

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II LANDASAN TEORITIS	9
A. Kajian Teoritis	9
1. Hakikat Tendangan Sisi	9
2. Hakikat Kecepatan Tendangan Sisi	10
3. Hakikat Latihan	14
4. Hakikat Latihan <i>Plyometrics</i>	15
5. Hakikat Latihan <i>Split Jump</i>	17
6. Hakikat Latihan <i>Scissor Jump</i>	18
B. Kerangka Berpikir.....	19
C. Hipotesis	21

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	23
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	23
B. Populasi dan Sampel	23
C. Metode Penelitian	24
D. Desain Penelitian	25
E. Instrumen Penelitian.....	25
F. Tehnik Analisis Data	26
G. Prosedur Penelitian	28
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	29
A. Deskripsi Data Penelitian.....	29
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	31
C. Pengujian Hipotesis	33
D. Pembahasan Hasil Penelitian	35
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	38
A. Kesimpulan	38
B. Saran	39
DAFTAR PUSTAKA.....	40
LAMPIRAN-LAMPIRAN	41

