

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
ABSTRAK .....	ii
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING .....	iv
HALAMAN PENGESAHAN .....	v
SANWACANA .....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	ix
MOTTO .....	x
RIWAYAT HIDUP .....	xi
DAFTAR ISI .....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
<b>I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	8
C. Rumusan Masalah .....	8
D. Tujuan Penelitian.....	9
E. Manfaat Penelitian.....	10
F. Batasan Istilah .....	10
<b>II. TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Pengertian Pendidikan Jasmani.....	12
B. Latihan.....	13
1. Pengertian Latihan.....	13
2. Tujuan Latihan .....	14
3. Prinsip- Prinsip Latihan .....	15
C. Latihan Pliometrik.....	18
D. Pengertian Power Otot Tungkai.....	25
1. Pengertian Power .....	25
2. Otot Tungkai.....	27
E. Kontraksi Otot .....	29
F. Sepakbola.....	31
G. Tendangan Pinalti.....	32
H. Kerangka Pikir.....	34
I. Hipotesis Penelitian .....	35

### **III. METODE PENELITIAN**

A. Metode Penelitian .....	37
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel .....	37
1. Variabel Penelitian .....	37
2. Definisi Operasional Variabel .....	38
C. Desain Penelitian.....	38
D. Populasi dan Sampel Penelitian .....	40
1. Populasi .....	40
2. Sampel Penelitian .....	41
E. Prosedur Penelitian .....	42
F. Beban Latihan .....	42
1. Repetisi .....	42
2. Set .....	43
3. Interval Istirahat .....	43
4. Intensitas .....	43
5. Frekuensi .....	43
6. Lama Latihan .....	44
G. Tempat dan Waktu Penelitian .....	44
H. Teknik Pengumpulan Data .....	44
I. Teknik Analisis Data .....	47

### **IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian .....	48
1. Deskripsi Data.....	48
2. Hasil Analisis Statistik.....	52
3. Pengujian Hipotesis .....	54
B. Pembahasan .....	56

### **V. KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	60
B. Saran.....	60

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>62</b>
-----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>64</b>
-----------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Persamaan Beban Latihan .....	42
4.1 Power Tungkai Siswa yang Diberi Latihan <i>Squat Jump</i> .....	49
4.2 Power Tungkai Siswa yang Diberi Latihan <i>Skipping</i> .....	49
4.3 Power Tungkai Siswa Tanpa Diberi Latihan .....	50
4.4 Power Tungkai Siswa Diberi Latihan Squat Jump, Latihan Skipping dan Tanpa Diberi Latihan.....	51
4.5 Hasil Uji Normalitas Data.....	53
4.6 Hasil Uji Homogenitas Data.....	53

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. lustrasi <i>stretch reflex</i> pada <i>pliometrik</i> .....	21
2.2 Otot-otot Tungkai Bawah.....	28
2.3 Tips Tendangan Penalti (Sepak Bola/Futsal).....	33
3.1 Rancangan Penelitian .....	39
3.2 <i>Vertical Jumps Test</i> .....	45
4.1 Hasil Tes Awal dan Akhir Power Tungkai Siswa yang Diberi Latihan Squat Jump.....	49
4.2 Hasil Tes Awal dan Akhir Power Tungkai Siswa yang Diberi Latihan <i>Skipping</i> .....	50
4.3 Hasil Tes Awal dan Akhir Power Tungkai Siswa Tanpa Diberi Latihan.....	51
4.4 Power Tungkai Siswa Diberi Latihan <i>Squat Jump</i> , <i>Skipping</i> dan Tanpa Diberi Latihan.....	52

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Hasil Tes Akhir Power Tungkai .....	64
2. Data Hasil Tes Awal .....	66
3. Data Hasil Tes Akhir .....	67
4. Hasil Analisis Data .....	68
5. Uji Persyaratan Analisis .....	68
6. Uji Normalitas Data .....	68
7. Uji Homogenitas Data .....	68
8. Uji Hipotesis .....	68
9. Hipotesis 1 dan 2 (Uji t) .....	68
10. Hipotesis 3 (ANOVA) .....	69
11. Estimated Marginal Means .....	70
12. Foto Siswa putra kelas VIII.....	71
13. Foto Siswa Siswa dan Peneliti .....	72
14. Foto Siswa dan Peneliti .....	73
15. Foto Siswa sedang melaksanakan latihan Skipping.....	73
16. Foto Siswa sedang melaksanakan latihan Squat-Jump.....	83
17. Persetujuan Judul Skripsi .....	84
18. Rencana Judul Skripsi Makalah .....	85
19. Daftar Hadir seminar usul .....	86
20. Daftar Hadir seminar hasil .....	87
21. Surat Keterangan Penelitian .....	88
22. Surat Rekomendasi Penelitian .....	89
23. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian .....	90
24. Surat Keterangan Hasil Penerimaan Alat Penelitian .....	91