

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
 BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
 BAB II : TINJAUAN TEORITIS	
A. Hakekat Kebugaran Jasmani	5
B. Komponen Kondisi Fisik.....	7
C. Hakekat Latihan.....	10
D. Hakekat Kekuatan	13
E. Pengembangan Latihan <i>Dead Hang</i> terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tangan.....	15
F. Pengembangan Latihan <i>Towel Grip</i> terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tangan.....	18
G. Analisis Perbandingan Latihan <i>Dead Hang</i> dan <i>Towel Grip</i>	19
H. Penelitian yang Relevan	20
I. Anggapan Dasar.....	22
J. Hipotesis	24
 BAB III : PROSEDUR PENELITIAN	
A. Metode Penelitian.....	26
B. Desain Penelitian	26
C. Populasi dan Sampel	28
D. Instrumen Penelitian.....	29
E. Program Latihan	30
F. Analisis Statistik	34
 BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	36
B. Pembahasan	40
 BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	42
B. Saran	43
 DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN-LAMPIRAN	46

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Program Latihan.....	31
4.1 Deskripsi Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kekuatan Otot Tangan (kg).....	36
4.2 Hasil Uji Normalitas Data (Shapiro-Wilk)	37
4.3 Hasil Uji Homogenitas Varians (Levene's Test).....	38
4.4 Hasil Uji <i>Paired</i> dan <i>Independent Sample T-Test</i>	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 <i>Dead Hang</i>	16
2.2 <i>Towel Grip</i>	18
3.1 Gambar Model Desain Penelitian	27
3.2 <i>Tes Grip Dynamometer</i>	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Daftar Nama Sampel Penelitian	46
2 Data Mentah <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Kekuatan Otot Tangan.....	47
3 Hasil <i>Output</i> Analisis Statistik <i>SPSS</i>	49
4 Program Dan Jadwal Intervensi Latihan (16 Sesi).....	51
5 Surat Keterangan Dan Surat Balasan Penelitian	54
6 Dokumentasi Penelitian	56