



DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	i
ABSTRAK	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB	
I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Perumusan Penelitian	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Kegunaan Penelitian	5
E. Asumsi/ Anggapan Dasar	5
F. Hipotesis	8
G. Batasan Penelitian	8
H. Batasan Istilah	8
II. TINJAUAN TEORETIS	
A. Manfaat Latihan Kondisi Fisik	11
B. Aspek-aspek Latihan	12
C. Komponen Kondisi Fisik	14
D. <i>Power</i>	14
E. Metode Latihan <i>Power</i>	15

F. Latihan Plyometrik	16
<i>Stairs Hops</i>	18
<i>Hurdles Hops</i>	20
G. Beban Latihan	21
I. Prinsip-prinsip Latihan	23
Spesialisasi	23
Sistematis	24
Individualisasi	24
Variasi	24
Prinsip Beban Latihan	25
III. PROSEDUR PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	27
B. Populasi dan Sampel	29
C. Instrumen Penelitian	31
D. Pelaksanaan Latihan	34
E. Prosedur Pengelolaan Data	41
IV. HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	
A. Pengolahan dan Analisis Data	45
B. Pengujian Hipotesis	48

V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	50
B. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Gerakan Bentuk Latihan <i>Stairs Hops</i>	19
2. Gerakan Bentuk Latihan <i>Hurdles Hops</i>	20
3. Langkah-langkah Penelitian	33
4. Penambahan Beban Latihan	36
5. Penambahan Beban Latihan <i>Stairs Hops</i> dan <i>Hurdles Hops</i>	37

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. <i>Sample Plyometric Training Program</i>	17
2. Perbandingan Latihan <i>Stairs Hops</i> dan <i>Hurdles Hops</i>	36
3. Program Latihan <i>Stairs Hops</i>	38
4. Program Latihan <i>Hurdles Hops</i>	39
5. Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku dari Kelompok A (<i>Stairs Hops</i>)	45
6. Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku dari Kelompok B (<i>Hurdles Hops</i>)	45
7. Hasil Uji Normalitas dari Kelompok A (<i>Stairs Hops</i>).....	46
8. Hasil Uji Normalitas dari Kelompok B (<i>Hurdles Hops</i>) ...	46
9. Hasil Pengujian Homogenitas Kelompok A (<i>Stairs Hops</i>)..	47
10. Hasil Pengujian Homogenitas Kelompok B (<i>Hurdles Hops</i>)..	47
11. Hasil Uji Signifikansi Perbandingan Dua Rata-rata, Uji Satu Pihak dari Kelompok A (<i>Stairs Hops</i>)	48
12. Hasil Uji Signifikansi Perbandingan Dua Rata-rata, Uji Satu Pihak dari Kelompok B (<i>Hurdles Hops</i>)	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Hasil Tes <i>Standing Vertical Jumps</i> dan <i>Standing Broad Jumps</i> Kelompok. A	54
2. Data Hasil Tes <i>Standing Vertical Jumps</i> dan <i>Standing Broad Jumps</i> Kelompok. B	54
3. Menghitung Skor Rata-Rata dan Simpangan Baku Hasil Tes <i>Standing Vertical Jumps</i> dan <i>Standing Broad Jumps</i> Kelompok A	55
4. Menghitung Skor Rata-Rata dan Simpangan Baku Hasil Tes <i>Standing Vertical Jumps</i> dan <i>Standing Broad Jumps</i> Kelompok B	55
5. Cara Penghitungan Uji Normalitas	57
6. Uji Homogenitas Tes	63
7. Uji Signifikansi Perbedaan Dua Rata-Rata Pada Kelompok A...	64
8. Uji Signifikansi Perbedaan Dua Rata-Rata Pada Kelompok B..	67
9. Daftar XIX (11) Nilai Kritis Untuk Uji <i>Liliefors</i>	70
10. Daftar F	71
11. Daftar G.....	72
12. Daftar G.....	73

