

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMAKASIH	iv
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GRAFIK	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan masalah Penelitian.....	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Struktur Organisasi Skripsi	4
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Sejarah Olahraga Selam di Indonesia	6
B. Pengertian Olahraga Selam	8
C. Hakikat Kondisi Fisik	16
D. Hakikat power	19
E. Metode Latihan <i>Plyometric</i>	20
F. Hipotesis Penelitian.....	25
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	26
B. Metode Penelitian.....	27
C. Populasi dan Sampel	28
D. Instrumen Penelitian	29
E. Prosedur Pelaksanaan Penelitian.....	30
F. Pelaksanaan Latihan.....	32

I Putu Bayu Ardhya Satrio, 2017

PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIC DOUBLE LEG INCLINE AND STAIR BOUND TERHADAP HASIL PENINGKATAN POWER TUNGKAI DAN KECEPATAN UNDERWATER 15 METER CABOR SELAM

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

G. Tempat dan Waktu Pelaksanaan	32
H. Program Latihan.....	33
I. Analisis Data	33
BAB IV TEMUAN DAN PENELITIAN	
A. Temuan dan Penelitian.....	36
1. Menghitung Rata-rata dan Simpangan baku	36
2. Uji Normalitas Menggunakan Uji Liliefors	38
3. Uji Signifikansi Menggunakan Uji Satu Pihak	39
B. Pembahasan Temuan.....	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	44
B. Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN.....	49

DAFTAR TABEL

	Halaman
2.1 Pengelompokan Umur dan Batasan Asosiasi.....	15
2.2 Nomor-nomor Perlombaan Cabor Selam.....	16
3.1 Tempat dan Waktu Pelaksanaan	32
4.1 Hasil Penghitungan Rata-rata Simpangan Baku Tes <i>Awal Lompat 3 Hop dan Tes Underwater 15 m</i>	36
4.2 Hasil Penghitungan Rata-rata Simpangan Baku Tes <i>Akhir Lompat 3 Hop dan Tes Underwater 15 m</i>	36
4.3 Hasil Uji Normalitas Liliefors Tes <i>Lompat 3 Hop dan Underwater 15 m</i>	38
4.4 Uji Signifikansi Menggunakan Tes Power Tungkai	39
4.5 Uji Signifikansi Menggunakan Tes <i>Underwater 15 m</i>	40

DAFTAR GRAFIK

Halaman

4.1 Grafik Peningkatan Tes Awal dan tes Akhir Power Tungkai <i>Lompat 3 hop</i>	37
4.2 Grafik Peningkatan Tes Awal dan Tes Akhir <i>Underwater 15m</i>	38

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
2.1 Teknik <i>Surface Finswimming</i>	9
2.2 Teknik <i>Apnea Finswimming</i>	10
2.3 Teknik <i>Immersion Finswimming</i>	10
2.4 Teknik <i>Bifin Finswimming</i>	11
2.5 Ukuran dan Bentuk Monofin	12
2.6 Ukuran dan Bentuk Bifin	13
2.7 Ukuran dan Bentuk Snorkel	14
2.8 Latihan <i>Double Leg Incline And Stair Bound</i>	25
3.1 Desain Penelitian.....	26
3.2 Langkah-langkah Penelitian.....	27
3.3 Pelaksanaan Tes <i>Lompat 3 Hop</i>	31
3.4 pelaksanaan tes <i>Underwater 15 m</i>	32

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
A. Program Latihan.....	49
B. Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Tes Power Tungkai Lompat 3 Hop dan Tes Underwater 15 m	51
C. Hasil Penghitungan Rata-rata dan Simpangan Baku	53
D. Hasil Uji Normalitas	54
E. Hasil Uji Signifikansi Sampel Tes Lompat 3 Hop dan Tes <i>Underwater</i> 15 Meter	56
F. Surat Keputusan Skripsi	58
G. Daftar Tabel Z.....	61
H. Daftar Tabel Distribusi F	62
I. Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors	64
J. Nilai Persentil Untuk Distribusi T	65
K. Surat mengadakan penelitian	66
L. Surat balasan mengadakan penelitian	67
M. Dokumentasi Penelitian.....	68