

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Awal Tesis	ii
Prasyarat Gelar	iii
Lembar Pengesahan	iv
Surat Pernyataan Keaslian Naskah	v
Penetapan Panitia Penguji	vi
Ucapan Terima Kasih	vii
Ringkasan	ix
<i>Summary</i>	xi
Abstrak	xiii
<i>Abstract</i>	xiv
Daftar Isi	xv
Daftar Tabel	xviii
Daftar Gambar	xix
Daftar Lampiran	xx
Daftar Singkatan	xxi
 BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
 BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Latihan	
2.1.1 Definisi latihan	7
2.1.2 Prinsip latihan	7
2.1.3 Pengaturan <i>FITT</i>	9
2.1.4 Kondisi fisik	10
2.1.5 Pengaruh latihan Fisik	12
2.2 Latihan <i>Plyometric</i>	
2.2.1 Definisi latihan <i>plyometric</i>	13
2.2.2 Konsep dasar latihan <i>plyometric</i>	14
2.2.3 <i>Plyometric depth jump</i>	15
2.3 Struktur Otot Rangka	
2.4 Kontraksi Otot	20

2.5 <i>Muscle Spindle</i>	24
2.6 Organ Tendon Golgi.....	26
2.7 Biomekanika <i>Depth Jump</i>	27
2.8 Kecepatan.....	29
2.9 Kelincahan.....	30
2.10 <i>Stretch Shortening Cycle</i>	31
2.11 Pengaruh Latihan <i>Plyometric</i> terhadap Kecepatan dan Kelincahan.....	31
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN	
3.1 Kerangka Konseptual.....	34
3.2 Narasi Konseptual.....	35
3.3 Hipotesis Penelitian.....	36
BAB 4 METODE PENELITIAN	
4.1 Jenis Rancangan Penelitian.....	37
4.2 Populasi, Sampel, dan Pengambilan Sampel.....	38
4.2.1 Populasi.....	38
4.2.2 Sampel.....	38
4.3 Variabel Penelitian.....	40
4.3.1 Klasifikasi variabel.....	40
4.3.2 Definisi operasional variabel.....	41
4.4 Instrumen Penelitian.....	43
4.5 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	43
4.6 Prosedur Pelaksanaan Penelitian.....	43
4.7 Prosedur Pengukuran.....	45
4.7.1 Penentuan sampel.....	45
4.7.2 Penentuan dosis awal.....	45
4.7.3 Pengukuran tes kecepatan.....	45
4.7.4 Pengukuran tes kelincahan.....	47
4.8 Kerangka Operasional Penelitian.....	49
4.9 Teknik Analisis Data.....	50
BAB 5 ANALISIS HASIL PENELITIAN	
5.1 Karakteristik Subyek Penelitian.....	51
5.2 Kecepatan.....	52
5.3 Kelincahan.....	55
BAB 6 PEMBAHASAN	
6.1 Karakteristik Subyek Penelitian.....	56

6.2 Pengaruh Latihan <i>Plyometric</i> Mempercepat Waktu Tempuh Kecepatan.....	57
6.3 Pengaruh Latihan <i>Plyometric</i> Mempercepat Waktu Tempuh Kelincahan.....	59
BAB 7 PENUTUP	
7.1 Kesimpulan.....	58
7.2 Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA.....	59
LAMPIRAN.....	66