

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Pembatasan Masalah.....	5
1.4 Rumusan Masalah.....	5
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORITIS.....	7
2.1 Deskripsi Konseptual	7
2.1.1 Hakikat Latihan.....	7
2.1.2 Prinsip-Prinsip Latihan	10
2.1.3 Latihan Dumbbell Wrist Curl	13
2.1.4 Latihan Kekutan Otot Lengan.....	15
2.1.5 Hakikat Bola Basket	35
2.2 Penelitian Relevan	44
2.3 Kerangka Berpikir.....	46
2.4 Hipotesis	47
BAB III METODE PENELITIAN	49
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian.....	49
3.1.1 Tempat.....	49

3.1.2 Waktu Penelitian.....	49
3.2 Populasi dan Sampel.....	49
3.2.1 Populasi	49
3.2.2 Sampel	49
3.3 Metode Penelitian	50
3.4 Desain Penelitian	50
3.5 Instrumen Penelitian	50
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	52
3.7 Teknik Analisis Data.....	52
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	54
4.1 Deskripsi Data Penelitian.....	54
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis.....	56
4.2.1 Uji Normalitas	56
4.2.2 Uji Homogenitas	56
4.3 Pengujian Hipotesis	57
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	65
5.1 Kesimpulan	65
5.2 Saran	65
DAFTAR PUSTAKA.....	67
LAMPIRAN.....	69