

DAFTAR ISI

RINGKASAN	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Kegunaan Masalah	7
BAB II : KERANGKA TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS	
A. Kerangka Teoristis	9
1. Hakikat Latihan	9
2. Hakikat Lompat Tali	20
3. Hakikat Denyut Nadi Istirahat	22
4. Hakikat Peserta Didik	28
B. Kerangka Berpikir	29
C. Pengajuan Hipotesis	30
BAB III : METODOLOGI PENELITIAN	
A. Tujuan Penelitian	32
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	32
C. Metode Penelitian	33
D. Populasi Dan Teknik Pengambilan Sempel	33

E. Instrumen Penelitian	34
F. Teknik Pengumpulan Data	35
G. Teknik Pengolahan Data	36
BAB IV : HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	38
1. Data Hasil Tes Awal Denyut Nadi Istirahat	38
2. Data Hasil Tes Akhir Denyut Nadi Istirahat	40
B. Pengujian Hipotesis	41
BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN	42
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN	46