

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
ABSTRAC	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	7
1.3 Batasan Masalah	8
1.4 Rumusan Masalah	8
1.5 Tujuan Penelitian	9
1.6 Kegunaan Hasil Penelitian	9
BAB II KAJIAN TEORITIS.....	10
2.1 Deskripsi Konseptual	10
2.1.1 Hakikat Olahraga	10
2.1.2 Hakikat Permainan Bola Voli.....	12
2.1.3 Hakikat <i>Power</i> Otot Lengan	17
2.1.4 Hakikat Latihan	21
2.1.5 Hakikat Latihan Beban	26
2.1.6 Hakikat Prinsip Prinsip Latihan.....	29
2.1.7 Tujuan Latihan.....	33
2.1.8 Hakikat Variasi Latihan.....	33
2.1.9 Hakikat Latihan <i>Forward Raise</i>	34
2.1.10 Hakikat Latihan <i>Incline Push Up</i>	36
2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan	37
2.3 Kerangka Berfikir	41
2.4 Hipotesis Penelitian	42
BAB III METODE PENELITIAN	45
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	45
3.2 Populasi dan Sampel.....	45

3.3 Metode Penelitian	46
3.4 Desain Penelitian	46
3.5 Instrumen Penelitian	47
3.6 Teknik Pengumpulan Data	48
3.7 Teknik Analisis Data	49
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	50
4.1 Deskripsi Data Penelitian	50
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis.....	51
4.2.1 Uji Normalitas	51
4.2.2 Uji Homogenitas.....	52
4.2.3 Uji Hipotesis.....	53
4.3 Pembahasan dan Hasil Penelitian	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	57
5.1 Kesimpulan.....	57
5.2 Saran	57
DAFTAR PUSTAKA.....	58
LAMPIRAN	63

