

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	iv
HALAMAN PRIBADI	v
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
KATA PENGANTAR	ix
UCAPAN TERIMA KASIH	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Definisi Operasional	5
1.4 Tujuan Penelitian	7
1.5 Manfaat Penelitian	7
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS	8
2.1 Kajian Pustaka	8
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan	32
2.3 Kerangka Konseptual	33
2.4 Hipotesis Penelitian	35
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	37
3.1 Metode Penelitian	37
3.2 Variabel Penelitian	37
3.3 Populasi dan Sampel	38
3.4 Desain Penelitian	39
3.5 Teknik Pengumpulan Data	39
3.6 Instrumen Penelitian	40

3.7	Teknik Analisis Data	41
3.8	Langkah-langkah Penelitian	44
3.9	Waktu dan Tempat Penelitian.....	44
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN		46
4.1	Deskripsi Hasil Penelitian	46
4.2	Pengujian Persyaratan Analisis	47
4.3	Pembahasan Hasil Penelitian.....	50
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....		52
5.1	Simpulan.....	52
5.2	Saran	52
DAFTAR PUSTAKA		53
LAMPIRAN.....		57
RIWAYAT HIDUP.....		83

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1. Waktu dan Tempat Penelitian	45
Tabel 4. 1. Deskripsi Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok A.....	46
Tabel 4. 2. Deskripsi Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok B	46
Tabel 4. 3. Hasil Perhitungan Rata-rata, Standar Deviasi, dan Varians Kedua Kelompok Latihan.....	47
Tabel 4. 4. Pengujian Normalitas Data Dari Kedua Kelompok Latihan.....	47
Tabel 4. 5. Pengujian Homogenitas Data Dari Kedua Kelompok Latihan	48
Tabel 4. 6. Data Peningkatan Hasil Latihan Kelompok A.....	48
Tabel 4. 7. Data Peningkatan Hasil Latihan Kelompok B	49

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1. Beban Lebih Sistem Tangga	27
Gambar 2. 2. Latihan <i>Split-Squat Jump</i>	14
Gambar 2. 3. <i>Split-Squat Jump With Bounce</i>	16
Gambar 2. 4. <i>Single-Leg Later Jump</i>	17
Gambar 2. 5. <i>Standing Jump Over Barrier</i>	18
Gambar 3. 1. Desain Penelitian	39
Gambar 3. 2. <i>Standing Broad Jump</i>	41

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Keputusan Pembimbing	57
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	58
Lampiran 3. Surat Balasan	59
Lampiran 4. Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir	60
Lampiran 5. Uji Homogenitas Data dan Uji Hipotesis	72
Lampiran 6. Liliefors Tabel	74
Lampiran 7. F Tabel.....	75
Lampiran 8. T Tabel.....	76
Lampiran 9. Rancangan Program Latihan	77
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian.....	78