

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO	v
ABSTRAK.....	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR	viii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Definisi Operasional	4
1.4 Tujuan Penelitian.....	5
1.5 Manfaat Penelitian.....	5
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS.....	6
2.1 Kajian Pustaka	6
2.1.1 Latihan.....	6
2.1.2 Kondisi Fisik	12
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan	15
2.3 Kerangka Konseptual	17
2.4 Hipotesis	19
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	20
3.1 Metode Penelitian	20

3.2	Variabel Penelitian	20
3.3	Populasi dan Sampel.....	21
3.3.1	Populasi	21
3.3.2	Sampel.....	21
3.4	Desain Penelitian	21
3.5	Teknik Pengumpulan Data	22
3.6	Instrumen Penelitian	23
3.7	Teknik Analisis Data	24
3.8	Langkah-langkah Penelitian	27
3.9	Waktu dan Tempat Penelitian.....	27
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		29
4.1	Deskripsi Hasil Penelitian	29
4.1.1	Pengujian Persyaratan Analisis	30
4.1.2	Pengujian Hipotesis.....	31
4.2	Pembahasan Hasil Penelitian.....	31
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....		34
5.1	Simpulan.....	34
5.2	Saran	34
DAFTAR PUSTAKA		35
LAMPIRAN.....		38
RIWAYAT HIDUP PENULIS		62

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1 Rancangan penelitian <i>One Group pre test - post test design</i>	22
Tabel 3. 2 <i>Time line</i> kegiatan	30
Tabel 4. 1 Hasil Tes Awal dan Tes Akhir.....	29
Tabel 4. 2 Hasil perhitungan Rata-rata, Standar Deviasi, dan Varians masing-masing tes.....	30
Tabel 4. 3 Hasil Pengujian Distribusi Normal dan Masing-masing Tes.....	30
Tabel 4. 4 Hasil Pengujian Homogenitas	31
Tabel 4. 5 Hasil Pengujian Hipotesis	31

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Grafis Beban Latihan	9
Gambar 2. 2 Ilustrasi Latihan <i>latihan bulgarian split squat</i>	11
Gambar 3. 1 Tes <i>Vertical Jump</i>	23

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Program Latihan Rencana Program Latihan Penelitian	38
Lampiran 2 Contoh Lampiran kedua	41
Lampiran 3 Perhitungan Skor Rata-rata, Standar Devisiasi, dan Varians Tes Awal	50
Lampiran 4 Perhitungan Skor Rata-rata Standar Devisiasi, Varians, dan Uji Normalitas Data Tes Akhir	51
Lampiran 5 Uji Homogenitas Data dan Uji Hipotesis	52
Lampiran 6 Data Tabel Statistik	53
Lampiran 7 Tabel Distribusi Chi-kuadrat	54
Lampiran 8 Tabel Distribusi F	55
Lampiran 9 Tabel Distribusi t	56
Lampiran 10 SK Pembimbing.....	57
Lampiran 11 Surat Izin Penelitian.....	58
Lampiran 12 Surat Balasan Penelitian	59
Lampiran 13 Lampiran Dokumentasi Penelitian	60