

DAFTAR ISI

RINGKASAN	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I.PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Kegunaan Penelitian.....	8
BAB II. KERANGKA TEORI, KERANGKA BERFIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS	9
A. Kerangka Teori	9
1. Hakikat Latihan.....	9
2. Hakikat <i>Box Jump</i>	14
3. Hakikat <i>Barrier Hops</i>	23
4. Hakikat <i>Power</i>	26
5. Hakikat <i>Shooting</i>	28
B. Kerangka Berfikir.....	32
C. Pengajuan Hipotesis	35
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	37
A. Tujuan Penelitian	37
B. Tempat dan Waktu Peneitian.....	37
C. Metode Penelitian	38
D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	39

E. Instrumen Penelitian	41
F. Teknik Pengumpulan Data	46
G. Teknik Analisis Data	48
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	52
B. Pengujian Hipotesis.....	60
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	62
B. Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA.....	64
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	66