

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO.....	v
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	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	6
1.4 Tujuan Penelitian.....	7
1.5 Manfaat Penelitian.....	7
BAB 2 TINJAUAN TEORITIS.....	8
2.1 Kajian Pustaka	8
2.1.1 Konsep Latihan	8
2.1.2 Pliometrik.....	13
2.1.3 Bentuk Latihan Pliometrik	14
2.1.4 Kondisi Fisik	18
2.1.5 Power.....	19
2.1.6 Power Otot Tungkai	21
2.1.7 Permainan Bola Basket	23
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan.....	24
2.3 Kerangka Konseptual.....	26
2.4 Hipotesis	29

BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	30
3.1 Metode Penelitian	30
3.2 Variabel Penelitian.....	30
3.3 Populasi dan Sampel.....	31
3.3.1 Populasi	31
3.3.2 Sampel.....	31
3.4 Desain Penelitian	31
3.5 Teknik Pengumpulan Data	32
3.6 Instrumen Penelitian	33
3.7 Teknik Analisis Data	35
3.8 Langkah-langkah Penelitian	37
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian.....	38
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	40
4.1 Hasil Penelitian.....	40
4.1.1 Deskripsi Hasil Penelitian	40
4.1.2 Pengujian Persyaratan Analisis	42
4.1.3 Pengujian Hipotesis.....	44
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian.....	45
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....	49
5.1 Simpulan.....	49
5.2 Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN.....	57
RIWAYAT HIDUP PENULIS	79

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Rancangan penelitian One Group pre test – post test design.....	32
Tabel 3.2 Waktu Penelitian	38
Tabel 4.1 Data hasil Tes Awal <i>Vertical Jump</i> dan Tes <i>Jump Shoot</i>	40
Tabel 4.2 Data hasil Tes Akhir <i>Vertical Jump</i> dan Tes <i>Jump Shoot</i>	41
Tabel 4.3 Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi, dan Varians dari masing-masing Data.....	42
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Normalitas Data	43
Tabel 4.5 Hasil Pengujian Homogenitas.....	43
Tabel 4.6 Analisis Data Peningkatan <i>Vertical Jump</i>	44
Tabel 4.7 Hasil Pengujian Hipotesis <i>jump shoot</i>	44

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Grafis beban lebih	10
Gambar 2.2 Latihan pliometrik <i>jump to box</i>	15
Gambar 2.3 Latihan pliometrik <i>depth jump</i>	16
Gambar 2.4 Latihan pliometrik <i>barrier hops</i>	17
Gambar 3.1 Tes <i>vertical jump</i>	34
Gambar 3.2 Tes <i>jump shoot</i> dibantu menggunakan passing	35

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Program Latihan	57
Lampiran 2 Data hasil tes awal dan tes akhir.....	61
Lampiran 3 Perhitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi, dan Varians Tes Awal	62
Lampiran 4 Perhitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi, dan Varians Tes Akhir	63
Lampiran 5 Uji Homogenitas Data dan Uji Hipotesis <i>Vertical Jump</i>	64
Lampiran 6 Data hasil tes awal dan tes akhir.....	65
Lampiran 7 Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata, Standar Deviasi, Varians, dan Uji Normalitas Data Tes Awal <i>Jump Shoot</i>	66
Lampiran 8 Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata, Standar Deviasi, Varians, dan Uji Normalitas Data Tes Akhir <i>Jump Shoot</i>	67
Lampiran 9 Uji Homogenitas dan Uji Hipotesis <i>Jump Shoot</i>	67
Lampiran 10 Tabel Distribusi Nol	69
Lampiran 11 Tabel Nilai-nilai Uji Liliefors	70
Lampiran 12 Tabel Distribusi F	71
Lampiran 13 Tabel Distribusi T	72
Lampiran 14 SK Pembimbing.....	73
Lampiran 15 SK Penguji.....	74
Lampiran 16 Surat Izin Penelitian.....	75
Lampiran 17 Surat Balasan Penelitian	76
Lampiran 18 Dokumentasi Penelitian	77