

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	9
1.3 Pembatasan Masalah	10
1.4 Rumusan Masalah	10
1.5 Tujuan Penelitian	10
1.6 Manfaat Penelitian	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	12
2.1 Deskripsi Konseptual	12
2.1.2 Hakekat Latihan	14
2.1.3 Hakekat <i>Power</i> Otot Tungkai.....	27
2.1.4 Hakekat <i>Smash</i>	32
2.1.5 Hakekat <i>Plyometrics</i>	37
2.1.6 Hakekat <i>Barrier Hops</i>	41
2.1.7 Hakikat Double Leg bound	41
2.2 Hasil Penelitian Yang relevan.....	44
2.3 Kerangka Berfikir.....	47
2.4 Hipotesis penelitian.....	49

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	50
3.1Tempat dan Waktu Penelitian	50
3.1.1 Tempat Penelitian.....	50
3.1.2 Waktu Penelitian	50
3.2 Populasi dan Sampel	50
3.2.2 Populasi	50
3.2.2 Sampel	51
3.3 Metode Penelitian.....	51
3.4 Desain Penelitian.....	52
3.5 Instrument Penelitian	53
3.5.1 Petunjuk Pelaksanaan Tes	53
3.5.2 Norma Penilaian Tes	56
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	57
3.7 Teknik Analisis Data.....	57
3.8Hipotesis Statistik	58
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	59
4.1 Deskripsi Data Penelitian	59
4.2 Pengujian Prasyarat Analisis	60
4.2.1Uji Normalitas	60
4.2.2 Uji Homogenitas.....	61
4.3 Pengujian Hipotesis.....	63
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian.....	63
BABV KESIMPULAN DAN SARAN	66
5.1 Kesimpulan.....	66
5.2 Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA	67