

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
ABSTRAK .....	i
KATA PENGANTAR .....	ii
UCAPAN TERIMA KASIH .....	iii
DAFTAR ISI .....	v
DAFTAR TABEL .....	vii
DAFTAR GAMBAR .....	ix
DAFTAR GRAFIK .....	x
DAFTAR LAMPIRAN .....	xi
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	5
E. Batasan Penelitian .....	5
F. Struktur Organisasi Skripsi .....	6
 BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS	
A. Hakekat Kondisi Fisik .....	8
B. Hakekat <i>Power</i> .....	11
C. Hakekat Latihan .....	13
D. Metode Piramid Sistem.....	14
E. Half Squat .....	18
F. Otot Tungkai .....	19
G. Anggapan Dasar .....	21
H. Hipotesis Penelitian.....	22

### BAB III METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian .....	23
B. Populasi dan Sampel .....	24
C. Desain Penelitian.....	25
D. Instrumen Penelitian.....	26
E. Pelaksanaan Latihan.....	27
F. Prosedur Pengolahan Data .....	30

### BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA

A. Hasil Pengolahan Data dan Analisis Data .....	33
B. Diskusi Penemuan.....	36

### BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan .....	38
B. Saran .....	38

### DAFTAR PUSTAKA .....

### LAMPIRAN .....