

## DAFTAR ISI

|                                                                              | Halaman  |
|------------------------------------------------------------------------------|----------|
| LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI.....                                              | i        |
| PENGESAHAN.....                                                              | ii       |
| LEMBAR PERNYATAAN.....                                                       | iii      |
| ABSTRAK .....                                                                | iv       |
| ABSTRACT .....                                                               | v        |
| KATA PENGANTAR.....                                                          | vi       |
| DAFTAR ISI.....                                                              | ix       |
| DAFTAR TABEL .....                                                           | xi       |
| DAFTAR GAMBAR.....                                                           | xii      |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                                                        | xiv      |
| <b>BAB I. PENDAHULUAN .....</b>                                              | <b>1</b> |
| 1.1. Latar Belakang Masalah .....                                            | 1        |
| 1.2. Identifikasi Masalah.....                                               | 5        |
| 1.3. Pembatasan Masalah.....                                                 | 6        |
| 1.4. Rumusan Masalah.....                                                    | 6        |
| 1.5. Tujuan Penelitian .....                                                 | 6        |
| 1.6. Kegunaan Hasil Penelitian.....                                          | 7        |
| <b>BAB II. TINJAUAN TEORITIS .....</b>                                       | <b>8</b> |
| 2.1. Deskripsi Konseptual.....                                               | 8        |
| 2.1.1. Hakikat Permainan <i>Hockey</i> .....                                 | 8        |
| 2.1.2. Teknik Dasar <i>Hockey</i> .....                                      | 14       |
| 2.1.3. Hakikat <i>Slap</i> .....                                             | 17       |
| 2.1.4. Hakikat Otot Lengan .....                                             | 25       |
| 2.1.5. Hakikat <i>Power</i> Otot Lengan .....                                | 27       |
| 2.1.6. Hakikat Variasi Latihan .....                                         | 30       |
| 2.1.7. Hakikat Variasi Latihan <i>Dumbbell</i> .....                         | 42       |
| 2.1.8. Hakikat Latihan <i>Dumbbell</i> Untuk Meningkatkan <i>Power</i> ..... | 50       |
| 2.2. Hasil Penelitian yang Relevan .....                                     | 51       |
| 2.3. Kerangka Berpikir.....                                                  | 53       |
| 2.4. Hipotesis Penelitian .....                                              | 54       |

|                                             |           |
|---------------------------------------------|-----------|
| <b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN.....</b>  | <b>56</b> |
| 3.1. Tempat dan Waktu Penelitian.....       | 56        |
| 3.1.1. Tempat Penelitian .....              | 56        |
| 3.1.2. Waktu Penelitian .....               | 56        |
| 3.2. Populasi dan Sampel.....               | 56        |
| 3.2.1. Populasi .....                       | 56        |
| 3.2.2. Sampel.....                          | 57        |
| 3.3. Metode Penelitian .....                | 58        |
| 3.4. Desain Penelitian .....                | 59        |
| 3.5. Instrumen Penelitian .....             | 60        |
| 3.6. Teknik Pengumpulan Data.....           | 63        |
| 3.7. Teknik Analisis Data.....              | 64        |
| <b>BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>    | <b>68</b> |
| 4.1. Deskripsi Data Penelitian.....         | 68        |
| 4.1.1 Distribusi Frekuensi Dan Grafik ..... | 68        |
| 4.2. Pengujian Persyaratan Analisis.....    | 72        |
| 4.2.1 Pengujian Normalitas .....            | 72        |
| 4.2.2 Pengujian Homogenitas .....           | 73        |
| 4.2.3 Pengujian Hipotesis.....              | 74        |
| 4.3. Pembahasan Hasil Penelitian .....      | 75        |
| <b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>     | <b>78</b> |
| 5.1. Kesimpulan .....                       | 78        |
| 5.2. Saran .....                            | 78        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                  | <b>79</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                        | <b>82</b> |