

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	i
UCAPAN TERIMA KASIH	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
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 TEORETIS	
2.1 Kajian Pustaka.....	8
2.1.1 Latihan	8
2.1.2 Pliometrik	15
2.1.3 <i>Zig-zag Drill</i>	19
2.1.4 <i>Power</i>	21
2.1.5 Otot Tungkai	22
2.1.6 Sistem Energi.....	24
2.1.7 Futsal	25
2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan	27
2.3 Kerangka Konseptual	28
2.4 Hipotesis Penelitian.....	29
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	
3.1 Metode Penelitian.....	30
3.2 Variabel Penelitian	30
3.3 Desain Penelitian.....	31

3.4	Populasi dan Sampel	31
3.5	Teknik Pengumpulan Data	32
3.6	Instrumen Penelitian.....	33
3.7	Teknik Analisis Data	35
3.8	Langkah-langkah Penelitian.....	38
3.9	Waktu dan Tempat Penelitian.....	38
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
4.1	Deskripsi Hasil Penelitian.....	39
4.1.1	Deskripsi Data	39
4.1.2	Pengujian Hipotesis	40
4.2	Pembahasan.....	41
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN		
5.1	Simpulan	43
5.2	Saran-saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA.....		44
LAMPIRAN.....		46
RIWAYAT HIDUP.....		63

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1. Tabel Volume Latihan.....	16
2.2. Tabel Ergosistema I.....	25
4.1. Tabel Hasil Penghitungan Rata-rata, Standar Deviasi, dan Variasi	39
4.2. Tabel Hasil Pengujian Normalitas Data	39
4.3. Tabel Hasil Pengujian Homogenitas Data.....	40
4.4. Tabel Hasil Pengujian Hipotesis.....	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Sistem Tangga.....	12
2.2. Skala Intensitas.....	17
2.3. <i>Zig-zag Drill</i>	20
2.4. Otot Tungkai	23
3.1. Desain Penelitian.....	31
3.2. <i>Standing Broad Jump</i>	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan.....	47
2. Data Hasil Tes Awal, Tes Akhir Dan Peningkatan Hasil Tes <i>Standing Broad Jump</i>	50
3. Hasil Perhitungan Nilai Rata-Rata, Standar Deviasi, Variansi Dan Uji	
4. Normalitas Data Skor Tes Awal	51
5. Hasil Perhitungan Nilai Rata-Rata, Standar Deviasi, Variansi Dan Uji	
6. Normalitas Data Skor Tes Akhir.....	52
7. Uji Homogenitas Dan Penghitungan Uji Peningkatan Hasil Latihan (Uji Hipotesis)	53
8. Daftar Tabel Statistik	54
9. Surat Keputusan Bimbingan	57
10. Surat Izin Penelitian.....	58
11. Surat Keterangan Penelitian.....	59
12. Dokumentasi Penelitian	60