

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR GRAFIK	vii
DAFTAR TABEL	viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5

BAB II LANDASAN TEORI

A. Hakikat Latihan	6
B. Sasaran Latihan	7
C. Latihan Kondisi Fisik	8
D. Tujuan Latihan	8
E. Prinsip Latihan	9
F. Hakikat Power Tungkai	10
G. Peranan Latihan Power Step - Up Terhadap Peningkatan Power Tungkai	11
H. Peranan Latihan Lunge Jump Terhadap Peningkatan Power Tungkai	13
I. Penelitian yang Relevan	14
J. Anggapan Dasar	16
K. Hipotesis Penelitian	17

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian	19
B. Desain Penelitian	19
C. Lokasi dan Subjek Penelitian	21
D. Instrumen Penelitian	21
E. Pelaksanaan Penelitian	23
F. Teknik Pengolahan Dan Analisis Data	28

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Pengolahan	31
1. Deskripsi Data	31
2. Uji Prasyarat	32
a. Uji Normalitas	32
b. Uji Homogenitas	35
3. Uji Hipotesis	36
a. Hipotesis Pertama	36
b. Hipotesis Ke-Dua	37
c. Hipotesis Ke-Tiga	38
B. Pembahasan Hasil Penelitian	39

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	41
B. Saran-Saran	41

DAFTAR PUSTAKA	42
----------------------	----

LAMPIRAN-LAMPIRAN	44
-------------------------	----