

DAFTAR ISI

LEMBAR HAK CIPTA	
LEMBAR PENGESAHAN	
PERNYATAAN	
KATA PENGANTAR.....	i
UCAPAN TERIMA KASIH.....	ii
ABSTRAK.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
E. Struktur Organisasi	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	5
A. Tinjauan Teoritis.....	5
1. Olahraga Futsal.....	5
2. Hakikat Kondisi Fisik	6
3. Kondisi Fisik Olahrag Futsal.....	8
4. Hakikat Kemampuan <i>Power</i>	9
5. Metode Latihan <i>Power</i>	12
a. Hakikat Metode Latihan	12
b. Metode Latihan <i>Power</i>	13
6. Latihan <i>Plyometrics</i>	14
7. <i>Hurdles</i>	18
8. Bentuk Latihan Menggunakan <i>Hurdles</i>	20
a. <i>Double Legs Progression</i>	21

b. <i>Side Hop</i>	22
c. <i>Side Hop- Sprint</i>	22
d. <i>Single Leg Hop</i>	23
e. <i>Single Leg Diagonal Hop</i>	24
f. <i>Side Leg Lateral Hop</i>	25
B. Kerangka Berpikir	25
C. Hipotesis	27
BAB III METODE PENELITIAN	28
A. Metode Penelitian	28
B. Desain Penelitian	29
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	30
1. Populasi	30
2. Sampel	31
D. Instrumen Penelitian	31
E. Prosedur Penelitian	32
F. Teknik Pengumpulan Data	33
1. <i>Standing Broad Jump Tes</i>	33
G. Pelaksanaan Latihan.....	34
H. Prosedur Pengolahan dan Analisis Data	36
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	40
A. Pengolahan dan Analisis Data Penelitian.....	40
B. Diskusi Penemuan.....	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	46
A. Kesimpulan.....	46
B. Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN	48
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	94

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Lima Level Intensitas Latihan <i>Plyometrics</i>	16
Tabel 2.2 Bentuk Latihan <i>Hops</i>	20
Tabel 3.1 Norma Penilaian <i>Standing Broad Jump</i>	34
Tabel 4.1 Hasil penghitungan Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku Tes <i>Power</i> Tungkai Kedua Kelompok	40
Tabel 4.2 Hasil Uji Homogenitas Dua Variansi <i>Power</i> Otot Tungkai Kedua Kelompok	41
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas <i>Power</i> Otot Tungkai Kedua Kelompok Sebelum Eksperimen	42
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas <i>Power</i> Otot Tungkai Kedua Kelompok Sesudah Eksperimen	42
Tabel 4.5 Hasil Signifikansi <i>Power</i> Otot Tungkai Kedua Kelompok	43
Tabel 4.6 Hasil Pengujian Hipotesis <i>Power</i> Otot tungkai	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Hubungan antara Berbagai Kemampuan Biomotor.....	10
Gambar 2.2 <i>Hudle</i>	19
Gambar 2.3 <i>Double Legs Hop</i>	21
Gambar 2.4 <i>Side Hop</i>	22
Gambar 2.5 <i>Side Hop Sprint</i>	23
Gambar 2.6 <i>Single Leg Hop</i>	23
Gambar 2.7 <i>Single Diagonal Leg Hop</i>	24
Gambar 2.8 <i>Single Lateral Leg Hop</i>	25
Gambar 3.1 <i>One Grup Pretest and Posttest Design</i>	29
Gambar 3.2 Langkah-langkah Pengumpulan Data.....	30
Gambar 3.3 <i>Standing Broad Jump</i>	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir	49
Lampiran 2 Program Latihan <i>Plyometrics</i> Menggunakan <i>Hurdles</i>	50
Lampiran 3 Grafik Peningkatan <i>Power</i> Otot Tungkai	60
Lampiran 4 Perhitungan Rata-rata dan Simpangan Baku	62
Lampiran 5 Perhitungan Uji Normalitas Liliefors	66
Lampiran 6 Uji Homogenitas	69
Lampiran 7 Uji Signifikansi Kesamaan Rata-rata Kelompok A	71
Lampiran 8 Uji Signifikansi Kesamaan Rata-rata Kelompok B	73
Lampiran 9 Uji Signifikansi Rata-rata Kesamaan Dua Pihak	75
Lampiran 10 Dokumentasi	77
Lampiran 11 SK Judul Skripsi dan Dosen Pembimbing	81
Lampiran 12 Tabel Distribusi Z Skor	84
Lampiran 13 Tabel Nilai Kritis L untuk Uji Liliefors	85
Lampiran 14 Tabel Distribusi t	86
Lampiran 15 Tabel Distribusi F	87
Lampiran 16 Surat Permohonan Izin Penelitian	88
Lampiran 17 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	89
Lampiran 18 Kartu Bimbingan Skripsi	90