

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO.....	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	ix
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.....	9
2.1 Kajian Pustaka	9
2.1.1 Pengertian Latihan.....	9
2.1.2 Tujuan Latihan	10
2.1.3 Prinsip-Prinsip Latihan.....	11
2.1.4 Konsep Latihan <i>Plyometric</i>	16
2.1.5 Latihan <i>Double Leg Bound</i>	19
2.1.6 Latihan <i>Jump To Box</i>	22
2.1.7 Hakikat <i>Power</i> Otot Tungkai	24
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan	28
2.3 Kerangka Konseptual.....	32

	Halaman
2.4 Hipotesis	35
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	37
3.1 Metode Penelitian	37
3.2 Variabel Penelitian.....	37
3.3 Populasi dan Sampel.....	38
3.3.1 Populasi	38
3.3.2 Sampel.....	38
3.4 Desain Penelitian	39
3.5 Teknik Pengumpulan Data	40
3.6 Instrumen Penelitian	40
3.7 Teknik Analisis Data	42
3.8 Langkah-langkah Penelitian	44
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian.....	45
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	47
4.1 Hasil Penelitian.....	47
4.1.1 Deskripsi Hasil Penelitian	47
4.1.2 Pengujian Persyaratan Analisis	48
4.1.3 Pengujian Hipotesis	49
4.2 Pembahasan Penelitian	51
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....	57
5.1 Simpulan.....	57
5.2 Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN	63
RIWAYAT HIDUP PENULIS	87

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Norma Nilai Tes Loncat Tegak (<i>Vertical Jump</i>).....	42
Tabel 3.2 Jadwal Penelitian.....	46

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Sistem Tangga	14
Gambar 2.2 Latihan <i>Double Leg Bound</i>	21
Gambar 2.3 Latihan <i>Jump To Box</i>	23
Gambar 2.4 Otot Tungkai.....	28
Gambar 3.1 <i>Pretest-post Group Design</i>	39
Gambar 3.2 Tes Loncat Tegak (<i>Vertical Jump</i>).....	41

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Tes <i>Vertical Jump</i> Prapenelitian	63
Lampiran 2. Program Latihan <i>Double leg bound</i> dan <i>Jump to Box</i>	64
Lampiran 3 Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir (<i>vertical Jump</i>)	67
Lampiran 4. Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi, dan Varian Tes Awal Kelompok A	68
Lampiran 5. Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi, dan Varian Tes Akhir Kelompok A	69
Lampiran 6. Uji Homoginetas Data dan Uji Hipotesis (Uji Perbedaan Dua Rata-rata, Uji Satu Pihak Populasi Berhubungan) Kelompok A	70
Lampiran 7. Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi, dan Varian Tes Awal Kelompok B	71
Lampiran 8. Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi, dan Varian Tes Akhir Kelompok B	72
Lampiran 9. Uji Homoginetas Data dan Uji Hipotesis (Uji Perbedaan Dua Rata-rata, Uji Satu Pihak Populasi Berhubungan) Kelompok B	73
Lampiran 10. Uji Perbedaan Peningkatan Kelompok A dengan Kelompok B (Uji Perbedaan Dua Rata-rata, Uji Dua Pihak) dengan Populasi Tidak Berhubungan	74
Lampiran 11. Tabel Distribusi Nol	75
Lampiran 12. Tabel Nilai-Nilai Distribusi Uji Lilliefors	76
Lampiran 13. Tabel Distribusi F	77
Lampiran 14. Tabel Distribusi T	78
Lampiran 15. SK Pembimbing	79
Lampiran 16. SK Penguji	80
Lampiran 17. Surat Izin Penelitian	81
Lampiran 18. Surat Balasan Penelitian	82
Lampiran 19. Dokumentasi Penelitian	83