

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Pembatasan Masalah.....	4
1.4 Rumusan Masalah.....	4
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.6 Mamfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORITIS.....	7
2.1 Kerangka Teoritis.....	7
2.1.1 Hakikat Senam	7
2.1.2 Mamfaat Senam	9
2.1.3 Jenis-jenis Senam	11
2.1.4 Hakikat Salto.....	12
2.1.5 Hakikat <i>Power</i> Otot Tungkai	14
2.1.6 Hakikat Latihan	16
2.1.7 Hakikat Latihan <i>Plyometric</i>	22
2.2 Penelitian Yang Relevan	25
2.3 Kerangka Berpikir.....	26
2.4 Hipotesis.....	27
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	29

3.1 Tempat Dan Waktu Penelitian	29
3.2 Populasi Dan Sampel	29
3.3 Metode Penelitian.....	31
3.4 Desain Penelitian	32
3.5 Instrumen Penelitian	32
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	37
3.7 Teknik Analisis Data.....	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	39
4.1 Deskripsi Data.....	39
4.1.1 Deskripsi Data Tes Awal dan Tes Akhir Kemampuan Salto Kelompok A dan Kelompok B.....	39
4.1.2 Deskripsi Data Tes Awal dan Tes Akhir <i>power</i> otot Kelompok A dan Kelompok B	40
4.1.3 Deskripsi Data Perlakuan <i>Depth Jump</i> dan <i>Tuck Jump</i>	40
4.2 Uji Prasyarat.....	41
4.2.1 Uji Normalitas	41
4.2.1 Uji Homogenitas.....	42
4.3 Uji Hipotesis.....	42
4.3.1 Uji Hipotesis I.....	42
4.3.2 Uji Hipotesis II	43
4.3.3 Uji Hipotesis III.....	44
4.3.4 Uji Hipotesis IV	45
4.3.5 Uji Hipotesis V	46
4.3.6 Uji Hipotesis VI.....	47
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian	48
4.4.1 Pengaruh Latihan <i>Tuck Jump</i> Terhadap <i>Power</i> Otot Tungkai.....	48
4.4.2 Pengaruh Latihan <i>Depth Jump</i> Terhadap <i>Power</i> Otot Tungkai...48	
4.4.3 Latihan <i>Depth Jump</i> Lebih Baik dari Latihan <i>Tuck Jump</i> Terhadap <i>Power</i> Otot Tungkai	49
4.4.4 Pengaruh Latihan <i>Tuck Jump</i> Terhadap Kemampuan Salto Depan.....	50
4.4.5 Pengaruh Latihan <i>Depth Jump</i> Terhadap Kemampuan Salto	

Depan	50
4.4.6 Latihan <i>Tuck Jump</i> Lebih Baik dari Latihan <i>Depth Jump</i> Terhadap Kemampuan Salto Depan.....	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	53
5.1 Kesimpulan	53
5.2 Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN.....	57



THE
Character Building
 UNIVERSITY