

DAFTAR ISI

Halaman

SURAT PERNYATAAN	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian	4

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	5
1. <i>Power</i> Tungkai (Daya Ledak).....	5
2. Modifikasi Latihan <i>Jumping</i>	6
B. Hasil Penelitian yang Relevan	10
C. Anggapan Dasar.....	11
D. Hipotesis	12

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian	13
B. Desain Penelitian	13
C. Populasi dan Sampel Penelitian	14
D. Pembatasan Penelitian	15
E. Batasan Istilah.....	15
F. Instrument Penelitian	16
G. Program Latihan.....	17

H. Teknik Analisis Data.....	22
BAB IV PENGOLAHAN DATA DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Pengolahan Data.....	26
B. Diskusi Penemuan.....	28
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
DAFTAR PUSTAKA	31
DAFTAR PUSTAKA	32
LAMPIRAN-LAMPIRAN	34
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bentuk Gerak Latihan Modifikasi <i>Cross Jump</i>	8
Gambar 2.2 Bentuk Gerak Latihan Melompati Bangku <i>Swedia</i>	10
Gambar 3.3 <i>One Group Pretest Posttest Design</i>	13
Gambar 3.4 Tes <i>Vertical Jump</i> (Loncat Tegak).....	17

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Program Modifikasi Latihan <i>Jumping</i>	18
Tabel 4.2 Hasil Rata-Rata, Simpangan Baku Tes Awal dan Tes Akhir	26
Tabel 4.3 Hasil Penghitungan Uji Normalitas	27
Tabel 4.4 Hasil Penghitungan Homogenitas	27
Tabel 4.5 Uji Signifikansi	28

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Rata-Rata Dan Simpangan Baku Tes Awal Dan Tes Akhir Modifikasi Latihan <i>Jumping</i> 34
Lampiran 2 Uji Normalitas Data Tes Awal Modifikasi Latihan <i>Jumping</i> 35
Lampiran 3 Uji Normalitas Data Tes Akhir Modifikasi Latihan <i>Jumping</i> 36
Lampiran 4 Uji Homogenitas Data 37
Lampiran 5 Pengujian Signifikansi.....	. 38
Lampiran 6 Luas Di Bawah Lengkungan Standar O Ke Z 39
Lampiran 7 Nilai Kritis Untuk L.....	. 40
Lampiran 8 Daftar I.....	. 41
Lampiran 9 Nilai Persentil 43