DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK ..... **i**

KATA PENGANTAR ..... **iii**

DAFTAR ISI ..... **v**

DAFTAR TABEL ..... **vii**

DAFTAR GAMBAR ..... **ix**

DAFTAR LAMPIRAN ..... **x**

BAB I. PENDAHULUAN **1**

A. Latar Belakang Masalah 1

B. Identifikasi Masalah 7

C. Pembatasan Masalah 8

D. Rumusan Masalah 9

E. Tujuan Penelitian 10

F. Manfaat Penelitian 11

BAB II. LANDASAN TEORITIS **12**

A. Kajian Teoritis 12

1. Hakikat Bantingan Kayang (*jublish depan*) 12

2. Hakikat Latihan 14

3. Hakikat Latihan Individualisasi 17

4. Hakikat Latihan *Hand Grip* 17

5. Hakikat Latihan *Twister Bar* 20

6. Hakikat Latihan *Squat* 22

B. Kerangka Berfikir 25

C. Hipotesis 29

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN **30**

A. Lokasi Penelitian 30

B. Waktu Penelitian 30

C. Populasi dan Sampel 30

D. Metode Penelitian 31

E. Disain Penelitian 31

F. Instrumen dan Proses Penelitian 32
G. Teknik Analisis Data 36
BAB IV. HASIL PENELITIAN 39
A. Deskripsi Data Penelitian 39
B. Pengujian Persyaratan Analisis 42
C. Pengujian Hipotesis 45
D. Pembahasan Hasil Penelitian 47
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN 51
A. Kesimpulan 51
B. Saran 52
DAFTAR PUSTAKA 53
LAMPIRAN 54