

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
HALAMAN PENGUJI	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
HALAMAN PRIBADI	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
UCAPAN TERIMAKASIH	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	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	5
BAB 2 TINJAUAN TEORITIS	6
2.1. Kajian Pustaka	6
2.2. Penelitian yang Relevan	20
2.3. Kerangka Konseptual	20
2.4. Hipotesis Penulisan	21
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	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	25
3.8. Langkah-langkah Penelitian	27
3.9. Waktu dan Tempat Penelitian	28
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	29
4.1. Deskripsi Hasil Penelitian	29
4.2. Pembahasan Hasil Penelitian	32
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	34
5.1. Simpulan	34
5.2. Saran	34
DAFTAR PUSTAKA	35
LAMPIRAN	37

RIWAYAT HIDUP	60
----------------------------	-----------

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 System Tangga	9
Gambar 2. 2 Lateral Jump To Box	13
Gambar 2. 3 Front Con Hoops	13
Gambar 2. 4 Jump To Box	14
Gambar 3.1 desain Uji Lapangan (Mint Filed Testing)	22
Gambar 3.2 Basketball Speed Shooting Tesst.....	25

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1 Data Normatif <i>Vertical Jump Test</i>	24
Tabel 3. 2 Waktu Penelitian	28
Tabel 4. 1 Hasil perhitungan rata rata, Standar Devisiasi dan Varians dari tes <i>vertical jump</i>	29
Tabel 4. 2 Hasil Perhitungan Rata-rata, Standar Devisiasi dan Varians dari test <i>Jump Shoot</i>	29
Tabel 4. 3 Hasil pengujian Normalitas Data Power Otot Tungkai	30
Tabel 4. 4 Hasil Normalitas Data Jump Shoot	30
Tabel 4. 5 Hasil Homogenitas Data dari tes Ilionis Power otot tungkai	30
Tabel 4. 6 Hasil Homogenitas Data dari tes Ilinois Jump Shoot	30
Tabel 4. 7 Hasil Pengujian Hipotesis power otot tungkai	31
Tabel 4. 8 Hasil Pengujian Hipotesis Jump Shoot	31

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Data Tes Awal dan Tes Akhir Power otot Tungkai	37
Lampiran 2. Data Tes Awal dan Tes Akhir Jump Shoot	38
Lampiran 3. Program Latihan.....	39
Lampiran 4. Penghitungan Skor rata-rata, Standar Deviasi dan Varians Tes Awal	43
Lampiran 5. Penghitungan Skor rata-rata, Standar Deviasi dan Varians Tes Akhir.....	44
Lampiran 6. Uji Homogenitas Data	45
Lampiran 7. Penghitungan Skor rata-rata, Standar Deviasi dan Varians Tes Awal Jump Shoot	46
Lampiran 8. Penghitungan Skor rata-rata, Standar Deviasi dan Varians Tes Akhir.....	47
Lampiran 9. Uji Homogenitas Data.....	48
Lampiran 10. Distribusi Normal.....	49
Lampiran 11. Uji Homogenitas	50
Lampiran 12 Tabel Distribusi F.....	51
Lampiran 13. Table Distribusi T	53
Lampiran 14. SK Bimbingan.....	54
Lampiran 15. Surat Izin Penelitian	55
Lampiran 16. Surat Pernyataan Pelaksanaan Penelitian	56
Lampiran 17. Dokumentasi Tes Awal	57
Lampiran 18 Pemberian Treatment	58
Lampiran 19 Dokumentasi Tes Akhir.....	59