

DAFTAR ISI

	Hal
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORITIS	
A. Kajian Teoritis	7
1. Hakikat Olahraga Beladiri Tarung Derajat	7
2. Hakikat Teknik Dasar Olahraga Beladiri Tarung Derajat...	10
3. Hakikat Power Otot lengan	12
4. Hakikat Latihan	13
5. Hakikat Latihan Medicine Ball Sit-Up Throw	16
6. Hakikat Latihan <i>Medicine Ball Overhead Throw</i>	17
7. Hakikat Latihan <i>Medicine Ball</i>	18
B. Kerangka Berpikir	19
C. Hipotesis	20
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	21
1. Lokasi Penelitian	21
2. Waktu Penelitian	21
B. Populasi dan Sampel	21

1. Populasi	22
2. Sampel	22
C. Metode Penelitian.....	22
D. Desain Penelitian.....	23
E. Instrumen penelitian dan proses Penelitian	24
1. Tes <i>Power</i> Otot Lengan.....	24
1. Teknik Analisis Data	25
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian	28
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	29
1. Uji Normalitas.....	29
2. Uji Homogenitas	30
C. Pengujian Hipotesis.....	30
D. Pembahasan Hasil Penelitian	31
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	33
B. Saran.....	33
DAFTAR PUSTAKA	34
LAMPIARN-LAMPIRAN.....	35