

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI ..Error! Bookmark not defined.	
LEMBAR PERMOHONAN MENEMPUH UJIAN SIDANG SKRIPSI . Error!	
Bookmark not defined.	
PERNYATAAN	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Kajian Teori.....	7
1. Hakikat Latihan	7
2. Latihan <i>Plyometric</i>	9
3. <i>Tuck Jump</i>	10
4. Prinsip Latihan	11
5. Prinsip Dasar Latihan <i>Plyometric</i>	13
6. Kondisi Fisik	14
7. <i>Power Tungkai</i>	15
8. Hubungan <i>Plyometric Tuck Jump</i> dengan <i>Power Tungkai</i>	16
B. Penelitian yang Relevan	18
C. Anggapan Dasar	19
D. Hipotesis	20
BAB III METODE PENELITIAN	19

A. Metode Penelitian	19
B. Desain Penelitian	19
C. Lokasi dan Subjek Penelitian	20
D. Variabel Penelitian.....	20
E. Definisi Operasional Variabel.....	21
F. Instrumen Penelitian	21
G. Program Latihan.....	22
H. Prosedur Penelitian	26
I. Teknik Pengumpulan Data	27
J. Teknik Analisis Data	28
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	30
A. Pengolahan atau Analisis Data	30
B. Pembahasan atau Analisis Hasil Temuan.....	33
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	35
A. Kesimpulan.....	35
B. Saran	35
DAFTAR PUSTAKA	33
LAMPIRAN	36

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Program Latihan.....	23
Tabel 3.2 Program Latihan Harian.....	24
Tabel 4.1 Statistik Deskriptif Pretest Vertical Jump Test	30
Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas Data Pretest dan Posttest (Shapiro-Wilk)	31
Tabel 4.3 Hasil Uji <i>Paired Sample t-Test</i>.....	32

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 <i>Vertical Jump test</i>.....	22
--	-----------

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian	35
Lampiran 2 Surat Balsan.....	36
Lampiran 3. Program Latihan.....	37
Lampiran 4. Instrumen Penelitian	38
Lampiran 5. Hasil Test Awal (Peretest) dan Test Akhir (Posttest)	
Latihan <i>Plyometric Tuck Jump</i>	39
Lampiran 6. Output Data SPSS	40
Lampiran 7. Dokumentasi.....	41