

DAFTAR ISI

BAB I PENDAHULUAN

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

BAB II LANDASAN TEORI

A. Hakikat Latihan dalam Olahraga	6
B. Latihan <i>Squat Jump</i>	8
C. Latihan <i>Nordic Curls</i>	11
D. Power Otot Tungkai	14
E. Hubungan Latihan Squat Jump dan Nordic Curls Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai	17
F. Penelitian Yang Relevan	18
G. Anggapan Dasar	19
H. Hipotesis	21

BAB III METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian	22
B. Desain Penelitian	22
C. Definisi Operasional	23
D. Populasi Dan Sampel	24
E. Instrumen Penelitian	24
F. Program Latihan	26
G. Teknik Analisis Data	29

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Deskripsi Data	31
B. Uji Pra Syarat	
1. Uji Normalitas	32
2. Uji Homogenitas	33
3. Uji Hipotesis	34
C. Pembahasan Hasil Penelitian	35

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	38
B. Saran	38

Daftar Pustaka	40
----------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Contoh Program Latihan Squat Jump Dengan Beban 1 Kg	27
Tabel 4.1 Hasil Deskripsi Data	31
Tabel 4.2 Uji Normalitas	32
Tabel 4.3 Uji Homogenitas	33
Tabel 4.4 Uji Hipotesis	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Latihan <i>Squat Jump</i>	8
Gambar 2.2 Latihan Nordic Curls	13
Gambar 2.3 Anatomi Tubuh Power Otot Tungkai	15
Gambar 3.1 <i>Design Two-Group Pretest-Posttest Design</i>	23
Gambar 3.2 Tes <i>Vertical Jump</i>	26