

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	i
DAFTAR LAMPIRAN.....	i
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>7</b>
A. Kajian Teori.....	7
B. Hakikat Latihan.....	14
C. Penelitian Yang Relevan.....	31
D. Hipotesis Penelitian.....	33
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>7</b>
A. Jenis dan Metode Penelitian.....	7
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	36
C. Teknik dan Pengumpulan Data.....	37
D. Teknik Analisis Data.....	39
E. Tempat dan Waktu Penelitian.....	40
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>42</b>
A. Hasil Penelitian.....	42
B. Deskriptif Data Penelitian.....	42
C. Analisis Data Penelitian.....	45
D. Pembahasan.....	47
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>73</b>
A. Kesimpulan.....	73

B. Saran.....	73
Daftar Pustaka.....	75
Lampiran.....	77