	23
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan .....	25
2.3 Kerangka Konseptual.....	26
2.4 Hipotesis Penelitian .....	27
<b>BAB III PROSEDUR PENELITIAN .....</b>	<b>29</b>
3.1 Metode Penelitian .....	29
3.2 Variable Penelitian .....	29
3.3 Desain Penelitian .....	30
3.4 Populasi dan Sampel.....	31
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	31
3.6 Instrumen Penelitian .....	31
3.7 Teknik Analisis Data .....	34
3.8 Langkah-Langkah Penelitian .....	36
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian .....	37

	Halaman
3.9.1 Tempat Penelitian .....	37
3.9.2 Waktu Penelitian .....	37
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>39</b>
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian .....	39
4.1.1 Hasil Pengujian Persyaratan Analisis .....	41
4.1.1.1 Hasil Pengujian Distribusi Normal dari Kedua Kelompok Latihan .....	41
4.1.2 Pengujian Hipotesis .....	42
4.1.2.1 Hasil Analisis data Latihan Kelompok A (Latihan <i>Jump To Box</i> ) .....	42
4.1.2.2 Hasil Analisis Data Latihan Kelompok B (Latihan <i>Barrier Hop</i> ) .....	42
4.1.2.3 Hasil Analisis Data Perbedaan <i>Power</i> Otot Tungkai Antara Kelompok A dan Kelompok B .....	43
4.2 Pembahasan Penelitian .....	44
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b> .....	<b>47</b>
5.1 Kesimpulan .....	47
5.2 Saran .....	49
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>50</b>
<b>LAMPIRAN</b> .....	<b>52</b>
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>69</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1 Rancangan dan Jadwal Kegiatan.....	38
Tabel 4. 2 Deskripsi Hasil Tes Awal dan Akhir Kelompok A.....	39
Tabel 4. 3 Deskripsi Hasil Tes Awal dan Akhir Kelompok B.....	40
Tabel 4. 4 Hasil Perhitungan Rata-Rata Standar Deviasi dan Variansi.....	40
Tabel 4. 5 Hasil Pengujian Distribusi Normal dari Masing-Masing Kelompok ...	41
Tabel 4. 6 Hasil Pengujian Homogenitas dari Kedua Kelompok Latihan.....	41
Tabel 4. 7 Analisis Data Peningkatan Hasil Latihan Kelompok A.....	42
Tabel 4. 8 Analisis Data Peningkatan Hasil Latihan Kelompok B.....	43
Tabel 4. 9 Hasil Perbedaan Peningkatan Latihan Kelompok A dan B.....	43

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Sistem Tangga ( <i>the step type approach</i> ).....	14
Gambar 2 Tungkai .....	17
Gambar 3 Contoh Gerakan Latihan <i>Jump To Box</i> .....	22
Gambar 4 <i>Multiple Hop and Jump</i> dengan <i>Barrier Hop</i> .....	24
Gambar 6 Tes Locat Tegak ( <i>vertical jump</i> ) .....	35

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir ( <i>Vertical Jump</i> ) .....	52
Lampiran 2. Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi, dan Varian Tes Awal Kelompok A .....	53
Lampiran 3. Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi, dan Varian Tes Akhir Kelompok A .....	54
Lampiran 4. Uji Homogenitas Data dan Uji Hipotesis Kelompok A .....	55
Lampiran 5. Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi, dan Varian Tes Awal Kelompok B .....	56
Lampiran 6. Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi, dan Varian Tes Akhir Kelompok B .....	57
Lampiran 7. Uji Homogenitas Data dan Uji Hipotesis Kelompok B .....	58
Lampiran 8. Uji Perbedaan Peningkatan Latihan .....	59
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian .....	60
Lampiran 10. SK dan Surat Izin Penelitian .....	65