

DAFTAR ISI

	Hal
PERSETUJUAN	i
PENGESAHAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	2
C. Pembatasan Masalah	2
D. Rumusan Masalah	3
E. Tujuan Penelitian	3
F. Manfaat Penelitian	3
BAB II : KAJIAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Pustaka	5
B. Prinsip-Prinsip Latihan	12
C. Kerangka Berfikir	28
D. Hipotesis	31
BAB III : METODOLOGI PENELITIAN	
A. Lokasi Dan Waktu Penelitian	32
B. Populasi Dan Sampel	32
C. Metode Penelitian	33
D. Desain Penelitian	33
E. Instrumen Penelitian dan Pelaksanaan	34
F. Teknik Analisis Data	35

G. Prosedur Pelaksanaan Penelitian	37
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian	38
B. Pengujian Persyaratan Analisis	46
C. Pengujian Hipotesis	47
D. Pembahasan Hasil Penelitian	47
BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	50
B. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN – LAMPIRAN	53

