

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYTAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi masalah.....	4
1.3 Batasan masalah	5
1.4 Rumusan masalah.....	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Hakikat Kick Boxing.....	8
2.1.1 Pengertian Kick Boxing	8
2.1.2 Sejarah Kick Boxing	9
2.1.3 Teknik Dasar Kick Boxing.....	10
2.1.4 Komponen Kondisi Fisik Dalam Kick Boxing	10
2.1.5 Kick Boxing Dalam Pendidikan Jasmani.....	13
2.2 Hakikat Latihan	14
2.3 Hakikat Kekuatan Otot Lengan.....	19
2.4 Hakikat Latihan Tricep bentuk Circuit.....	26
2.5 Hakikat Latihan Workout.....	29

2.6 Program Latihan	31
2.7 Penelitian Relevan.....	34
2.8 Kerangka Berpikir	36
2.9 Hipotesis Penelitian.....	36
BAB III METODE PENELITIAN	38
3.1 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	38
3.1.1 Lokasi Penelitian.....	38
3.1.2 Waktu Penelitian	38
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian	38
3.2.1 Populasi Penelitian	38
3.2.2 Sampel Penelitian.....	39
3.3 Variabel Penelitian	40
3.4 Instrumen Penelitian.....	42
3.5 Prosedur Penelitian.....	43
3.6 Teknik Pengumpulan data.....	44
3.7 Teknik Analisis Data.....	45
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	51
4.1 Hasil Penelitian	51
4.2 Analisis Deskriptif Hasil Penelitian	51
4.3 Pengujian Persyaratan Analisis	53
4.3.1 Uji Normalitas	53
4.3.2 Uji Homogenitas	54
4.4 Pengujian Hipotesis.....	54
4.4.1 Terdapat Pengaruh Latihan <i>Tricep</i> bentuk <i>Circuit</i> Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Lengan Pada Atlet Kick Boxing Pemula Di R12 Fighting Camp Medan	54
4.4.2 Terdapat Pengaruh Latihan <i>Workut</i> Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Lengan Pada Atlet Kick Boxing Pemula Di R12 Fighting Camp Medan.....	55
4.4.3 Terdapat Perbedaan Pengaruh Yang Signifikan Latihan <i>Tricep</i> Bentuk <i>Circuit</i> Dengan Latihan <i>Workout</i> Terhadap	

Peningkatan Kekuatan Otot Lengan Atlet Pemula Di R12	
Camp.	56
4.5 Pembahasan Hasil Penelitian	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	61
5.1 Kesimpulan.....	61
5.2 Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA.....	64
LAMPIRAN.....	68

