

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN

ABSTRACT	i
KATA PENGANTAR.....	..iii
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x

BAB I : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	3
1.3 Pembatasan Masalah.....	4
1.4 Perumusan Masalah	4
1.5 Tujuan Penelitian.....	5
1.6 Manfaat Penelitian.....	5

BAB II : LANDASAN TEORI

2.1 Kajian Teoris	7
2.1.1 Hakikat Latihan	7
2.1.2 Hakikat Pliometrik	10
2.1.3 Hakikat Squad Jump	12
2.1.4 Hakikat Jump to Box	14
2.1.5 Hakikat Power Otot Tungkai	18
2.1.6 Hakikat Futsal	20
2.2 Kerangka Berfikir	32
2.3 Hipotesis Penelitian.....	33

BAB III : METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	35
3.1.1 Lokasi Penelitian	35
3.1.2 Waktu Penelitian.....	35

3.2 Populasi dan sampel	35
3.2.1 Populasi	35
3.2.2 Sampel	35
3.3 Metodologi Penelitian	36
3.4 Desain Penelitian	36
3.5 Instrumen Penelitian	38
3.6 Prosedur Pelaksanaan Penelitian	40
3.7 Teknik Analisis Data	41
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Deskripsi Data	46
4.2 Uji Reabilitas Data	47
4.3 Uji Normalitas	54
4.4 Uji Homogenitas	55
4.5 Uji Perbedaan	58
4.6 Pembahasan Data Penelitian	63
BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	65
5.2 Saran	65
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN	67

