

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN	i
KATA PENGANTAR.....	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
ABSTRAK	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Penelitian.....	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Struktur Organisasi Skripsi.....	7
BAB II LANDASAN TEORI	9
A. Kajian Pustaka	9
a. Hakekat Kemampuan Fisik.....	9
b. Power Endurance.....	10
c. Metode Repetisi.....	12
d. Plyometrics.....	14
e. <i>Single-Leg Speed Hop</i>	15
f. Power.....	17
g. Endurance.....	18
h. Teknik Dasar Futsal.....	20
B. Kerangka Pemikiran.....	28
C. Hipotesis.....	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	30

A. Metode Penelitian	30
B. Populasi	31
C. Sample	31
D. Desain Penelitian	32
E. Instrumen Pengumpulan Data	34
a. Pre-test	34
b. Treatment	36
F. Pelaksanaan Penelitian	36
G. Prosedur Pengolahan Data	38
H. Hipotesis Statistika	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	41
A. Pengolahan Data dan Analisis Data.....	41
1. Uji Normalitas	41
2. Uji Homogenitas.....	42
3. Uji Hipotesis.....	43
B. Diskusi Penemuan.....	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	46
A. Kesimpulan.....	46
B. Saran	46
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN – LAMPIRAN.....	51
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	73