

DAFTAR ISI

	Hal
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I: PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II: LANDASAN TEORITIS	8
A. Kajian Teoritis.....	8
1. Hakikat <i>Push</i>	8
2. Hakikat Latihan.....	11
2.1. Hakikat Latihan <i>Heavy Bag Stroke</i>	13
2.2. Hakikat Latihan <i>Horizontal Swing</i>	16
B. Kerangka Berfikir.....	18
C. Hipotesis.....	21
BAB III: METODOLOGI PENELITIAN.....	25
A. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	22
1. Lokasi Penelitian.....	22
2. Waktu Penelitian.....	22
B. Populasi dan Sampel.....	22
1. Populasi.....	22
2. Sampel.....	22
C. Metode Penelitian.....	23

D. Disain Penelitian	24
E. Instrumen Penelitian.....	24
F. Teknik Analisis Data.....	27
G. Pelaksanaan Penelitian	29
BAB III: HASIL PENELITIAN	30
A. Deskripsi Data Penelitian.....	30
B. Pengujian Hipotesis.....	32
C. Hasil Penelitian	33
D. Pembahasan Hasil Penelitian	34
BAB V: KESIMPULAN DAN SARAN.....	37
A. Kesimpulan	37
B. Saran.....	37
DAFTAR PUSTAKA	38
LAMPIRAN.....	39