

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	viii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	9
<b>BAB II LANDASAN TEORITIS</b> .....	10
A. Kerangka Teoritis.....	10
1. Hakekat Pukulan <i>Service</i> .....	10
2. Hakekat <i>Power</i> Otot Lengan .....	14
3. Hakekat Latihan.....	16
3.1 Hakikat Latihan <i>Plyometrics</i> .....	18
3.1.1 Hakikat Latihan <i>Wheelbarrow</i> .....	19
3.1.2 Hakikat Latihan <i>Stall Bars Hops</i> .....	21
B. Kerangka Berfikir .....	22
C. Hipotesis Penelitian .....	25

<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>26</b>
A. Lokasi Penelitian dan Waktu Penelitian .....	26
1. Lokasi Penelitian .....	26
2. Waktu Penelitian.....	26
B. Populasi dan Sampel.....	26
1. Populasi .....	26
2. Sampel .....	27
C. Metode Penelitian .....	28
D. Desain Penelitian .....	29
E. Instrument Penelitian .....	30
F. Teknik Analisa Data .....	32
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data Penelitian .....	34
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	36
C. Pengujian Hipotesis .....	39
1. Pengujian Hipotesis I .....	39
2. Pengujian Hipotesis II.....	39
3. Pengujian Hipotesis III.....	40
4. Pengujian Hipotesis IV .....	40
5. Pengujian Hipotesis V.....	41
6. Pengujian Hipotesis VI .....	41
D. Pembahasan Hasil Penelitian .....	42
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	45
B. Saran.....	46
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>47</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>48</b>