

DAFTAR ISI

PERNYATAAN	i
UCAPAN TERIMA KASIH	ii
ABSTRAK	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Struktur Organisasi.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Hakikat Kondisi Fisik.....	9
1. Latihan Kekuatan	12
a. Kekuatan Maksimal (<i>maximum strength</i>)	14
b. Kekuatan yang Cepat (<i>speed strength/power</i>)	15
c. Daya Tahan Kekuatan (<i>strength endurance</i>)	16
2. Metode Latihan Kekuatan Maksimal	18
a. Metode Set System.....	23
b. Metode Super Set System	24
B. Peran Kekuatan dalam olahraga Judo	24
C. Anggapan Dasar	26
D. Hipotesis	28
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	29
A. Metode Penelitian	29

B. Desain Penelitian	30
C. Lokasi dan Subjek Peneltian.....	32
1. Tempat Penelitian	32
2. Populasi	33
3. Sampel	34
D. Definisi Operasional	34
E. Instrumen Penelitian	35
F. Sistematika Pelaksanaan Latihan.....	36
G. Prosedur Penelitian dan Analisis Data	55
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	58
A. Hasil Pengolahan Data.....	58
B. Analisis dan Pengolahan Data	62
C. Diskusi Penemuan	63
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	66
A. Kesimpulan.....	66
B. Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN – LAMPIRAN.....	69
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	