

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Masalah.....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II LANDASAN TEORITIS.....</b>	<b>9</b>
A. Kajian Teoritis.....	9
1. Hakikat Bantingan Lengan.....	9
2. Hakikat Variasi.....	10
3. Hakikat Latihan.....	13
B. Kerangka Berfikir.....	14
C. Hipotesis.....	15
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>16</b>
A. Setting Penelitian .....	16
1. Waktu Penelitian .....	16
2. Tempat Penelitian .....	17
3. Siklus Penelitian Tindakan Olahraga .....	17
B. Persiapan Penelitian Tindakan Olahraga .....	17
C. Subjek Penelitian .....	18
D. Sumber Data .....	19
E. Teknik Dan Alat Pengumpulan Data .....	19

F. Analisis Data .....	21
G. Prosedur Penelitian .....	23
H. Proses Penelitian .....	25
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>28</b>
A. Deskripsi data penelitian .....	28
B. Hasil Penelitian .....	31
C. Observasi .....	32
D. Refleksi .....	34
E. Pembahasan Hasil Penelitian .....	36
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>37</b>
A. Kesimpulan .....	37
B. Saran .....	38
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>39</b>
<b>LAMPIRAN 1 .....</b>	<b>41</b>
<b>LAMPIRAN 2 DOKUMENTASI PENELITIAN .....</b>	<b>44</b>
<b>LAMPIRAN 3 BERKAS DAN SURAT .....</b>	<b>54</b>