DAFTAR ISI

PERSETUJUAN SIKRIPSI ..... **i**
PENGESAHAN ..... **ii**
LEMBAR PERNYATAAN ..... **iii**
ABSTRAK ..... **iv**
KATA PENGANTAR ..... **vi**
DAFTAR ISI ..... **ix**
DAFTAR TABEL ..... **xi**
DAFTAR GAMBAR ..... **xii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xiii**
BAB I PENDAHULUAN **1**
1.1 Latar Belakang Masalah 1
1.2 Identifikasi Masalah 4
1.3 Pembatasan Masalah 5
1.4 Rumusan Masalah 5
1.5 Tujuan Penelitian 6
1.6 Manfaat Penelitian 6
BAB II LANDASAN TEORITIS **7**
2.1. Deskripsi Konseptual 7
2.1.1 Hakikat *Power* 7
2.1.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Power* Otot Tungkai 10
2.1.3 Hakikat Latihan 12
2.1.4 Prinsip-Prinsip Latihan 14
2.1.5 Hakikat Lompat 16
2.1.6 Variasi Latihan Lompat Untuk Meningkatkan Daya Ledak 18
2.1.7 Hakikat Loncat 20
2.1.8 Variasi Latihan Loncat Untuk Meningkatkan Daya Ledak 23

2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan 24
2.3 Kerangka Berpikir 27
2.4 Hipotesis Penelitian 29
BAB III METODOLOGI PENULISAN 30
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian 30
3.2 Populasi dan Sampel 30
3.3 Metode Penelitian 31
3.4 Desain Penelitian 32
3.5 Instrumen Penelitian 32
3.6 Teknik Pengumpulan Data 34
3.7 Teknik Analisis Data 34
3.7.1 Uji Normalitas 34
3.7.2 Uji Homogenitas 35
3.7.3 Uji Hipotesis 35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 36
4.1 Deskripsi Data Penelitian 36
4.1.1 Deskripsi Hasil *Pre Test Power* Otot Tungkai 37
4.1.2 Deskripsi Hasil *Post Test Power* Otot Tungkai 38
4.1.3 Hasil *Test* dan Pengukuran Sampel 39
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis 40
4.2.1 Uji Normalitas 40
4.2.2 Uji Homogenitas 41
4.2.3 Pengujian Hipotesis 42
4.3 Pembahasan Hasil Penelitian 42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 46
5.1 Kesimpulan 46
5.2 Saran 46
DAFTAR PUSTAKA 47
LAMPIRAN 50