

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah	3
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Landasan Teoritis.....	6
B. Penelitian yang Relevan.....	14
C. Kerangka Konsep.....	16
D. Hipotesis Penelitian	17
BAB III METODE PENELITIAN	18
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	18
B. Alat dan Bahan Penelitian.....	18
C. Diagram Alir Penelitian.....	18

D. Teknik dan Prosedur Pengumpulan Data	24
1. Populasi Penelitian	25
2. Subjek Penelitian.....	26
3. Kriteria Subjek	26
E. Teknik Analisis Data	27
A. Uji Univariat.....	27
B. Uji Bivariat	28
F. Hipotesis Statistik.....	30
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	31
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian	31
1. Karakteristik Responden.....	31
2. Daya Tahan Otot Intervensi & Kontrol	33
B. Analisis Data Penelitian	34
1. Uji Normalitas	34
2. Uji Homogenitas	35
3. Analisis <i>Effect Size (Cohen's d)</i>	35
4. Hasil Uji <i>Wilcoxon Sign Rank Test</i>	36
C. Pembahasan Hasil Penelitian	37
D. Aplikasi Hasil Penelitian	42
E. Keterbatasan Penelitian	43
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	45
A. Simpulan.....	45
B. Implikasi.....	46
C. Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA.....	48
LAMPIRAN	51