DAFTAR ISI

PERSETUJUAN SKRIPSI ..... **i**
PENGESAHAN ..... **ii**
LEMBAR PERNYATAAN ..... **iii**
ABSTRAK ..... **iv**
ABSTRACT ..... **v**
KATA PENGANTAR ..... **vi**
DAFTAR ISI ..... **ix**
DAFTAR TABEL ..... **xi**
DAFTAR GAMBAR ..... **xii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xiii**
BAB I PENDAHULUAN **1**
1.1. Latar Belakang Masalah 1
1.2. Identifikasi Masalah 7
1.3. Pembatasan Masalah 7
1.4. Rumusan Masalah 7
1.5. Tujuan Penelitian 8
1.6. Kegunaan Penelitian 8
BAB II LANDASAN TEORITIS **9**
2.1 Kajian Teoritis 9
2.1.1 Pengertian Latihan 9
2.1.2 Latihan Beban 10
2.1.3 Atlet Tarung Derajat Universitas Negeri Medan 25
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan 26
2.3 Kerangka Berpikir 27
2.4 Hipotesis Penelitian 28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN **29**
3.1 Lokasi dan Waktu Penelitian 29
3.2 Populasi dan Sampel 29
3.2.1 Populasi 29
3.2.2 Sampel 29
3.3 Metode Penelitian 30
3.4 Desain Penelitian 30
3.5 Instrumen Penelitian 31
3.6 Teknik Pengumpulan Data 33
3.7 Teknik Analisis Data 33

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....36
4.1 Deskrispsi Data Penelitian 36
4.1.1 Data *Hypertrophy* 37
4.1.2 Hasil *Body Mass Index* (BMI) 38
4.2 Hasil Uji Prasyarat 39
4.2.1 Uji Normalitas 39
4.2.2 Uji Homogenitas.....40
4.3 Pengujian Hipotesis 41
4.3.1 Hasil Uji T Berpasangan *Hypertrophy* 41
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian 42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 47
5.1 Kesimpulan 47
5.2 Saran 47
DAFTAR PUSTAKA.....48
LAMPIRAN.....52

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED
THE Character Building UNIVERSITY