

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH.....	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Definisi Operasional	4
D. Tujuan Penelitian.....	5
E. Kegunaan/Manfaat Penelitian	5
 BAB II LANDASAN TEORITIS	
A. Kajian Teori.....	7
1. Latihan.....	7

a. Pengertian Latihan.....	7
b. Prinsip-Prinsip Latihan.....	8
1) Prinsip Beban Latihan (<i>Overload</i>).....	8
2) Prinsip Individualisasi	10
3) Intesitas Latihan.....	10
4) Kualitas Latihan.....	11
5) Variasi Latihan	11
2. Power (Daya Ledak Otot).....	12
3. Pliometrik	12
a. Pengertian Pliometrik	12
b. Bentuk Latihan Pliometrik	14
1) <i>Chest Pass</i>	14
2) <i>Overhead Throw</i>	15
4. Permainan Bola Basket.....	16
a. Peralatan Dalam Permainan Bola Basket	17
b. Teknik Dasar Permainan Bola Basket.....	20
B. Penelitian yang Relevan.....	23
C. Anggapan Dasar	24
D. Hipotesis.....	25

BAB III PROSEDUR PENELITIAN

A. Metode Penelitian.....	26
B. Variabel Penelitian	26
C. Populasi dan Sampel	27

D. Desain Penelitian.....	27
E. Langkah-langkah Penelitian.....	28
F. Teknik Pengumpulan Data.....	28
G. Instrumen Penelitian.....	29
H. Teknik Analisis Data.....	30
I. Waktu dan Tempat Penelitian.....	33

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	35
1. Pengujian Persyaratan Analisis	37
2. Pengujian Hipotesis.....	38
B. Pembahasan Hasil Penelitian	40

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan	41
B. Saran.....	41

DAFTAR PUSTAKA.....	42
----------------------------	-----------

LAMPIRAN-LAMPIRAN	44
--------------------------------	-----------

RIWAYAT HIDUP PENULIS.....	69
-----------------------------------	-----------