

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
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. Batasan Istilah.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN DA HIPOTESIS	
A. Kajian Pustaka	8
1. Hakikat Anggar	8
2. Teknik Dasar Olahraga Anggar	12
3. Hakikat Latihan	16
4. Komponen Kondisi Fisik	18
5. Latihan Daya Ledak Otot Tungkai.....	21
6. Latihan <i>Plyometrics</i>	23
B. Kerangka Pemikiran	29
C. Hipotesis	31
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	32
B. Populasi dan Sampel	33
C. Desain Penelitian.....	34
D. Instrumen Penelitian.....	36
E. Pelaksanaan Penelitian	37
F. Prosedur Pengolahan Data	39
G. Hipotesis Statistik	43

BAB IV PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA

A. Hasil Pengolahan Data	44
B. Analisis dan Pengolahan Data.....	48
C. Diskusi Penemuan	49

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	51
B. Saran-saran	51

DAFTAR PUSTAKA	52
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	54
----------------------	-----------

DAFTAR RIWAYAT HIDUP	89
-----------------------------------	-----------