

DAFTAR ISI

RINGKASAN	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Kegunaan Penelitian.....	7
BAB II KERANGKA TEORETIS DAN KERANGKA BERPIKIR	8
A. KERANGKA TEORETIS.....	8
1. Hakikat Latihan.....	8
a. Sasaran Latihan.....	10
b. Sistem Latihan.....	11
c. Adaptasi Latihan.....	13
2. Hakikat kekuatan.....	14
3. Hakikat kekuatan menarik.....	18
4. Hakikat menarik karet.....	18
5. Hakikat naik turun tambang.....	25
6. Hakikat judo.....	28
7. Hakikat bantingan.....	31

8. Hakikat Klub Judo PJKB DKI Jakarta.....	40
B. KERANGKA BERPIKIR.....	42
C. PENGAJUAN HIPOTESIS.....	46
BAB III METODE PENELITIAN.....	47
A. Tujuan Penelitian.....	47
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	47
C. Metode Penelitian.....	48
D. Populasi dan Sampel.....	49
E. Instrumen Penelitian	51
F. Teknik Pengumpulan Data.....	54
G. Teknik Pengolahan Data.....	56
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	60
A. Deskriptif data.....	60
B. Pengujian hipotesis.....	65
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	69
A. KESIMPULAN.....	69
B. SARAN.....	70
DAFTAR PUSTAKA.....	71
LAMPIRAN.....	73