

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN.....	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Pembatasan Masalah	7
F. Sruktur Organisasi Skripsi	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA, ANGGAPAN DASAR, DAN HIPOTESIS	
A. Kajian Pustaka	9
a. Hakikat Kondisi fisik.....	9
b. Hakikat <i>Power</i>	12
c. Hakikat Metode Pelatihan <i>Plyometrics</i>	16
d. Prinsip Latihan	17
e. Hakikat Latihan <i>Split Jump</i>	19
f. Hakikat Latihan <i>Knee-tuck Jump</i>	21
g. Sepakbola	22
h. Hakikat <i>Shooting</i>	23
B. Anggapan Dasar.....	25
C. Hipotesis	26

BAB III METODE PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	28
B. Populasi dan Sampel	29
C. Desain Penelitian	30
D. Batasan Operasional	31
E. Instrumen Penelitian	33
F. Prosedur Pelaksanaan Tes.....	33
G. Pelaksanaan Latihan	37
H. Prosedur Pengolahan dan Analisis Data	39
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	
A. Hasil Pengolahan Data dan Analisis Data	42
a. Menghitung Rata-rata dan Simpangan Baku.....	42
b. Uji Normalitas Menggunakan Uji Lilliefors	43
c. Uji Homogenitas Menggunakan Uji Kesamaan Dua Variansi	45
B. Pengujian Hipotesis	46
C. Diskusi Penemuan	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	52
B. Saran-saran	53
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN	57
RIWAYAT HIDUP	118