

DAFTAR ISI

	Halaman
PERSETUJUAN SKRIPSI.....	i
PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR GRAFIK	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Identifikasi Masalah	6
1.3. Batasan Masalah.....	6
1.4. Rumusan Masalah	7
1.5. Tujuan Penelitian	7
1.6. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORITIS.....	9
2.1 Kajian Teoritis.....	9
2.1.1 Bola Basket	9
2.1.2 Hakikat <i>Power</i> Otot Lengan	15
2.1.3 Hakikat Latihan.....	18
2.1.4 Latihan <i>Plyometric</i>	24
2.1.5 Latihan <i>Push Up Plyometric</i>	30
2.1.6 <i>Sit Up Medicine Ball Throw</i>	32
2.2 Penelitian yang Relevan.....	34
2.3 Kerangka Berpikir	35
2.4 Hipotesis Penelitian.....	36
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	38
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	38
3.1.1 Tempat Penelitian	38
3.1.2 Waktu Penelitian	38
3.2 Populasi dan Sampel	38
3.2.1 Populasi.....	38
3.2.2 Sampel.....	38

3.3 Metode Penelitian.....	39
3.4 Desain Penelitian.....	39
3.5 Instrumen Penelitian.....	39
3.6 Teknik Analisis Data.....	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	43
4.1 Hasil Analisis	44
4.2 Pengujian Prasyarat Analisis	46
4.2.1 Uji Normalitas.....	46
4.2.2 Uji Homogenitas	47
4.3 Uji Hipotesis	48
4.3.1 Uji T-Berpasangan (<i>paired sample test</i>)	48
4.3.2 Uji T- Tidak Berpasangan (<i>independent sample test</i>)	49
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	54
5.1 kesimpulan	54
5.2 Saran	54
DAFTAR PUSTAKA.....	56
LAMPIRAN.....	59

