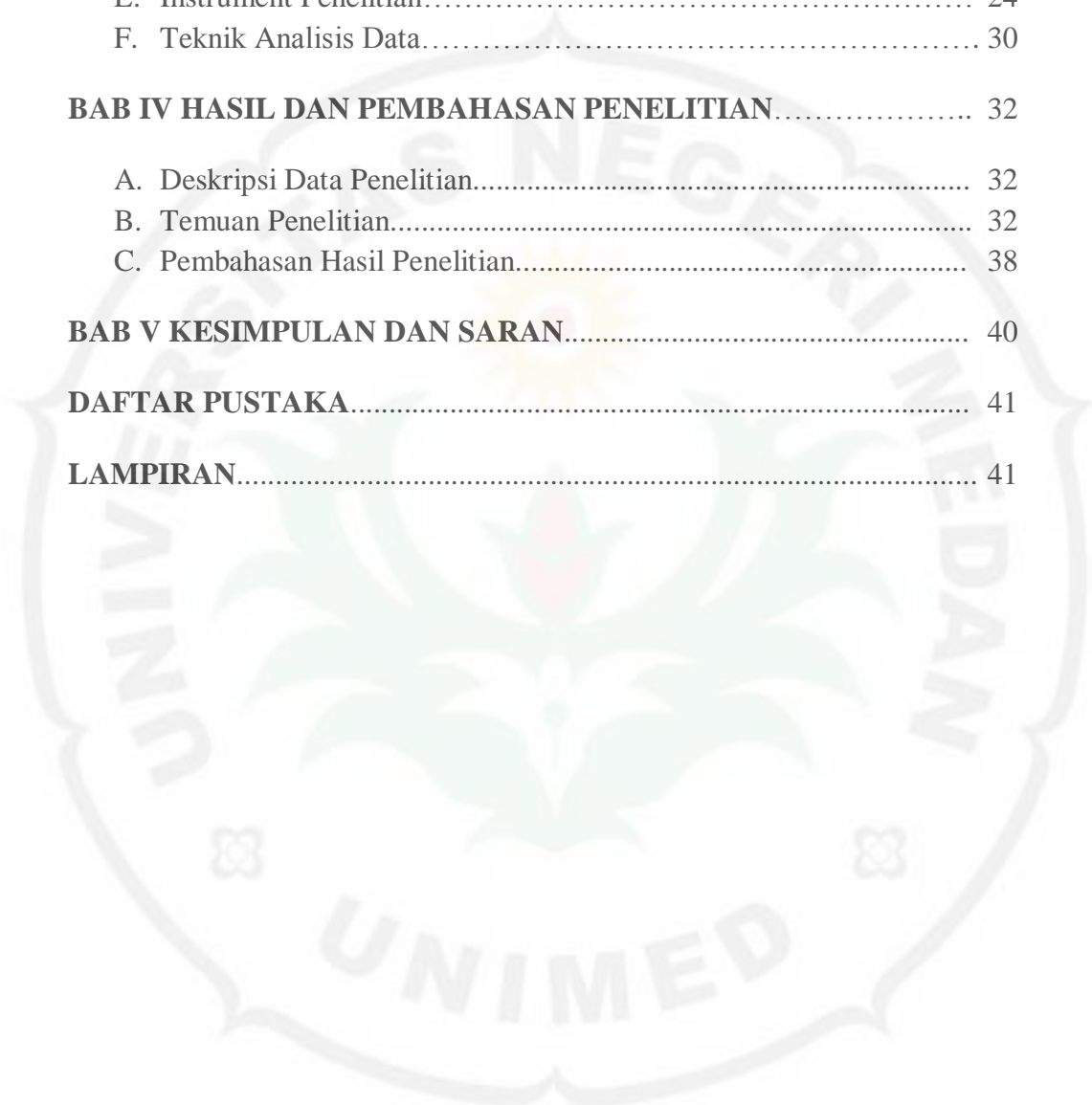


DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Masalah.....	7
F. Manfaat Masalah.....	7
BAB II LANDASAN TEORITIS	8
A. Kajian Teoritis.....	8
1. Angkat Besi dan Angkat Berat.....	8
a. Angkat Besi.....	8
b. Angkat Berat.....	12
2. Sejarah PABBSI.....	11
3. Kebugaran Jasmani.....	16
a. Pengertian Kebugaran Jasmani.....	16
b. Unsur-unsur Kebugaran Jasmani.....	18
c. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	19
d. Komponen Kebugaran Jasmani.....	20
e. Manfaat Kebugaran Jasmani.....	21
B. Kerangka Berpikir.....	21
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	23
A. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	23
B. Populasi dan Sampel.....	23
C. Metode Penelitian.....	24

D. Desain Penelitian.....	24
E. Instrument Penelitian.....	24
F. Teknik Analisis Data.....	30
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN.....	32
A. Deskripsi Data Penelitian.....	32
B. Temuan Penelitian.....	32
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	38
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	40
DAFTAR PUSTAKA.....	41
LAMPIRAN.....	41



THE
Character Building
UNIVERSITY