

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
HALAMAN PENGUJI	ii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	iii
ABSTRAK	iv
<i>ABSTARCK</i>	v
KATA PENGANTAR	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
 BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Rumusan Masalah	5
1.3. Definisi Operasional	5
1.4. Tujuan Penelitian	6
1.5. Kegunaan Penelitian	6
 BAB 2 TINJAUAN TEORITIS	
2.1. Kajian Pustaka	7
2.1.1. Pengertian Latihan	7
2.1.2. Tujuan Latihan	8
2.1.3. Prinsip Latihan	9
2.1.3.1. Prinsip Beban Berlebih	10
2.1.3.2. Prinsip Individualisasi	12
2.1.3.3. Prinsip Intensitas Latihan	13
2.1.3.4. Kualitas Latihan	14
2.1.3.5. Variasi Latihan	14
2.1.4. Konsep Latihan Pliometrik	15

2.1.4.1. Pengertian Pliometrik.....	15
2.1.5. Bentuk-Bentuk Latihan Pliometrik.....	18
2.1.5.1. <i>Hurdle Hops</i>	19
2.1.5.2. <i>Knee-Tuck Jump</i>	20
2.1.5.3. <i>Single Leg Jump</i>	21
2.1.6. Power Otot Tungkai.....	21
2.1.7. Pelaksanaan Latihan	24
2.2. Hasil Penelitian yang Relevan	26
2.3. Kerangka Konseptual.....	27
2.4. Hipotesis Penelitian	27
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	
3.1. Metode Penelitian	30
3.2. Variabel Penelitian.....	31
3.3. Desain Penelitian	31
3.4. Populasi dan Sampel Penelitian	32
3.4.1. Populasi	32
3.4.2. Sampel	32
3.5. Teknik Pengumpulan Data.....	33
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	
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian	39
4.1.1 Pengujian Persyaratan Analisis	40
4.2 Pembahasan Penelitian	42
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	44
5.2 Saran	44
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	46

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1. Intensitas Latihan Kekuatan Dan Kecepatan	13
Tabel 4.1 Hasil Data Tes Standing Broad Jump	39
Tabel 4.2 Hasil Perhitungan Nilai Rat-Rata (Mean) Dan Standddar Deviasi....	40
Table 4.3 Hasil Pengujian Normalitas Data Dari Masing-Masing Tes.....	40
Table 4.4 Hasil Pengujian Homogenitas Data Tes Standing Broad Jump	40
Table 4.5 Pengujian Hipotesis	42

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Sistem Tangga	11
Gambar 2.2. Visualiasi Latihan Pliometrik <i>Hurdle Hops</i>	20
Gambar 2.3. Visualisasi Latihan Priometrik <i>Knee-Tuck Jump</i>	21
Gambar 2 4. Visualisasi Latihan Priometrik <i>Single Leg Jump</i>	22
Gambar 2.5. Otot-Otot Tungkai <i>Anterior</i>	23
Gambar 2.6. Otot-Otot Tungkai Dari <i>Posteri</i>	24
Gambar 3.1. <i>One Group Pretest-Posttest Design or</i>	32

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Program Latihan	47
Lampiran 2. Data Hasil Tes Awal, Tes Akhir Dan Peningkatan Hasil Tes <i>Standing Broad Jump</i>	51
Lampiran 3. Hasil Perhitungan Nilai Rata-Rata, Standar Deviasi, Variansi Dan Uji normalitas skor awal.....	52
Lampiran 4. Hasil Perhitungan Nilai Rata-Rata, Standar Deviasi, Variansi Dan Uji Normalitas Data Skor Tes Akhir	53
Lampiran 5. Uji Homogenitas Dan Penghitungan Uji Peningkatan Hasil Latihan (Uji Hipotesis)	54
Lampiran 6. Distribusi Normal	56
Lampiran 7. Table Distribusi Chi-Kuadrat X^2	57
Lampiran 8. Table Distribusi F	58
Lampiran 9. Table Distribusi T	60
Lampiran 10. SK Bimbingan	61
Lampiran 11. Surat Izin Penelitian	62
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian	63
Lampiran 13. Riwayat Hidup.....	68