

DAFTAR ISI

HALAMAN

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I . PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II . LANDASAN TEORITIS	10
A. Kajian Teoritis	10
1. Hakikat Olahraga Hoki	10
2. Hakikat Latihan Push	11
3. Hakikat latihan	13
3.1 Hakikat Latihan <i>Medicine Ball Two Hand Side Throw</i>	15
3.2 Hakikat Latihan <i>Horizontal Swing</i>	16
3.3 Hakikat <i>Power</i> Otot Lengan	17
B. Kerangka Berfikir	21
C. Hipotesis	23
BAB III . METODOLOGI PENELITIAN	25
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	24
B. Populasi dan Sampel	24
C. Metode Penelitian.....	27

D. Oprasional Penelitian.....	27
E. Desain Penelitian	28
F. Instrumen Penelitian	29
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	37
A. Deskripsi Daftar Penelitian	37
B. Pengujian Persyratan Analisis	39
C. Pengujian Hipotesis	42
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	44
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	46
A. Kesimpulan	46
B. Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA	48
DAFTAR LAMPIRAN	49

DAFTAR TABEL

TABEL	HALAMAN
1. Data Tes Pendahuluan <i>Power</i> Otot Lengan Atlet Putri Unimed	3
2. Norma <i>Power</i> Otot Lengan Untuk Putri.....	3
3. Data Tes Kemampuan melakukan <i>Push</i> Atlet Putri Unimed	4
4. Data Sampel Berdasarkan Umur Atlet Dan Lama Latihan	24
5. <i>Two group desain</i>	26
6. Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kelompok Latihan <i>Medicine Ball Two Hand Side Throw</i> dan <i>Horizontal Swing</i> Terhadap <i>Power</i> Otot Lengan	35
7. Hasil <i>Pre-test</i> Dan <i>Post-test</i> Kelompol Latihan <i>Medicine Ball Two Hand Side Throw</i> dan <i>Horizontal Swing</i> Terhadap Hasil Kemampuan <i>Push</i>	35
8. Uji Normalitas Data.....	37
9. Data Mentah <i>Pre Test Push</i> Pada Atlet Putri <i>Hocky</i> Unimed	47
10. Data Mentah <i>Post Test Push</i> Pada Atlet Putri <i>Hockey</i> Unimed	50
11. Data <i>Pre Test Push</i> Pada Atlet Putri <i>Hockey</i> Unimed.....	53
12. Data <i>Post Test Push</i> Pada Atlet Putri <i>Hockey</i> Unimed	54
13. Data <i>Pre Test Power</i> Otot Lengan Pada Atlet Putri Unimed	55
14. Data <i>Post Test Power</i> Otot Lengan Pada Atlet Putri Unimed.....	56
15. Data Mentah Hasil <i>Pre- Test Power</i> Otot Lengan Kelompok Latihan <i>Medicine Ball Two Hand Side Throw</i> dan Latihan <i>Horizontal Swin</i>	57
16. Data Mentah Hasil <i>Post- Test Power</i> Otot Lengan Kelompok Latihan <i>Medicine Ball Two Hand Side Throw</i> dan Latihan <i>Horizontal Swing</i>	58
17. Data Mentah Hasil <i>Pre- Test Push</i> Kelompok Latihan <i>Medicine Ball Two Hand Side Throw</i> dan Latihan <i>Horizontal Swing</i>	59
18. Data Mentah Hasil <i>Post- Test Push</i> Kelompok Latihan <i>Medicine Ball Two Hand Side Throw</i> dan Latihan <i>Horizontal Swing</i>	60
19. Perhitungan <i>Z- Score Push</i>	62
20. Perhitungan <i>Z- Score Push</i> dengan <i>Power</i> Otot Lengan	63
21. Rangkaing Hasil Perhitungan <i>Z- Score</i> Dan Pembagian Kelompok Latihan <i>Medicine Ball Two Hand Side Throw</i> dengan Latihan <i>Horizontal Swing</i>	64

22. Rata-rata dan Simpangan Baku Data <i>Pre-Test Power</i> Otot Lengan Kelompok Latihan <i>Medicine Ball Two Hand Side Throw</i>	65
23. Rata-rata dan Simpangan Baku Data <i>Post-Test Power</i> Otot Lengan Kelompok Latihan <i>Medicine Ball Two Hand Side Throw</i>	66
24. Rata-rata dan Simpangan Baku Data <i>Pre-Test Power</i> Otot Lengan Kelompok Latihan <i>Horizontal</i>	67
25. Rata-rata dan Simpangan Baku Data <i>Post-Test Power</i> Otot Lengan Kelompok Latihan <i>Horizontal Swing</i>	68
26. Rata-rata dan Simpangan Baku Data <i>Pre-Test</i> Kemampuan <i>Push</i> Kelompok Latihan <i>Medicine Ball Two Hand Side Throw</i>	69
27. Rata-rata dan Simpangan Baku Data <i>Post-Test</i> Kemampuan <i>Push</i> Kelompok Latihan <i>Medicine Ball Two Hand Side Throw</i>	70
28. Rata-rata dan Simpangan Baku Data <i>Pre-Test</i> Kemampuan <i>Push</i> Kelompok Latihan <i>Horizontal Swing</i>	71
29. Rata-rata dan Simpangan Baku Data <i>Post-Test</i> Kemampuan <i>Push</i> Kelompok Latihan <i>Horizontal</i>	72
30. Uji Normalitas Data <i>Pre- Test Power</i> Otot Lengan Kelompok Latihan <i>Medicine Ball Two Hand Side Throw</i>	73
31. Uji Normalitas Data <i>Post- Test Power</i> Otot Lengan Kelompok Latihan <i>Medicine Ball Two Hand Side Throw</i>	74
32. Uji Normalitas Data <i>Pre- Test Power</i> Otot Lengan Kelompok Latihan <i>Horizontal Swing</i>	75
33. Uji Normalitas Data <i>Post- Test Power</i> Otot Lengan Kelompok Latihan <i>Horizontal Swing</i>	76
34. Uji Normalitas Data <i>Pre- Test</i> Kemampuan <i>Push</i> Kelompok Latihan <i>Medicine Ball Two Hand Side Throw</i>	77
35. Uji Normalitas Data <i>Post- Test</i> Kemampuan <i>Push</i> Kelompok Latihan <i>Medicine Ball Two Hand Side Throw</i>	78

36. Uji Normalitas Data <i>Pre- Test</i> Kemampuan <i>Push</i> Kelompok Latihan <i>Horizontal Swing</i>	79
37. Uji Normalitas Data <i>Post -Test</i> Kemampuan <i>Push</i> Kelompok Latihan <i>Horizontal Swing</i>	80
38. Perhitungan Rata- Rata Beda, Simpangan Baku Beda dan t- hitung dari Data Hasil <i>Pre- Test</i> Dan <i>Post- Test Power</i> Otot Lengan Kelompok Latihan <i>Medicine Ball Two Hand Side Throw</i>	84
39. Perhitungan Rata- Rata Beda , Simpangan Baku Beda dan t-hitung Dari Data Hasil <i>Pre- Test</i> Dan <i>Post- test Power</i> Otot Lengan Kelompok Latihan <i>Horizontal Swing</i>	86
40. Perhitungan Uji – t Data Post- Test Power Otot Lengan Antara Kelompok Latihan <i>Medicine Ball Side Throw</i> dan <i>Horizontal Swing</i>	88
41. Perhitungan Rata- Rata Beda, Simpangan Baku Beda dan t-hitung Dari Data Hasil <i>Pre- Test</i> Dan <i>Post- Test</i> Kemampuan <i>Push</i> Kelompok Latihan <i>Medicine Ball Two Hand Side Throw</i>	90
42. Perhitungan Rata- Rata Beda, Simpangan Baku Beda dan t- hitung Dari Data Hasil <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post- test</i> Kemampuan <i>Push</i> Kelompok Latihan <i>Horizontal Swing</i>	92
43. Perhitungan Uji – T data Post- Test Kemampuan <i>Push</i> Antara Kelompok Latihan <i>Medicine Ball Two Hand Side Throw</i> dan Kelompok Latihan <i>Horizontal Swing</i>	94

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR	HALAMAN
1. Bentuk Gerakan Latihan <i>Push</i>	
2. Bentuk Gerakan <i>Medicine Ball Two Hand Side Trow</i>	16
3. Bentuk Gerakan <i>Horizontal Swing</i>	17
4. Denah lapangan Untuk Tes Sasaran	32
5. Sampel Menerima Pengarahan.....	112
6. Sampel Sedang Melakukan Pemanasan	112
7. Sampel Sedang Melakukan Latihan <i>Medicine Ball Two Hand Side Throw</i>	113
8. Sampel Sedang Melakukan Latihan <i>Horizontal Swing</i>	113
9. Sampel melakukan Test Kekuatan <i>Power</i> Otot Lengan	114
10. Sampel Melakukan <i>Test Push</i>	114
11. Penelitian, Sampel Beserta Panitia Penelitian	115

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN	HALAMAN
1. Data Mentah <i>Pre Test Push dan Post Test</i> Pada Atlet Putri Hockey Unimed Tahun 2012.....	48
2. Data Mentah Hasil <i>Pre Test Power</i> Otot Lengan Kelompok Latihan <i>Medicine Ball Two Hand Side Throw</i> dan Latihan <i>Horizontal Swing</i>	58
3. Perhitungan <i>Z- Score Push</i>	62
4. Mencari Rata-Rata Simpangan Baku	66
5. Uji Normalitas	74
6. Uji Homogenitas.....	82
7. Pengujian Hipotesis	85
8. Program Latihan <i>Medicine Ball Two Hand Side Throw</i> Dan Latihan <i>Horizontal Swing</i> Untuk Atlet Putri Unimed Tahun 2011/2012	97
9. Dokumentasi Penelitian.....	98
10. Dokumentasi Gambar	112
11. Administrasi (Surat-surat keterangan) Penelitian.....	117

