

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN	i
PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	6
1.3 Pembatasan Masalah.....	7
1.4 Rumusan Masalah.....	7
1.5 Tujuan Penelitian	8
1.6 Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORI	10
2.1 Kajian Teoritis	10
2.1.1 Permainan Bola Basket	10
2.1.2 Hakikat <i>Passing</i>	14
2.1.3 <i>Chest Pass</i>	17
2.1.4 <i>Power</i> otot lengan.....	20
2.2 Latihan	22
2.2.1 Definisi Latihan	22
2.2.2 Prinsip Latihan	24
2.2.3 Penyusunan Program Latihan.....	29
2.2.4 Sasaran Latihan	32
2.2.5 Latihan <i>Medicine Ball</i>	32

	Halaman
2.2.6 Latihan <i>Kettlebell</i>	37
2.3 Penelitian yang Relevan.....	40
2.4 Kerangka Berpikiri	42
2.5 Hipotesis Penelitian	44
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	47
3.1 Lokasi dan Waktu Penelitian	47
3.1.1 Lokasi Penelitian	47
3.1.2 Waktu Penelitian	47
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian.....	47
3.2.1 Populasi Penelitian	47
3.2.2 Sampel Penelitian.....	48
3.3 Metodologi Penelitian.....	48
3.4 Variabel Penelitian.....	48
3.5 Desain Penelitian	49
3.6 Instrumen Tes Penelitian	50
3.7 Teknik Analisa Data	52
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	55
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian.....	55
4.1.1 Deskripsi Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Perbedaan Pengaruh Latihan <i>Medicine Ball Chest Throw</i> dan <i>Kettlebell Floor Press</i> Terhadap <i>Power</i> Otot Lengan dan Kemampuan <i>Passing</i> Atlet Putra Klub MAN 2 Model Medan Tahun 2025.....	55
4.2 Pengujian Persyaratan Analisa Data	63
4.2.1 Uji Normalitas	63
4.2.2 Uji Homogenitas.....	66
4.3 Uji Hipotesis	67
4.3.1 Uji Hipotesis Pertama.....	67
4.3.2 Uji Hipotesis Kedua	67
4.3.3 Uji Hipotesis Ketiga	68

	Halaman
4.3.4 Uji Hipotesis Keempat	69
4.3.5 Uji Hipotesis Kelima	69
4.3.6 Uji Hipotesis Keenam	70
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian	71
4.4.1 Pengaruh Latihan <i>Medicine Ball Chest Throw</i> Dengan <i>Kettlebell Floor Press</i> Terhadap <i>Power</i> Otot Lengan Atlet Putra Club Bola Basket MAN 2 Model Medan Tahun 2025	71
4.4.2 Perbedaan Pengaruh Latihan <i>Medicine Ball Chest Throw</i> Dengan <i>Kettlebell Floor Press</i> Terhadap <i>Power</i> Otot Lengan Atlet Putra Club Bola Basket MAN 2 Model Medan	72
4.4.3 Pengaruh Latihan <i>Medicine Ball Chest Throw</i> Dan <i>Kettlebell Floor Press</i> Terhadap <i>Passing</i> Altet Putra Basket MAN 2 Model Medan Tahun 2026	74
4.4.4 Perbedaan Pengaruh Latihan <i>Medicine Ball Chest Throw</i> Dan <i>Kettlebell Floor Press</i> Terhadap Kemampuan <i>Passing</i> Atlet Putra Club Bola Basket MAN 2 Model Tahun 2026	76
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	78
5.1 Kesimpulan	78
5.2 Saran	79
DAFTAR PUSTAKA	80