

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN.....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>UCAPAN TERIMAKASIH.....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR GRAFIK.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	4
E. Struktur Organisasi Skripsi .....	4
<b>BAB II KAJIAN TEORITIS, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS.....</b>	<b>6</b>
A. Kajian Teoritis.....	6
1. Permainan Bola Basket .....	6
2. Karakteristik Permainan Bola Basket.....	6
3. Komponen Kondisi Fisik.....	7
4. Hakikat Latihan .....	10
5. Prinsip Latihan .....	11
6. Otot Tungkai .....	12
7. Fungsi Otot (fisiologi otot).....	14
8. Kontraksi Otot .....	15
9. Daya ledak Otot Tungkai (Power).....	16
10. Plyometric .....	17
11. Latihan Plyometric .....	18
12. Squat Depth Jump .....	20

**Hadiat Aliansyah, 2018**

*PERBANDINGAN LATIHAN PLYOMETRICS SQUAT DEPTH JUMP & KNEE TUCK JUMP TERHADAP PENINGKATAN POWER TUNGKAI PADA ATLET BASKET*

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

13. Knee Tuck Jump .....	21
B. Kerangka Berpikir.....	22
C. Hipotesis .....	25
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>26</b>
A. Metode Penelitian .....	26
B. Desain Penelitian .....	26
C. Populasi dan Sampel.....	27
1. Populasi.....	27
2. Sampel .....	27
3. Teknik Penarikan Sampel .....	28
D. Instrumen Penelitian .....	28
E. Prosedur Penelitian .....	29
1. Metode pengumpulan data .....	29
2. Teknik pengumpulan Data .....	29
F. Teknik Analisis Data .....	31
<b>BAB IV HASIL TEMUAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>35</b>
A. Hasil Pengolahan Data.....	35
B. Pembahasan Penemuan.....	40
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>42</b>
A. Kesimpulan.....	42
B. Saran .....	42
DAFTAR PUSTAKA.....	43
LAMPIRAN.....	46