

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
PERNYATAAN	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Batasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	7
BAB II LANDASAN TEORI	8
2.1 Deskripsi Teori	8
2.1.1 Hakikat <i>Hockey</i>	8
2.1.2 Hakikat Kondisi Fisik.....	13
2.1.3 Hakikat <i>Power</i> Otot Lengan	19
2.1.4 Hakikat Latihan	26
2.1.5 Hakikat Latihan <i>Circuit Training</i>	42
2.2 Hasil Penelitian Relevan	58
2.3 Kerangka Berpikir	62
2.4 Hipotesis.....	63
BAB III METODE PENELITIAN	65
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	65

3.1.1	Tempat Penelitian.....	65
3.1.2	Waktu Penelitian	65
3.2	Populasi Dan Sampel	65
3.2.1	Populasi.....	65
3.2.2	Sampel.....	66
3.3	Metode Penelitian.....	66
3.4	Desain Penelitian.....	67
3.5	Instrumen Penelitian.....	68
3.6	Teknik Analisis Data.....	70
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	72
4.1	Deskripsi Data Penelitian	72
4.1.1	Deskripsi Data <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Penelitian	72
4.1.2	Uji Normalitas	73
4.1.3	Uji Homogenitas	75
4.1.4	Uji Hipotesis	76
4.2	Pembahasan	77
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	81
5.1	Kesimpulan	81
5.2	Saran	81
	DAFTAR PUSTAKA	82
	LAMPIRAN	86