

DAFTAR ISI

	Hal.
PERSETUJUAN SKRIPSI.....	i
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Pembatasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	7
1.6 Manfaat Penelitian.....	7
1.6.1 Manfaat Teoritis	8
1.6.2 Manfaat Praktis.....	8
BAB II KAJIAN TEORITIS.....	9

2.1 Deskripsi Konseptual	9
2.1.1 Bola Basket.....	9
2.1.2 Daya Tahan Otot.....	14
2.1.3 Latihan	24
2.1.4 <i>Snack bar</i>	30
2.1.5 <i>Bench Dip</i>	33
2.1.6 Otot lengan	36
2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan.....	40
2.3 Kerangka Berfikir.....	42
2.4 Hipotesis Penelitian.....	44
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	46
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	46
3.1.1 Lokasi Penelitian	46
3.1.2 Waktu Penelitian	46
3.2 Populasi dan Sampel	46
3.2.1 Populasi	46
3.2.2 Sampel	47
3.3 Metode Penelitian.....	48
3.4 Desain Penelitian.....	48
3.5 Instrumen Penelitian.....	49

3.6 Teknik Pengumpulan Data	53
3.7 Teknik Analisa data.....	54
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	56
4.1 Deskripsi Data Penelitian	57
4.1.1 Uji Normalitas	57
4.1.2 Uji Homogenitas.....	57
4.1.3 Uji Paired t Test.....	58
4.1.4 Uji T Independent.....	59
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian	61
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	65
5.1 Kesimpulan.....	65
5.2 Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA.....	67
LAMPIRAN.....	70