

DAFTAR ISI

	Hal
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian.....	10
D. Manfaat Penelitian	11
BAB II LANDASAN TEORITIS	12
A. Kajian Teoritis	12
1. Hakikat tendangan <i>maegeri chudan</i>	12
2. Hakikat Latihan.....	16
3. Hakikat Latihan <i>Plyometrics</i>	18
3.1. Hakikat modifikasi latihan <i>squat jump</i>	18
3.2. Hakikat latihan <i>split jump</i>	20
B. Kerangka Berpikir	21
C. Hipotesis Tindakan.....	22
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	23
A. Setting Penelitian.....	23
1. Lokasi Penelitian.....	23
2. Waktu Penelitian.....	23
3. Siklus PTK.....	23
B. Subjek Penelitian	23
1. Subyek Penerima Tindakan	23
2. Subyek Pemberi Tindakan	24
3. Kolaboratif	24
C. Sumber Data	24

D. Teknik Pengumpulan Data	25
1. Tes	25
2. Observasi	25
3. Wawancara	25
E. Prosedur Penelitian	26
F. Instrumen Penelitian	34
G. Analisis Data	35
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	37
A. Deskripsi Data Penelitian.....	37
1. Hasil Data Siklus I	37
a. Analisa Data <i>Pre-Test</i>	41
b. Analisa Data Siklus I	44
B. Pembahasan Hasil Pembahasan	47
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	49
A. Kesimpulan	49
B. Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN.....	52

