

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR GRAFIK.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Masalah.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Penjelasan Istilah.....	8
<b>BAB 2 KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS</b>	
<b>PENELITIAN</b>	
A. Hakikat Kemampuan Anaerobik.....	10
B. Hakikat Kemampuan Anaerobik Alaktasid.....	12

C. Speed.....	14
D. Agility.....	16
E. Power.....	19
F. Maximum Strength.....	20
G. Hakekat Metode Latihan.....	23
H. Prinsip-prinsip Latihan.....	25
I. Norma-norma Latihan.....	27
J. Complex Training.....	30
K. Anggapan Dasar.....	34
L. Hipotesis.....	37
<b>BAB 3 METODE PENELITIAN</b>	
A. Metode Penelitian.....	38
B. Populasi Dan Sampel.....	39
C. Penentuan Kelompok Sampel.....	40
D. Desain Penelitian.....	40
E. Instrumen Penelitian.....	44
F. Prosuder Pengolahan Data.....	46
<b>BAB 4 HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA</b>	
A. Deskripsi Data.....	51
B. Pengujian Persyaratan Analisa.....	51
C. Langkah Uji t.....	52
D. Uji t Paried.....	53

E. Diskusi Temuan.....	55
------------------------	----

**BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	58
--------------------	----

B. Saran.....	58
---------------	----

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN-LAMPIRAN**

