DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL xiv

DAFTAR GAMBAR xv

DAFTAR LAMPIRAN xvi

I. PENDAHULUAN
A. Latar Belakang 1
B. Identifikasi Masalah 4
C. Batasan Masalah 4
D. Rumusan Masalah 4
E. Tujuan Penelitian 4
F. Manfaat Penelitian 5
G. Ruang Lingkup Penelitian 5

II. TINJAUAN PUSTAKA
A. Pendidikan Jasmani 6
B. *Power* Otot Tungkai 8
C. Latihan *Skipping* 12
D. Kerangka pikir 18
E. Hipotesis 19

III. METODE PENELITIAN
A. Metode Penelitian 21
B. Variabel Penelitian 22
C. Populasi, sampel dan Teknik Sampling 23
D. Prosedur Penelitian 24
E. Desain Penelitian 25
F. Teknik Pengambilan Data 26
G. Instrumen Penelitian 31
H. Teknik Analisis Data 33

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN
A. Deskripsi Data 38
B. Hasil penelitian 41
1. Uji Prasyarat 41
a. Uji Normalitas 41

b. Uji Homogenitas 42
2. Uji Pengujian Hipotesis 42
a. Uji t Pengaruh dan Uji Beda 42
C. Pembahasan 44

V. SIMPULAN DAN SARAN
A. Simpulan 47
B. Saran 47

DAFTAR PUSTAKA 49

LAMPIRAN 51