

DAFTAR ISI

	Halaman
PERSETUJUAN SKRIPSI.....	i
PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Pembatasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Kegunaan Hasil Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORITIS	8
2.1 Landasan Teori	8
2.1.1 Olahraga Gulat.....	8
2.1.2 Unsur- Unsur Kebugaran Jasmani.....	13
2.1.3 Kekuatan Otot Lengan.....	18
2.1.4 Hakikat latihan.....	23
2.1.5 Latihan <i>Resistance band</i>	29
2.1.6 PPLP Sumatera Utara	32
2.2 Penelitian Relevan	33
2.3 Kerangka Berfikir	35
2.4 Hipotesis Penelitian	37

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	38
3.1 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	38
3.2 Populasi dan Sampel.....	38
3.3 Metode Penelitian	39
3.4 Desain Penelitian	39
3.5 Instrumen Penelitian	40
3.6 Teknik Pengumpulan Data	42
3.7 Teknik Analisis data	43
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	45
4.1 Deskripsi Data Penelitian	45
4.2 Pengujian Prasyarat Analisis	47
4.3 Uji Hipotesis	48
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian.....	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	51
5.1 Kesimpulan.....	51
5.2 Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA.....	52
LAMPIRAN.....	55

