

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	7
 BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Pengertian Kesegaran jasmani.....	8
1. Tujuan Latihan.....	21
2. Prinsip-prinsip Latihan	23
B. Pengertian latihan berangkai 4 pos.....	26
C. Kerangka Berpikir	28
D. Hipotesis Penelitian	29
 BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Metode Penelitian.....	30
1. Desain Penelitian	31
B. Variabel Penelitian	33
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	33
1. Populasi	33
2. Sampel Penelitian	34
D. Teknik Pengumpulan Data	35
E. Treatment	36
1. Repetisi	36
2. Set	36
3. Interval Istirahat	36
4. Intensitas	36
5. Frekuensi	36
6. Lama Latihan	36
F. Instrumen Penelitian	37
G. Teknik Analisis Data	38

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	46
1. Deskripsi Data	46
2. Analisis Data	50
Pengujian Hipotesis	51
1. Hipotesis 1	52
2. Hipotesis 2	52
B. Pembahasan	53

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	56
B. Saran	57

DAFTAR PUSTAKA	58
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	60
-----------------------	-----------