DAFTAR ISI

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 ..... **xiii**
BAB I PENDAHULUAN **1**
1.1 Latar Belakang Masalah 1
1.2 Identifikasi Masalah 6
1.3 Batasan Masalah 6
1.4 Rumusan Masalah 6
1.5 Tujuan Penelitian 6
1.6 Manfaat Penelitian 7
BAB II KAJIAN TEORITIS **8**
2.1. Deskripsi Konseptual 8
2.1.1. Tinju 8
2.1.2. Otot Otot yang Terlibat 13
2.1.3. Daya Ledak Otot Lengan 16
2.1.4. Latihan *Punch Resistance Band* 19
2.1.5. Latihan *Punch Dumbell* 21
2.1.6. Medicine ball 24
2.2. Hasil Penelitian yang Relevan 24
2.3. Kerangka Berpikir 25
2.4. Hipotesis Penelitian 27
BAB III METODE PENELITIAN **28**
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian 28
3.1.1. Tempat penelitian 28

3.1.2. Waktu Penelitian 28
3.2 Populasi dan Sampel 28
3.2.1. Populasi 28
3.2.2. Sampel 28
3.3 Metode Penelitian 29
3.4 Desain Penelitian 29
3.5 Variabel Penelitian 29
3.5.1. Variabel Bebas 29
3.5.2. Variabel Terikat 29
3.6 Instrumen Penelitian 30
3.7 Prosedur Penelitian 31
3.8 Teknik Analisis Data 32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 33
4.1 Deskripsi Data Penelitian 33
4.2 Pengujian Prasyarat Analisis 34
4.2.1 Uji Normalitas 34
4.2.2 Uji Homogenitas 35
4.2.3 Uji Hipotesis 35
4.3 Pembahasan Hasil Penelitian 36
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 41
5.1 Kesimpulan 41
5.2 Saran 41
DAFTAR PUSTAKA 42
LAMPIRAN 45