

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN SKRIPSI.....	i
PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Pembatasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Peneltian.....	6
BAB II KAJIAN TEORI	8
2.1 Kajian Teoritis	8
2.1.1 Hakikat Hoki	8
2.1.2 Prinsip Latihan	13
2.1.3 Hakikat <i>Power</i> Otot Lengan	21
2.1.4 Hakikat <i>Dumbbell Curl</i>	26
2.1.5 Hakikat <i>Overhead Triceps Extension</i>	30
2.2 Penelitian yang Relevan	31
2.3 Kerangka Berpikir	36
2.4 Hipotesis Penelitian	38
BAB III METODELOGI PENELITIAN.....	39
3.1 Lokasi dan Waktu Penelitian	39
3.1.1 Lokasi Penelitian	39

3.1.2 Waktu Penelitian.....	39
3.2 Populasi dan Sampel.....	39
3.2.1 Populasi	39
3.2.2 Sampel	39
3.3 Metode Penelitian.....	40
3.4 Variabel Penelitian.....	41
3.5 Desain Penelitian	41
3.6 Instrumen Penelitian.....	42
3.7 Prosedur Pelaksanaan Penelitian	44
3.8 Teknik Analisis Data.....	46
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	49
4.1 Deskripsi Data Penelitian	49
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis.....	51
4.2.1 Uji Normalitas	51
4.2.2 Uji Homogenitas.....	52
4.2 Pengujian Hipotesis	53
4.3 Pembahasan Hasil Penelitian.....	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	58
5.1 Kesimpulan.....	58
5.2 Saran	58
DAFTAR PUSTAKA.....	59
LAMPIRAN.....	64