

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACK	iv
KATA MUTIARA	v
KATA PENGANTAR	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR BAGAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	3
E. Struktur Organisasi Penelitian	4
BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS	5
A. Hakekat Kondisi Fisik	5
B. Hakekat Kecepatan	7
C. Hakekat Daya Ledak Otot	9
D. Hakekat Lari Sprint	10
E. Hakekat Pliometrik	11
1. Pengaruh Pliometrik	12
2. Norma Pliometrik	13
3. Jenis – Jenis Latihan Pliometrik	17
a. Latihan Pliometrik Front Cone Hops	18

Habibah Amelia, 2016

PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK TERHADAP KECEPATAN AKSELERASI ATLET SPRINT

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

b. Latihan Pliometrik Barrier Hops	19
c. Latihan Pliometrik Multiple Box-To-Box Jumps	20
d. Latihan Pliometrik Single Leg Bounding	21
4. Prinsip Latihan Pliometrik	22
5. Fsiologi Pliometrik	23
F. Kerangka Pemikiran	23
G. Hipotesis	24
BAB III METODE PENELITIAN	25
A. Metode Penelitian	25
B. Desain Penelitian	26
C. Partisipan	27
D. Populasi dan Sampel	28
1. Populasi	28
2. Sampel	28
E. Instrumen Penelitian	29
F. Prosedur Penelitian	32
G. Analisis Data	33
BAB IV PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	38
A. Hasil Pengolahan Data dan Analisis Data	38
1. Hasil Data Sprint 30 m Fly	38
2. Menghitung Rata – Rata dan Simpangann Baku	39
3. Hasil Uji Normalitas	40
4. Hasil Uji Homogenitas	41
5. Hasil Uji Hipotesis	42
6. Hasil Uji Indefenden Sampel T tes	44
B. Diskusi Penemuan	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	48
A. Kesimpulan	48
B. Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	49
DAFTAR LAMPIRAN	50

DAFTAR TABEL

TABEL

2.1. Level Intensitas Latihan Pliometrik	14
2.2. Banyak Kontak Kaki Tiap Season	16
2.3. Bentuk Latihan Pliometrik	17
3.1. Norma Akselerasi Lari Sprint 30 Meter <i>Flying</i>	31
4.1. Data <i>Pretest-Posttest</i> Lari Sprint 30 Meter <i>Flying</i>	38
4.2. Uji Hasil Hitung Rata-Rata dan Simpangan Baku Lari Sprint 30 Meter <i>Flying</i>	39
4.3. Uji Hasil Normalitas Lari Sprint 30 Meter <i>Flying</i>	40
4.4. Uji Hasil Homogietas Lari Sprint 30 Meter <i>Flying</i>	41
4.5. Uji Hasil Hipotesis Lari Sprint 30 Meter <i>Flying</i>	42
4.6. Hasil Uji Independent Lari Sprint 30 Meter <i>Flying</i> Kelompok A	44
4.7. Hasil Uji Independent Lari Sprint 30 Meter <i>Flying</i> Kelompok B	45

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR

2.1. Skala Hubungan Volume dan Intensitas Latihan Pliometrik	15
2.2. Latihan Pliometrik <i>Frone Cone Hops</i>	18
2.3. Latihan Pliometrik <i>Barrier Hops</i>	19
2.4. Latihan Pliometrik <i>multiple Box - to - Box Jumps</i>	20
2.5. Latihan Pliometrik <i>Single Leg Bounding</i>	21
3.1. Paradigma Sederhana	26
3.2. Pretest-Posttest Control Design	27
3.3. <i>Start 30 Meter Flying</i>	30

DAFTAR BAGAN

BAGAN

3.1. Langkah – Langkah Penelitian	33
---	----