

DAFTAR ISI

RINGKASAN	i
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Kegunaan Penelitian.....	7
BAB II KERANGKA TEORI, BERPIKIR, DAN PENGAJUAN HIPOTESIS	
A. Kerangka Teori.....	8
1. Hakikat Latihan.....	8
2. Hakikat <i>Plyometric</i>	13
3. Hakikat <i>Box Jump</i>	25
4. Hakikat <i>Barrier Hops Jump</i>	32
5. Hakikat lompatan <i>Smash</i>	38
B. Kerangka Berpikir.....	54
C. Pengajuan Hipotesis.....	58

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian.....	59
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	59
C. Metode Penelitian.....	61
D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	62
E. Instrumen Penelitian.....	64
F. Teknik Pengumpulan Data.....	65
G. Teknik Analisis Data.....	66

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data.....	69
B. Pengujian Hipotesis.....	77
C. Pembahasan.....	79

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	83
B. Saran.....	83

DAFTAR PUSTAKA.....	85
----------------------------	-----------

LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	87
-------------------------------	-----------