

## DAFTAR ISI

<b>Halaman</b>	
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1. Latar Belakang Masalah .....	1
1.2. Rumusan Masalah .....	3
1.3. Kegunaan Masalah .....	3
1.4. Definisi Operasional .....	4
1.5. Tujuan Penelitian .....	4
1.6. Batasan Masalah .....	5
1.7. Batasan Istilah .....	5
1.8. Struktur Organisasi Skripsi .....	6
<b>BAB II KAJIAN TEORITIS</b>	
2.1. Pengertian Olahraga Judo .....	7
2.2. Karakteristik Olahraga Judo .....	8
2.3. Parameter Sukses Judo .....	14
2.4. Kondisi Fisik .....	16
2.5. Kekuatan .....	18
2.6. Power .....	19
2.7. Lengan .....	20
2.8. Power Lengan .....	20
2.9. Rope Climbing .....	21
2.10. Pull Up .....	22
2.11. Penyusunan Program Latihan .....	23
2.12. Kerangka Pemikiran .....	24

Hadi Somantri, 2019

PERBANDINGAN LATIHAN *ROPE CLIMBING* DENGAN *PULL-UP*  
TERHADAP POWER OTOT LENGAN PADA OLAHRAGA JUDO

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |  
perpustakaan.upi.edu

2.13. Hipotesis .....	25
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Metode Penelitian .....	26
B. Populasi dan Sampel .....	27
C. Desain Penelitian .....	28
D. Instrumen Penelitian .....	29
E. Prosedur Penelitian .....	30
F. Pelaksanaan Latihan .....	30
G. Analisis Data .....	31
<b>BAB IV PENGOLAHAN DAN ANALISIS DAT</b>	
4.1. Hasil Pengolahan Data dan Deskripsi Data .....	33
4.2. Uji Normalitas .....	35
4.3. Uji Homogenitas .....	35
4.4. Uji Peningkatan .....	36
4.5. Uji Perbedaan .....	37
4.6. Diskusi Temuan .....	38
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	41
B. Saran .....	41
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

Hadi Somantri, 2019  
 PERBANDINGAN LATIHAN *ROPE CLIMBING* DENGAN *PULL-UP*  
 TERHADAP POWER OTOT LENGAN PADA OLAHRAGA JUDO  
 Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |  
 perpustakaan.upi.edu