

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya serta kesehatan dan kekuatan usaha untuk dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Kelentukan Togok dengan Hasil Bantingan Serangan Dua Kaki Pada Atlet Gulat Putera PPLP DKI Jakarta 2016.** Skripsi ini ditulis guna memenuhi salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Dalam penyusunan skripsi ini tentu tidak lepas dari bantuan, arahan, dan bimbingan dari beberapa pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Abdul Sukur, M.Si Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Bapak Dr. Bambang Kridasuwarso, M.Pd selaku Ketua Program Studi Konsentrasi Kepelatihan Olahraga. Bapak Dr. Iwan Hermawan, M.Pd sebagai Pembimbing I yang telah meluangkan waktu dalam memberikan bimbingan sehingga dapat tersusun skripsi ini. Bapak Linson Simanjuntak, S.Pd sebagai Pembimbing II yang telah membimbing. Bapak Ari Subarkah, M.Pd selaku Pembimbing Akademik. Karyawan dan karyawati yang telah membantu penelitian dan selama studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Akhir kata peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua.

Jakarta, Juni 2016

A.S.

DAFTAR ISI

	Halaman
RINGKASAN	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Kegunaan Penelitian	6
 BAB II KERANGKA TEORITIS, KERANGKA BERPIKIR, DAN	
PENGAJUAN HIPOTESIS	
A. Kerangka Teoritis	7
1. Hakikat Hasil Bantingan Serangan Dua kaki.....	7
2. Hakikat Kekuatan Otot Lengan	16
3. Hakikat Kelentukan Togok	26
4. Atlet PPLP DKI Jakarta	31
B. Kerangka Berpikir.....	33

C. Pengajuan Hipotesis	38
------------------------------	----

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian.....	39
B. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	39
C. Metode Penelitian.....	40
D. Populasi Dan Sampel.....	41
E. Teknik Pengumpulan Data	41
F. Instrumen Penelitian.....	42
G. Teknik Analisa Data	46

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	50
B. Pengajuan Hipotesis	55
C. Pembahasan	58

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	60
B. Saran.....	61

DAFTAR PUSTAKA.....	62
----------------------------	-----------

LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	64
-------------------------------	-----------