

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	vii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah Penelitian .....	3
C. Tujuan Penelitian .....	3
D. Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
A. Hakekat Tungkai Dalam Olahraga .....	5
1. Pengertian Tungkai .....	5
2. Fungsi Tungkai .....	6
3. Otot Penyusun Tungkai .....	6
4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Power</i> Tungkai .....	8
5. Jenis-Jenis <i>Power</i> .....	10
6. Program Latihan <i>Power</i> .....	10
B. Latihan <i>Box Shuffle Step</i> Terhadap <i>Power</i> Tungkai .....	11
C. Latihan <i>Box Shuffle Step</i> Terhadap <i>Power</i> Tungkai .....	12
D. Penelitian yang Relevan .....	14
E. Anggapan Dasar .....	17
F. Hipotesis .....	18
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Metode Penelitian .....	19
B. Desain Penelitian .....	19
C. Lokasi dan Subjek Penelitian .....	21
D. Instrumen Penelitian .....	22
E. Pelaksanaan Penelitian .....	23
F. Teknik Pengolahan Dan Analisis Data .....	30
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Pengolahan .....	34
1. Deskripsi Data .....	34

2. Hasil Uji Normalitas .....	35
3. Hasil Uji Homogenitas .....	38
4. Uji Hipotesis .....	40
5. <i>Independent Sample T-Test</i> .....	41
B. Pembahasan Hasil Penelitian .....	43
C. Diskusi Penemuan .....	44
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	46
B. Saran-Saran .....	46
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>48</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>50</b>