

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR GRAFIK	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Batasan Penelitian	6
F. Struktur Organisasi Skripsi	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS	
A. Olahraga Selam di Indonesia	9
B. Sejarah Olahraga Selam	9
C. Pengertian Olahraga Selam.....	10
D. Hakikat Kondisi Fisik	18
E. Hakikat <i>Power Endurance</i>	22
F. Metode Latihan <i>Plyometric</i>	26
G. Metode Latihan <i>Pyramid System</i>	30
H. Anggapan Dasar Penelitian.....	34
I. Hipotesis Penelitian.....	36

Tiar Yulandari, 2014

PENGARUH METODE LATIHAN PLYOMETRIC DAN PYRAMID SYSTEM TERHADAP PENINGKATAN POWER ENDURANCE DAN HASIL KECEPATAN NOMOR 50 m SURFACE MONOFIN CABOR SELAM

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

BAB III METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian	37
B. Populasi dan Sampel	37
C. Penentuan Kelompok Sampel	39
D. Desain Penelitian	40
E. Definisi Operasional.....	43
F. Instrumen Penelitian	44
G. Prosedur Pelaksanaan Penelitian	45
H. Pelaksanaan Latihan	47
I. Tempat dan Waktu Pelaksanaan	49
J. Program Latihan	49
K. Prosedur Pengolahan Data	50

BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA

A. Hasil Pengolahan Data dan Analisis Data	54
1. Menghitung Rata-rata dan Simpangan Baku	54
2. Uji Normalitas Menggunakan Uji Lilliefors	57
3. Uji Homogenitas Menggunakan Uji Kesamaan Dua Variansi ...	60
B. Pengujian Hipotesis	61
C. Diskusi Penemuan	64

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	67
B. Saran	67

DAFTAR PUSTAKA	69
----------------------	----

LAMPIRAN	72
----------------	----