

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR DIAGRAM	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	10
1.3 Pembatasan Masalah.....	10
1.4 Rumusan Masalah.....	11
1.5 Tujuan Penelitian.....	11
1.6 Kegunaan Hasil Penelitian.....	11
BAB II KAJIAN TEORITIS.....	13
2.1 Landasan Teori.....	13
2.1.1 Olahraga wushu sanda	13
2.1.2 Otot Tungkai	17
2.1.3 Hakikat latihan	24
2.1.4 Latihan squat	28
2.1.5 Latihan Squat Irama Cepat Dan Sedang	36
2.1.6 Profil Sasana Wushu Sanda Karo Simalem Fighter	39
2.2 Penelitian Relevan	39
2.3 Kerangka Berfikir	40
2.4 Hipotesis.....	41

BAB III METODE PENELITIAN.....	43
3.1 Lokasi dan Waktu Penelitian	43
3.1.1 Lokasi Penelitian	43
3.1.2 Waktu Penelitian.....	43
3.2 Populasi dan Sampel.....	43
3.2.1 Populasi.....	43
3.2.2 Sampel.....	43
3.3 Metode Penelitian	44
3.4 Desain Penelitian	45
3.5 Instrumen Penelitian	46
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	49
3.7 Teknik Analisis data.....	50
3.7.1 Uji Normalitas	51
3.7.2 Uji Homogenitas	51
3.7.3 Uji Hipotesis.....	51
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	52
4.1 Deskripsi Data Penelitian	52
4.1.1 Deskripsi Data Pre-Test dan Post-Test Squat Irama Cepat dan Sedang Atlet Sasana Wushu Sanda Karo Simalem Fighter.....	52
4.1.2 Diagram Data Pre-Test Dan Post-Test Squat Irama Cepat Dan Sedang Hasil Vertical Jump Atlet Sasana Wushu Sanda Karo Simalem Fighter Tahun 2024	55
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis	57
4.2.1 Uji Normalitas	57
4.2.2 Uji Homogenitas	58
4.3 Uji Hipotesis	60
4.3.1 Hasil Penelitian Squat Irama Cepat Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Sasana Wushu Sando Karo Simalem Figther	60
4.3.2 Hasil Penelitian Squat Irama Sedang Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Sasana Wushu Sanda Karo Simalem Figther	61
4.3.3 Hasil Penelitian Yang Lebih Berpengaruh Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Sasana Wushu Sando Karo Simalem Figther	63

4.4	Pembahasan Hasil Penelitian	66
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		70
5.1	Kesimpulan	70
5.2	Saran	70
DAFTAR PUSTAKA		72
LAMPIRAN.....		76

