

DAFTAR ISI

Halaman

PERSETUJUAN	
LEMBAR PERNYATAAN	
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah	3
1.3. Pembatasan Masalah	3
1.4. Rumusan Masalah	4
1.5. Tujuan Penelitian	4
1.6. Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORITIS	
2.1. Kajian Teoritis	6
2.1.1 Hakikat Bantingan Lengan	6
2.1.2 Hakikat Kekuatan Otot Lengan	9
2.1.3 Hakikat Kekuatan Otot Punggung	11
2.2. Penelitian Relevan	12
2.3. Kerangka Berfikir	13
2.4. Hipotesis	14
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	

3.1. Lokasi Penelitian dan Waktu Penelitian	16
3.2. Populasi dan Sampel	16
3.3. Metode Penelitian.....	16
3.4. Desain Penelitian.....	17
3.5. <i>Instrument</i> Penelitian	17
3.6. Teknik Analisa Data.....	19
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1. Deskripsi Data Penelitian	21
4.1.1 Deskripsi Data Kekuatan Otot Lengan	21
4.1.2 Deskripsi Data Kekuatan Otot Punggung.....	23
4.1.3 Deskripsi Data Bantingan Lengan	24
4.2. Uji Validitas dan Reabilitas Instrumen Bantingan Lengan.....	26
4.3. Pengujian Persyaratan Analisis	28
4.3.1 Uji Normalitas	29
4.3.2 Uji Homogenitas.....	30
4.4. Pengujian Hipotesis.....	30
4.5. Pembahasan Hasil Penelitian	34
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1. Kesimpulan	37
5.2. Saran	37
DAFTAR PUSTAKA	39
LAMPIRAN	41