

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
UCAPAN TERIMA KASIH	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GRAFIK	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Pembatasan Masalah	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS	8
A. Kajian Pustaka.....	8
1. Hakikat Kondisi Fisik.....	8
2. Hakikat Power	11
3. Metode Latihan <i>Plyometrics</i>	13
4. Metode Latihan Weight Training	15
5. Metode Pyramid System	16
6. Prinsip Latihan	18
B. Kerangka Pemikiran.....	21
C. Hipotesis.....	24

BAB III METODE PENELITIAN	25
A. Metode Penelitian.....	25
B. Desain Penelitian.....	25
C. Populasi dan Sampel	28
1. Populasi	28
2. Sampel	28
D. Instrumen Penelitian.....	29
E. Prosedur Pelaksanaan Tes	30
F. Pelaksanaan Latihan.....	31
G. Prosedur Pengolahan Data	32
BAB IV PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	36
A. Hasil Pengolahan Data	36
B. Diskusi Penemuan.....	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	46
A. Kesimpulan	46
B. Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN-LAMPIRAN	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	