

DAFTAR ISI

RINGKASAN	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii

BAB I PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG	1
B. IDENTIFIKASI MASALAH.....	5
C. PEMBatasan MASALAH	6
D. PERUMUSAN MASALAH.....	6
E. KEGUNAAN HASIL PENELITIAN.....	7

BAB II PENYUSUNAN KERANGKA TEORITIS, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

A. KERANGKA TEORITIS	8
1. HakikatLatihan.....	8
2. HakikatLatihanBeban	30
3. Hakikat <i>LegPress</i>	37
4. HakikatLatihan <i>HalfSquatBar</i>	42
5. HakikatDayaLedak	44
6. HakikatSepakbola	46
7. HakikatKompak Fc	50

	B. KERANGKA BERPIKIR	52
	C. PENGAJUAN HIPOTESIS	73
BAB III	METODELOGI PENELITIAN	
	A. Tujuan Penelitian	57
	B. Tempat dan Waktu Penelitian	57
	C. Metode Penelitian	58
	D. Populasi dan Sampel	59
	E. Instrumen Penelitian	60
	F. Teknik Pengumpulan Data	64
	G. Teknik Pengolahan Data	65
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
	A. Deskripsi Data	67
	B. Pengajuan Hipotesis	73
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	
	A. Kesimpulan	75
	B. Saran	75
	DAFTAR PUSTAKA	77
	LAMPIRAN- LAMPIRAN	79