

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN	ii
HALAMAN PRIBADI	iii
ABSTRAK.....	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
KATA PENGANTAR	vi
UCAPAN TERIMAKASIH.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	1
BAB 1_PENDAHULUAN	2
1.1 Latar Belakang Masalah	2
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Definisi Operasional.....	3
1.4 Tujuan Penelitian.....	5
1.5 Kegunaan Penelitian.....	5
BAB 2_TINJAUAN TEORITIS.....	6
2.1 Kajian Pustaka.....	6
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan.....	16
2.3 Kerangka Konseptual	17
2.4 Hipotesis Penelitian	18
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	18
3.1 Metode Penelitian	18
3.2 Variabel Penelitian.....	18
3.3 Desain Penelitian	19
3.4 Populasi dan Sampel	20
3.5 Teknik Pengumpulan Data /Prosedur Penelitian	20
3.6 Intrumen Penelitian	21
3.7 Teknik Analisis Data	22

3.8	Langkah Langkah Penelitian	24
3.9	Waktu dan Tempat Penelitian	26
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		27
4.1	Deskripsi Hasil Penelitian.....	27
4.2	Pembahasan	30
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN		31
5.1	Simpulan	31
5.2	Saran	31
DAFTAR PUSTAKA.....		32
LAMPIRAN LAMPIRAN.....		34
RIWAYAT HIDUP		54

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian	27
Tabel 4.2 Hasil Perhitungan jumlah Data (Σ), Nilai Rata-rata (\bar{X}), Standar Deviasi (S) dan Varians (S^2)	28
Tabel 4.3 Hasil Pengujian Normalitas dari Data.....	28
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Homogenitas dari Data Tes Awal dan Tes Akhir.....	29
Tabel 4.5 Hasil Pengujian Hipotesis.....	30

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1.1 Resistance Band	4
Gambar 2. 1 Sistem Tangga	9
Gambar 2. 2 Kuda Kuda Zenkutsu Dachì	11
Gambar 2. 3 tangkisan ke atas (Age Uke).....	12
Gambar 2. 4 Teknik Tendangan	14
Gambar 3.1 Desain Eksperimen.....	19

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Program Latihan Menggunakan Resistance Band.....	34
Lampiran 2 Data Hasil Pre test dan Post Test	37
Lampiran 3 Skor Rata-rata, Standar Deviasi, Varians Tes	38
Lampiran 4 Uji Normalitas Liliefors Tes Awal, Tes Akhir, dan Hasil Pengujian Normalitas dari Data Tes Awal dan Tes Akhir	40
Lampiran 5 Uji Homogenitas dan Uji Hipotesis.....	41
Lampiran 6 Tabel Distribusi Nol.....	42
Lampiran 7 Tabel Nilai-Nilai Distribusi Uji Lilliefors	43
Lampiran 8 Tabel Distribusi F	44
Lampiran 9 Tabel Distribusi T	45
Lampiran 10 SK Pembimbing.....	46
Lampiran 11 Surat Izin Penelitian.....	47
Lampiran 12 Surat Balasan Penelitian	48
Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian.....	49