

## DAFTAR ISI

Halaman

### **LEMBAR PENGESAHAN**

### **LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH**

### **HALAMAN PRIBADI**

### **ABSTRAK**

### ***ABSTRACT***

<b>KATA PENGANTAR.....</b>	vii
<b>UCAPAN TERIMAKASIH.....</b>	viii
<b>DAFTAR ISI.....</b>	x
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	xii
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	xiv
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	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.....	5
<b>BAB 2 TINJAUAN TEORITIS .....</b>	7
2.1 Kajian Pustaka.....	7
2.1.1 Konsep Latihan .....	7
2.1.2 Konsep Power Otot Tungkai .....	11
2.1.3 Konsep Latihan Pliometrik .....	13
2.1.4 <i>Multiple Hops and Jumps</i> .....	16
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan.....	18
2.3 Kerangka Konseptual .....	19
2.4 Hipotesis Penelitian.....	20

Halaman

<b>BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN.....</b>	21
3.1 Metode Penelitian.....	21
3.2 Variabel Penelitian .....	21
3.3 Desain Penelitian .....	21
3.4 Populasi dan Sampel .....	22
3.5 Teknik Pengumpulan Data .....	23
3.6 Instrumen Penelitian.....	23
3.7 Teknik Analisis Data .....	24
3.8 Langkah-langkah Penelitian .....	26
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian .....	26
<b>BAB 4 HASIL PENELITIAN .....</b>	29
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian .....	29
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis .....	30
4.3 Pengujian Hipotesis .....	32
4.4 Pembahasan .....	33
<b>BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	35
5.1 Simpulan.....	35
5.2 Saran .....	35
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	36
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	38
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	57