

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	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
 BAB II LANDASAN TEORI	
A. Hakekat Anatomi Tungkai	5
B. Hakikat Kebutuhan Tungkai Dalam Olahraga	6
C. Komponen Kondisi Fisik Yang berhubungan dengan Tungkai	7
D. Komponen Kondisi Fisik <i>Power</i>	8
E. Prinsip Latihan Daya Ledak Otot Tungkai	9
F. Peran Latihan <i>Front Cone Hop</i> Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai	10
G. Peran Latihan <i>Diagonal Cone Hop</i> Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai	12
H. Penelitian yang Relevan	13
I. Anggapan Dasar	16
J. Hipotesis Penelitian	17
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	18
B. Desain Penelitian	18
C. Lokasi dan Subjek Penelitian	20
D. Instrumen Penelitian	20
E. Pelaksanaan Penelitian	22
F. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	28
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Pengolahan	33
1. Deskripsi Data	33
2. Hasil Uji Normalitas	34
3. Hasil Uji Homogenitas	37

4. Uji Hipotesis	38
5. <i>Independent Sample T-Test</i>	40
B. Pembahasan Hasil Penelitian	41
C. Diskusi Penemuan	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	45
B. Saran-Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN-LAMPIRAN	50