

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMAKASIH	iv
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR GRAFIK	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Metode Penelitian	8
E. Manfaat Penelitian	10
F. Batasan Penelitian	10
G. Batasan Istilah	11
BAB II LANDASAN TEORITIS	
A. Kajian Pustaka.....	12
1. Kemampuan Fisik	12

2. Kelincahan.....	15
3. Kekuatan	21
4. Hakikat Latihan.....	24
a. Prinsip-prinsip Latihan.....	26
b. Norma-norma pembebanan latihan.....	38
5. <i>Plyometric</i>	43
6. Dukungan Kekuatan Terhadap Peningkatan Kemampuan Kelincahan	49
7. <i>Complex Training</i>	51
B. Kerangka Pemikiran.....	56
C. Hipotesis.....	58
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Metode Penelitian.....	60
B. Populasi dan Sampel	61
C. Penentuan Kelompok Sampel	62
D. Desain Penelitian.....	62
E. Instrumen Penelitian.....	64
F. Validitas Rancangan.....	66
G. Pelaksanaan Latihan.....	68
H. Prosedur Pengolahan Data	70

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Data	75
B. Diskusi Temuan	77

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	81
B. Saran.....	81

DAFTAR PUSTAKA	83
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN – LAMPIRAN.....	87
---------------------------------	-----------

DAFTAR RIWAYAT HIDUP	131
-----------------------------------	------------

