

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	i
LEMBAR 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	5
1.3 Pembatasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian	7
1.6 Manfaat Penelitian	8
BAB II. TINJAUAN TEORITIS	9
2.1 Deskripsi Konseptual	9
2.1.1 Hakikat Olahraga	9
2.1.2 Hakikat Senam	10
2.1.3 Hakikat <i>Handstand</i>	15
2.1.4 Hakikat Kekuatan Otot Lengan	17
2.1.5 Hakikat Latihan	19
2.1.6 Hakikat <i>Weight Training</i>	22
2.1.7 Hakikat Beban Luar	24
2.1.8 Hakikat Beban Dalam	26
2.2 Penelitian Yang Relevan	28
2.3 Kerangka Berpikir	30
2.4 Hipotesis Penelitian	33

	Halaman
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN.....	35
3.1 Tempat Dan Waktu Penelitian	35
3.1.1 Tempat Penelitian.....	35
3.1.2 Waktu Penelitian.....	35
3.2 Populasi dan Sampel.....	35
3.2.1 Populasi	35
3.2.2 Sampel	36
3.3 Metode Penelitian.....	37
3.4 Desain Penelitian	37
3.5 Instrumen Penelitian.....	38
3.6 Teknik Pengumpulan Data	41
3.7 Teknik Analisis Data.....	41
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	44
4.1 Deskripsi Data Penelitian	44
4.1.1 Analisis Deskripsi Data Hasil Penelitian Kelompok A	45
4.1.2 Analisis Deskripsi Data Hasil Penelitian Kelompok B	46
4.1.3 Analisis Deskripsi Data Hasil Penelitian Kelompok	47
4.1.4 Analisis Deskripsi Data Hasil Penelitian Kelompok B	48
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis.....	48
4.2.1 Uji Normalitas.....	48
4.2.2 Uji Homogenitas.....	49
4.2.3 Uji Hipotesis	50
4.3 Pembahasan Dan Hasil Penelitian	54
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	60
5.1 Kesimpulan.....	60
5.2 Saran	61
DAFTAR PUSTAKA.....	62
LAMPIRAN.....	65