

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN.....	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
ABSTRAK	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah Penelitian	4
C. Rumusan Masalah Penelitian	5
D. Tujuan Penelitian	5
E. Manfaat Penelitian	5
F. Struktur Organisasi Skripsi	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS	
A. Karakteristik Cabang Olahraga Futsal	8
B. Latihan	9
C. Kondisi Fisik	11
D. <i>Power</i>	15
E. <i>Plyometrics</i>	17
1. Prinsip-Prinsip Latihan <i>Plyometrics</i>	17
2. Bentuk-bentuk Latihan <i>Plyometrics</i>	19
3. Pelaksanaan Latihan <i>Split Squat Jump</i>	19
F. Kerangka Pemikiran	20
G. Hipotesis Penelitian	22
BAB III METODE PENELITIAN	

A. Metode Penelitian	23
B. Populasi dan Sampel	23
C. Desain Penelitian	24
D. Intrumen Pengumpulan Data	27
E. Pelaksanaan Latihan	28
F. Prosedur Pengolahan Data	29
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	
A. Hasil Pengolahan Data dan Analisis Data	33
B. Pengujian Hipotesis	36
C. Diskusi Penemuan	37
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	39
B. Saran	39
DAFTAR PUSTAKA	40
LAMPIRAN	42
RIWAYAT HIDUP	77