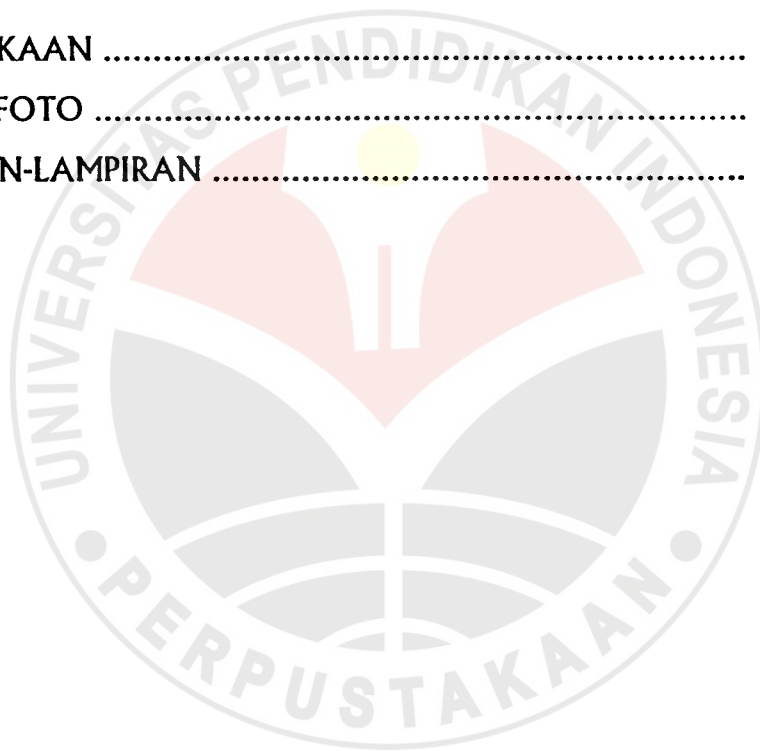


DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	i
UCAPAN TERIMA KASIH	lii
ABSTRAK	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Masalah Penelitian	12
C. Variabel Penelitian	13
D. Pertanyaan Penelitian	15
E. Tujuan Penelitian	15
F. Manfaat Penelitian	16
G. Pembatasan Penelitian	17
H. Anggapan Dasar	17
I. Hipotesis	23
J. Definisi Operasional	23
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kondisi Fisik	26
B. Latihan Fisik	27
1. Prinsip latihan fisik	31
2. Kekuatan	33
3. Daya ledak	35

4. Struktur Dan Kontraksi otot	38
C. Latihan Pliometrik	43
D. Tipe Kontraksi otot dari metode latihan kekuatan	44
E. Latihan loncat kotak	45
F. Otot-otot yang bekerja pada latihan pliometrik	47
G. Latihan Step Up berbeban	55
H. Analisa Biomekanik	56
1. Perhitungan latihan loncat kotak	61
2. Perhitungan latihan Step Up berbeban	65
BAB III. PROSEDUR PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	72
B. Rancangan Penelitian	73
C. Pelaksanaan Penelitian	74
D. Analisis Penelitian	78
E. Populasi dan Sampel	79
F. Pembagian Kelompok	80
G. Instrumen penelitian	81
H. Pelaksanaan penelitian	83
BAB IV. TEMUAN DAN PEMBAHASAN	
A. Temuan	87
1. Uji Normalitas	87
2. Uji Homogenitas	88
3. Hasil Uji Anava	89
4. Pengujian Hipotesis	91
B. Pembahasan	100
1. Kategori Data	101

2. Pengaruh lama latihan terhadap peningkatan Kekuatan dan Daya Ledak	101
3. Perbandingan antar model latihan	102
BAB V. SIMPULAN DAN REKOMENDASI	
A. Simpulan	105
B. Rekomendasi	106
KEPUSTAKAAN	108
DAFTAR FOTO	112
LAMPIRAN-LAMPIRAN	116



DAFTAR GAMBAR

Gambar	: 1.	Piramida faktor-faktor latihan	2
Gambar	: 2.	Ilmu penunjang bidang metodologi latihan	4
Gambar	: 3.	Persiapan memulai latihan.....	29
Gambar	: 4.	Slidding Filament Theory	42
Gambar	: 5.	Pelaksanaan latihan loncat kotak	46
Gambar	: 6.	Adductor	49
Gambar	: 7.	Pehitrochanter	49
Gambar	: 8.	Lateral	50
Gambar	: 9.	Ekstensor	51
Gambar	: 10.	Hamstring	52
Gambar	: 11.	Quadriceps	53
Gambar	: 12.	Latihan Step Up berbeban	55
Gambar	: 13.	Pelaksanaan Pliometrik memakai Kotak	57
Gambar	: 14.	Latihan Step Up Berbeban	63
Gambar	: 15.	Latihan Pliometrik memakai kotak	67
Gambar	: 16.	Latihan Step Up Berbeban	68
Gambar	: 17.	Pelaksanaan loncat kotak	75
Gambar	: 18.	Grafik Test Daya ledak	96
Gambar	: 19.	Grafik Test Kekuatan	98

DAFTAR TABEL

Tabel : III.1.	Perbedaan antara latihan pliometrik memakai kotak dan latihan step up berbeban	70
Tabel : III.2.	Desain pengukuran pada kelompok perlakuan dan kontrol	74
Tabel : IV.1.	Hasil Perhitungan pada masing-masing kelompok dan lama latihan terhadap kekuatan	89
Tabel : IV.2.	Hasil Perhitungan pada masing-masing kelompok dan lama latihan terhadap daya ledak	90
Tabel : IV.3.	Hasil Perhitungan Uji joli untuk kekuatan	94
Tabel : IV.4.	Hasil Perhitungan Uji Joli untuk daya ledak	94
Tabel : IV.5.	Hasil daya ledak tiap kelompok pada test 1 dan test 2.....	95
Tabel : IV.6.	Hasil kekuatan tiap kelompok pada test 1 dan test 2	97