

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ii</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>x</b>
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Penelitian .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	6
E. Struktur Organisasi Skripsi .....	6
 <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN dan HIPOTESIS PENELITIAN</b>	
A. Kajian Pustaka .....	9
1. Hakikat Latihan dan Metode Latihan .....	9
2. Hakikat Kondisi Fisik .....	10
3. Hakikat Kelincahan ( <i>Agility</i> ) .....	12
4. Hakikat Kekuatan ( <i>Strength</i> ) .....	14
5. Plyometrics .....	15
6. Dukungan <i>Power</i> terhadap Peningkatan Kelincahan .....	18
B. Kerangka Pemikiran .....	20
C. Hipotesis .....	21
 <b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Lokasi dan Subkek Populasi / Sampel .....	22
1. Populasi .....	22
2. Sampel .....	22
B. Desain Penelitian .....	22
C. Metode Penelitian .....	24
D. Definisi Operasional .....	25
E. Instrumen Penelitian .....	26

Makmur Sudrajat, 2014

PENGARUH LATIHAN “KOMBINASI PLYOMETRICS DAN KELINCAHAN” TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN (AGILITY)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

F. Pelaksanaan Penelitian .....	28
G. Teknik Pengumpulan Data .....	32
H. Analisis Data .....	32
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Pengolahan dan Analisis Data .....	36
B. Diskusi Temuan .....	41
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	43
B. Saran .....	43
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>45</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>47</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>75</b>

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
Gambar 2.1 Bentuk Latihan Kelincahan ( <i>Zigzag run</i> ) .....	13
Gambar 2.2 Norma pemberian beban latihan <i>Plyometrics</i> .....	16
Gambar 2.3 Latihan <i>plyometrics</i> bentuk <i>side hop</i> .....	18
Gambar 2.4 Ilustrasi interdependensi antara komponen-komponen biomotorik .....	19
Gambar 2.5 Latihan Kombinasi <i>Plyometrics</i> bentuk <i>side hop</i> dan <i>Zigzag-run</i> .....	20
Gambar 3.1 Langkah-langkah penelitian yang dilakukan penulis .....	23
Gambar 3.2 Desain penelitian <i>Pretest-Posttest Control Group</i> <i>Design</i> .....	23
Gambar 3.3 Diagram Lapangan Tes <i>Shuttle-Run</i> .....	27

**DAFTAR TABEL**

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
Tabel 3.1 Program latihan penelitian kelompok eksperimen .....	30
Tabel 3.2 Program latihan penelitian kelompok kontrol .....	31
Tabel 4.1 Hasil penghitungan nilai rata-rata, simpangan baku dan varians kedua kelompok .....	36
Tabel 4.2 Tabel hasil penghitungan uji normalitas Liliefors .....	39
Tabel 4.3 Hasil Penghitungan Uji Homogenitas .....	40
Tabel 4.4 Hasil Penghitungan Uji Kesamaan Dua rata-rata berpasangan .....	40

## DAFTAR GRAFIK

<b>Grafik</b>	<b>Halaman</b>
Grafik 4.1 Diagram peningkatan kelincahan kelompok eksperimen .....	37
Grafik 4.2 Diagram perbandingan Tes Awal dan Tes Akhir kelincahan kelompok eksperimen .....	37
Grafik 4.3 Diagram peningkatan kelincahan kelompok kontrol .....	38
Grafik 4.4 Diagram perbandingan Tes Awal dan Tes Akhir kelincahan kelompok kontrol .....	38

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
Lampiran I Penghitungan Nilai Rata-rata, Simpangan Baku dan Varians Tes Awal Kelompok Eksperimen .....	47
Lampiran II Penghitungan Nilai Rata-rata, Simpangan Baku dan Varians Tes Awal Kelompok Kontrol .....	48
Lampiran III Hasil Penghitungan uji normalitas uji liliefors pre-test Kelompok eksperimen .....	49
Lampiran IV Hasil Penghitungan uji normalitas uji liliefors pre-test Kelompok Kontrol .....	50
Lampiran V Hasil Penghitungan uji normalitas uji liliefors post-test Kelompok eksperimen .....	51
Lampiran VI Hasil Penghitungan uji normalitas uji liliefors post-test Kelompok Kontrol .....	52
Lampiran VII Hasil penghitungan uji homogenitas uji kesamaan dua varians pada pre-test kelompok eksperimen dan kelompok kontrol .....	53
Lampiran VIII Hasil penghitungan uji homogenitas uji kesamaan dua varians pada post-test kelompok eksperimen dan kelompok kontrol .....	54

Lampiran IX Hasil penghitungan uji homogenitas uji kesamaan dua varians pada nilai beda pre-test dan post-test kelompok eksperimen dan kelompok control .....	55
Lampiran X Hasil pengujian hipotesis (uji beda) Kelompok Eksperimen .....	56
Lampiran XI Hasil pengujian hipotesis (uji beda) Kelompok Kontrol .....	57
Program Latihan Penelitian .....	66
Foto Penelitian .....	72