

## DAFTAR ISI

	Halaman
Sampul Depan	
Sampul Dalam.....	i
Lembar Persetujuan.....	ii
Lembar Uji Kelayakan Proposal Skripsi.....	iii
Pernyataan keaslian skripsi .....	iv
Kata pengantar .....	v
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR SINGKATAN .....	xiv
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	2
1.3 Tujuan Penelitian .....	2
1.3.1 Tujuan umum .....	2
1.3.2 Tujuan khusus .....	3
1.4 Manfaat Penelitian .....	3
1.4.1 Manfaat teoritis .....	3
1.4.2 Manfaat praktis .....	3
1.5 Resiko Penelitian.....	3
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Anatomi tungkai .....	4
2.1.1 Tulang Penyusun ekstremitas inferior.....	4
2.1.2 Anatomi otot tungkai .....	7
2.2 Latihan Pliometrik.....	10
2.2.1 Pengertian latihan pliometrik.....	10
2.2.2 Fisiologi latihan pliometrik.....	12
2.2.3 Mekanisme dan neurofisiologi latihan pliometrik .....	13
2.2.4 Fase latihan pliometrik.....	15
2.2.5 Teknik latihan pliometrik.....	16
2.2.6 Dosis latihan pliometrik.....	18
2.2.7 Biomekanika meloncat vertikal .....	20
2.2.8 Faktor faktor yang mempengaruhi meloncat vertikal .....	23
<b>BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS</b>	
3.1 Kerangka Konseptual.....	29
3.2 Hipotesis.....	30
<b>BAB 4 METODE PENELITIAN</b>	
4.1 Rancangan Penelitian.....	31
4.2 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	31

4.2.1 Lokasi penelitian.....	31
4.2.2 Waktu penelitian .....	32
4.3 Populasi, Besar Sampel, dan Teknik <i>Sampling</i> .....	32
4.3.1 Populasi penelitian .....	32
4.3.2 Besar sampel .....	32
4.3.3 Teknik <i>sampling</i> .....	33
4.4 Kriteria Sampel Penelitian .....	32
4.4.1 Kriteria inklusi .....	32
4.4.2 Kriteria eksklusi .....	33
4.4.3 Kriteria <i>drop out</i> .....	33
4.5 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel .....	33
4.5.1 Variabel penelitian .....	33
4.5.2 Definisi operasional variabel .....	33
4.6 Alat Ukur (Bahan dan Instrumen Penelitian).....	34
4.7 Teknik Pengumpulan Data.....	35
4.8 Teknik Analisis Data.....	36
4.9 Pertimbangan Etik.....	37
4.10 Alur Penelitian .....	37
4.11 Jadwal Penelitian.....	38
 <b>BAB 5 HASIL DAN ANALISIS DATA</b>	
5.1 Hasil Penelitian .....	39
5.1.1 Data umum subjek .....	39
5.1.2 Data <i>vertical jump test</i> .....	39
5.2 Uji Normalitas Nilai Ketinggian Meloncat Vertikal.....	40
5.3 Uji Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Meloncat Vertikal .....	41
 <b>BAB 6 PEMBAHASAN</b>	
6.1 Pembahasan Hasil Penelitian .....	42
6.1.1 Data umum subjek .....	42
6.1.2 Data <i>vertical jump test</i> .....	43
6.2 Keterbatasan Penelitian.....	45
 <b>BAB 7 PENUTUP</b>	
7.1 Kesimpulan .....	46
7.2 Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA .....	47
LAMPIRAN.....	51