

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACK	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.....	7
1.3 Definisi Operasional	8
1.4 Tujuan Penelitian	9
1.5 Manfaat Penelitian	9
BAB 2 PEMBAHASAN.....	11
2.1 Kajian Teori.....	11
2.1.1 Latihan.....	11
2.1.2 Plyometric.....	17
2.1.3 Power	24
2.1.4 Otot Tungkai.....	25
2.1.5 Bulutangkis.....	28
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan	37
2.3 Kerangka Konseptual.....	39
2.4 Hipotesis	40

BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	42
3.1 Metode Penelitian	42
3.2 Variabel Penelitian	42
3.3 Populasi dan Sampel	42
3.3.1 Populasi	42
3.3.2 Sampel	43
3.4 Desain Penelitian	43
3.5 Teknik Pengumpulan Data	44
3.6 Instrumen Penelitian	45
3.6.1 Vertical/Sergeant Jump Tes	45
3.7 Teknik Analisis Data	47
3.8 Langkah-langkah Penelitian	49
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian	50
3.9.1 Waktu Penelitian	50
3.9.2 Tempat Penelitian	52
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	53
4.1 Hasil Penelitian	53
4.1.1 Deskripsi Hasil Penelitian	53
4.1.2 Pengujian Persyaratan Analisis	54
4.1.3 Pengujian Hipotesis	55
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian	56
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	60
5.1 Simpulan	60
5.2 Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN	69
RIWAYAT HIDUP	93

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1 Data Normatif <i>Sergeant Jump Test</i> untuk Usia 16-19 Tahun	46
Tabel 3. 2 Norma Tinggi <i>Vertical Jump Test</i> untuk Dewasa	47
Tabel 3. 3 Waktu Pelaksanaan	51
Tabel 4. 1 Hasil Perhitungan Skor Rata-rata, Standar deviasi (SB) dan Varians dari Masing Masing Data.....	54
Tabel 4. 2 Hasil Perhitungan Normalitas Data	54
Tabel 4. 3 Hasil Perhitungan Homogenitas Data	55
Tabel 4. 4 Hasil Pengujian Hipotesis	56

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2 1. Penambahan Beban Latihan	13
Gambar 2 2. Bentuk Latihan <i>Jump Over Barrier</i>	24
Gambar 2 3. Otot Tungkai.....	27
Gambar 2 4. Ukuran Lapangan Bulutangkis.....	29
Gambar 2 5. Teknik Pukulan Servis <i>Backhand</i> dan Servis <i>Forehand</i>	30
Gambar 2 6. Teknik Pukulan <i>Forehand</i>	31
Gambar 2 7. Teknik Pukulan <i>Backhand</i>	31
Gambar 2 8. Pukulan <i>Smash</i> Penuh	32
Gambar 2 9. Gerakan Pukulan <i>Smash</i> Potong	33
Gambar 2 10. Gerakan Pukulan <i>Smash</i> Melingkar.....	33
Gambar 2 11. Gerakan Pukulan <i>Smash</i> Cambukan.....	34
Gambar 2 12. Gerakan Pukulan <i>Backhand Smash</i>	35
Gambar 2 13. Gerakan Pukulan <i>Dropshot</i>	35
Gambar 2 14. Gerakan Pukulan Lob (<i>Clear</i>).....	36
Gambar 2 15. Gerakan Pukulan <i>Drive</i>	36
Gambar 3. 1 <i>One-Group Pretest-Posttest Design</i>	44
Gambar 3. 2 <i>Vertical jump test</i>	46
Gambar 3. 3 Tempat Penelitian	52

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Program Latihan <i>Plyometric Standing Jump (Jump Over Barrier)</i> ..	70
Lampiran 2. Surat Keterangan Validasi Program Latihan	79
Lampiran 3. Hasil Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Tes Power Otot Tungkai (<i>Test Vertical Jump</i>)	80
Lampiran 4. Perhitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi, Varians, dan Uji Normalitas Data Tes Awal dan Tes Akhir	81
Lampiran 5. Uji Homogenitas Data	82
Lampiran 6. Uji Hipotesis Data (Uji Perbedaan Dua Rata-Rata Berhubungan <i>Dependent</i>).....	83
Lampiran 7. Tabel Distribusi Z	84
Lampiran 8. Tabel Nilai-nilai Distribusi Uji <i>Liliefors</i>	85
Lampiran 9. Tabel Distribusi F	86
Lampiran 10. Lanjutan Tabel Distribusi F	87
Lampiran 11. Tabel Distribusi T	88
Lampiran 12. Surat SK Pembimbing	89
Lampiran 13. Surat Persetujuan Pengambilan Data Penelitian.....	90
Lampiran 14. Surat Balasan Hasil Penelitian.....	91
Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian.....	92