

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah	4
1.3. Pembatasan Masalah	5
1.4. Rumusan Masalah	5
1.5. Tujuan Penelitian	5
1.6. Kegunaan Hasil Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORI	7
2.1. Landasan Teori	7
2.1.1. <i>Calisthenic Workout</i>	7
2.1.2. Jenis-jenis Latihan Calisthenic	11
2.1.3. Pengertian Kekuatan Otot Lengan	13
2.1.4. Prinsip Prinsip Latihan	17
2.1.5. Mahasiswa Pendidikan Jasmani	19
2.2. Hasil Penelitian Yang Relevan	20
2.3. Kerangka Berpikir	22
2.4. Hipotesis Penelitian	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	25
3.1. Lokasi dan Waktu Penelitian	25
3.1.1. Tempat	25
3.1.2. Waktu	25
3.2. Populasi dan Sampel	25
3.2.1. Populasi	25
3.2.2. Sampel	25
3.3. Metode Penelitian	26
3.4. Desain Penelitian	26
3.5. Instrumen Penelitian	28

3.6. Teknik Analisis Data.....	30
3.6.1 Uji Normalitas.....	30
3.6.2 Uji T	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	33
4. 1 Deskripsi Data Penelitian	33
4. 2 Pengujian Persyaratan Analisis.....	36
4.3 Pembahasan Hasil Penelitian.....	37
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	42
5.1 Kesimpulan.....	42
5.2 Saran	42
DAFTAR PUSTAKA.....	43

