

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PERNYATAAN	iii
HALAMAN PRIBADI	vii
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
UCAPAN TERIMA KASIH	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	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	5
1.5 Manfaat Penelitian	6
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS	7
2.1 Kajian Pustaka	7
2.1.1 Hakikat Latihan	7
2.1.2 Permainan Futsal	13
2.1.3 Komponen Kondisi Fisik	13
2.1.4 Pengertian <i>Plyometric</i>	15
2.1.5 Power	18
2.2 Penelitian Yang Relevan	21
2.3 Kerangka Konseptual	22
2.4 Hipotesis Penelitian	22

BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	23
3.1 Metode Penelitian	23
3.2 Variabel Penelitian.....	23
3.3 Desain Penelitian	24
3.4 Populasi Dan Sampel	25
3.4.1 Populasi	25
3.4.2 Sampel	25
3.4.3 Teknik Pengumpulan Data.....	25
3.5 Instrumen Penelitian	26
3.6 Teknik Analisis Data.....	27
3.7 Langkah – Langkah Penelitian.....	29
3.8 Waktu dan Tempat Penelitian.....	30
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	33
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian.....	33
4.1.1. Deskripsi Data.....	33
4.1.2 Pengujian Persyaratan Analisis.....	34
4.1.3. Hasil Pengujian Normalitas Data	34
4.1.4 Hasil Pengujian Homogenitas Data	35
4.1.5 Hasil Pengujian Hipotesis.....	35
4.2 Pembahasan.....	35
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....	37
5.1 Simpulan	37
5.2 Saran	37
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN.....	57
RIWAYAT HIDUP PENULIS	81

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Sistem Tangga Sumber: Harsono (2017, p. 54)	10
Gambar 2.2 <i>Squat Jump</i> Sumber: Donald A. Chu, (2013, p. 7)	18
Gambar 2.3 Otot Tungkai Sumber: Baley dalam Latif Firmana (2020)	19
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	245
Gambar 3. 2. <i>Standing Long Jump</i>	278

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 2 Waktu Penelitian	31
Tabel 4.1 Hasil <i>Standing Long Jump Prestes</i> dan <i>Posttest</i>	33
Tabel 4.2 Tabel Hasil Perhitungan Tes Awal dan Tes Akhir	34
Tabel 4.3 Hasil Pengujian Normalitas Data	34
Tabel 4.4 Tabel Hasil Pengujian Homogenitas Data	35
Tabel 4.5 Hasil Pengujian Hipotesis	35

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Program Latihan	57
Lampiran 2 Hasil <i>Standing Long Jump</i> Test Awal (<i>Pre Test</i>) dan Tes Akhir (<i>Post Tes</i>).....	66
Lampiran 3 Data Uji Normalitas Liliefors Tes Awal.....	67
Lampiran 4 Data Uji Normalitas Liliefors Tes Akhir.....	68
Lampiran 5 Data Uji Homogenitas dan Uji Hipotesis	69
Lampiran 6 Tabel Distribusi Z	70
Lampiran 7 Tabel Distribusi F	71
Lampiran 8 Tabel Distribusi Uji Liliefors	72
Lampiran 9 Tebel Uji T.....	73
Lampiran 10 SK Penguji & Pembimbing	74
Lampiran 11 Surat Izin Penelitian.....	75
Lampiran 12 Surat Balasan	76
Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian.....	77