

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	ii
HALAMAN PRIBADI	iii
ABSTRAK.....	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
KATA PENGANTAR	vi
UCAPAN TERIMAKASIH.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Definisi Operasional.....	4
1.3.1 Latihan <i>Jump to box</i>	4
1.3.2 Power otot tungkai.....	4
1.4 Tujuan Penelitian.....	4
1.5 Kegunaan Penelitian.....	5
2.1 Kajian Pustaka	6
2.1.1 Komponen Kondisi Fisik.....	6
2.1.2 Pengertian Latihan	9
2.1.3 Pengertian <i>Power</i> Otot Tungkai	12
2.1.4 Pengertian Latihan <i>Jump to box</i>	14
2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan.....	16
2.3 Kerangka Konseptual	18
2.4 Hipotesis Penelitian	19
3.1 Metode Penelitian.....	19
3.2 Variabel Penelitian	20
3.3 Desain Penelitian	20

3.4	Populasi dan Sampel	21
3.5	Teknik Pengumpulan Data	22
3.6	Instrumen Penelitian	23
3.7	Teknik Analisis Data	24
3.8	Langkah-Langkah Penelitian	26
3.9	Waktu dan Tempat Penelitian	27
4.1	Deskripsi Hasil Penelitian	29
4.2	Pembahasan Penelitian	32
5.1	Simpulan.....	34
5.2	Saran	34
DAFTAR PUSTAKA		35