

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR BAGAN	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. LatarBelakangMasalah.....	1
B. IdentifikasiMasalah.....	6
C. PembatasanMasalah.....	6
D. PerumusanMasalah	7
E. KegunaanHasilPenelitian	7
BAB II KERANGKA TEORETIS, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS	8
A. KerangkaTeoretis.....	8
1. HakikatLatihan.....	8
2. HakikatLatihanBeban	16
3. Hakikat <i>Own Body Weight</i>	23
4. HakikatDayaTahanOtotLengan	25
5. Hakikat Taman Nobar Kota Tangerang.....	32

B. KerangkaBerpikir.....	43
C. PengajuanHipotesis	45
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	46
A. TujuanPenelitian.....	46
B. TempatdanWaktuPenelitian	46
C. MetodePenelitian.....	46
D. DesainPenelitian	46
E. Populasi dan Sampel	47
F. InstrumenPenelitian.....	49
G. TeknikPengumpulan Data	50
H. TeknikAnalisis Data.....	51
BAB VI HASIL PENELITIAN	53
A. Deskripsi Data.....	53
B. PengujianHipotesis.....	57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	59
A. Kesimpulan	59
B. Saran.....	59
C. LampiranHasilPenelitian.....	61
LAMPIRAN-LAMPIRAN DOKUMENTASI PENELITIAN	76
DAFTAR PUSTAKA.....	81