

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PERNYATAAN	iii
PENGESAHAN	ii
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	7
1.3 Pembatasan Masalah	8
1.5 Tujuan Penelitian.....	8
1.6 Kegunaan Hasil Penelitian	8
BAB II. KAJIAN TEORITIS.....	10
2.1. KAJIAN TEORI.....	10
2.1.1. Hakekat <i>Hockey</i>	10
2.1.2. Hakekat Power Otot Lengan	11
2.1.3. Hakikat Latihan.....	14
2.1.4. Prinsip-Prinsip Latihan	17
2.1.5. Tujuan Latihan	25
2.1.6. Hakikat Plyometric Push-up	28
2.1.7. Hakekat Clapping Push-Up.....	31
2.2. Hasil Penelitian yang Relevan.....	33
2.3. Kerangka Berpikir	35
2.4. Hipotesis Penelitian.....	36

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	37
3.1. Tempat dan Waktu Penelitian	37
3.1.1 Tempat Penelitian	37
3.1.2 Waktu Penelitian.....	37
3.2 Populasi dan Sampel	37
3.2.1 Populasi.....	37
3.2.2 Sampel	37
3.3 Metode Penelitian.....	38
3.4 Desain Penelitian.....	39
3.5 Instrumen Penelitian.....	40
3.6. Teknik Pengumpulan Data	41
3.7. Teknik Analisis Data	42
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	44
4.1 Deskripsi dan Hasil Penelitian	44
4.1.1 Deskripsi Data Penelitian	44
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis	46
4.2.1 Uji Normalitas	46
4.2.2 Uji Homogenitas.....	46
4.3 Uji Hipotesis.....	48
4.4 Pembahasan.....	49
BAB V KESIMPULAN	52
5.1 Kesimpulan.....	52
5.2 Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA.....	63
LAMPIRAN.....	66