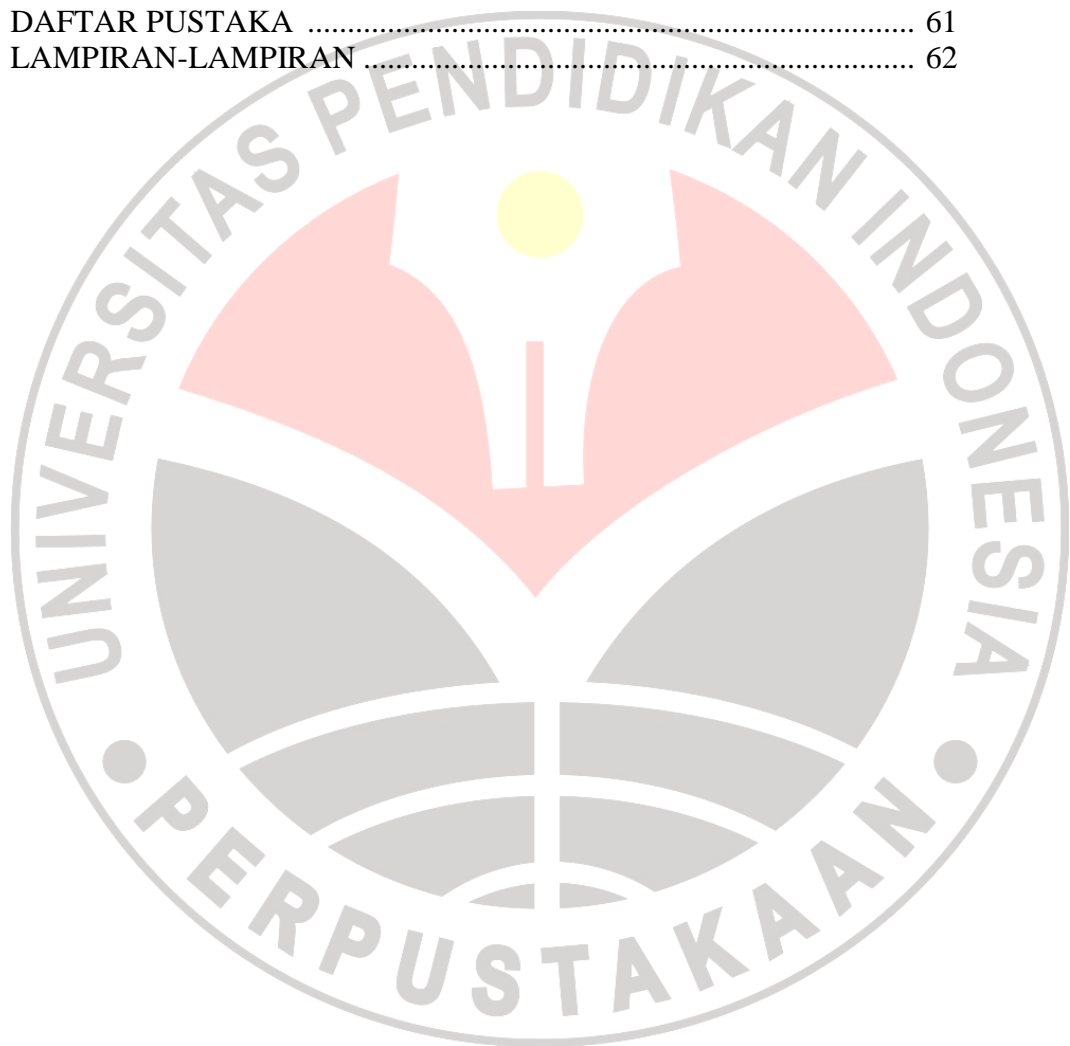


DAFTAR ISI

| | Halaman |
|---|---------|
| ABSTRAK | i |
| KATA PENGANTAR | ii |
| UCAPAN TERIMA KASIH | iii |
| DAFTAR ISI | vii |
| DAFTAR TABEL | ix |
| DAFTAR GAMBAR | x |
| DAFTAR LAMPIRAN | xi |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 4 |
| C. Tujuan Penelitian | 5 |
| D. Kegunaan Penelitian | 6 |
| E. Batasan Penelitian | 6 |
| F. Penjelasan Operasional | 7 |
| G. Anggapan Dasar | 9 |
| H. Hipotesis | 10 |
| I. Metode Penelitian | 11 |
| J. Lokasi dan Sampel | 12 |
| | |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA | 13 |
| A. Hakikat Cabang Olahraga Bola Basket | 13 |
| B. Power | 15 |
| C. Peranan kondisi fisik | 17 |
| D. Aspek-Aspek dan Prinsip-Prinsip Latihan | 18 |
| G. Hakikat Latihan Plyometrik | 23 |
| 1) Latihan Incremental Vertical Hop | 26 |
| 2) Latihan Double Leg Hop Progression | 28 |
| H. Dukungan Latihan Incremental Vertical Hop dan Latihan Double Leg Hop Progression Terhadap Power Tungkai | 29 |
| | |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN | 30 |
| A. Prosedur Penelitian | 30 |
| B. Desain Penelitian | 31 |
| C. Populasi dan Sampel | 34 |
| D. Instrumen Penelitian | 36 |
| E. Proses Latihan | 39 |
| F. Prosedur Pengolahan Data | 43 |

| | |
|---|----|
| BAB IV PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA | 47 |
| A. Hasil Pengolahan dan Analisis Data | 47 |
| B. Diskusi Penemuan | 54 |
| | |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | 59 |
| A. Kesimpulan | 59 |
| B. Saran-saran | 59 |
| | |
| DAFTAR PUSTAKA | 61 |
| LAMPIRAN-LAMPIRAN | 62 |



DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|--|---------|
| 4.1. Hasil Perhitungan Rata-rata Dan Simpangan Baku | 47 |
| 4.2. Hasil Pengujian Kesamaan Dua Varians | 48 |
| 4.3. Hasil Uji Normalitas Kelompok <i>Incremental Vertical Hop</i> | 49 |
| 4.4. Hasil Uji Normalitas Kelompok <i>Double Leg Hop Progression</i> | 50 |
| 4.5. Hasil Uji Signifikan Peningkatan Dari Kedua Bentuk Latihan | 51 |
| 4.6. Hasil Uji Signifikan Perbedaan Peningkatan Kedua Bentuk Latihan..... | 53 |



DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|--|---------|
| 2.1. Bentuk Latihan <i>Incremental Vertical Hop</i> | 27 |
| 2.2. Bentuk Latihan <i>Double Leg Hop Progression</i> | 28 |
| 3.1. Desain Penelitian | 32 |
| 3.2. Desain Penelitian | 33 |
| 3.3. Langkah-langkah Penelitian..... | 34 |
| 3.4. Tes <i>Vertical Jump</i> | 38 |
| 3.5. Penambahan Beban Latihan | 42 |
| 4.1. Ilustrasi Latihan <i>Incremental Vertical Hop</i> | 56 |
| 4.2. Ilustrasi Latihan <i>Double Leg Hop Progression</i> | 57 |



DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | Halaman |
|--|---------|
| A. Data Hasil Perolehan Tes | 62 |
| B. Pengolahan dan Analisis Data..... | 64 |
| C. Program Latihan | 86 |
| D. Daftar F | 93 |
| E. Tabel Distribusi F..... | 94 |
| F. Tabel Nilai Kritis L untuk uji Lilliefors | 95 |
| G. Tabel Distribusi T | 96 |
| H. SK Pembimbing Skripsi..... | 97 |
| I. Lampiran Surat Keputusan Dekan FPOK UPI | 98 |
| J. Surat Izin Penelitian | 102 |
| K. Foto-foto Penelitian..... | 103 |
| L. Surat Keterangan Penelitian | 106 |
| M. Daftar Riwayat Hidup | 107 |

