

## DAFTAR ISI

	Hal
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II LANDASAN TEORITIS .....</b>	<b>9</b>
A. Kajian Teoritis .....	9
1. Hakikat Olahraga Hoki .....	9
2. Hakikat <i>Push</i> .....	12
3. Hakikat Latihan .....	14
3.1. Hakikat Set.....	16
3.2. Hakikat Repetisi .....	16
4. Hakikat Latihan <i>plyometric Push-Up</i> .....	16
5. Hakikat Latihan <i>medicine ball Forward Overhead Throw</i> .....	17
6. Hakikat Latihan <i>Power Otot Lengan</i> .....	19
B. Kerangka Berpikir .....	19
C. Hipotesis .....	21

<b>BAB III</b>	<b>METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>23</b>
	A. Lokasi Dan Waktu Penelitian .....	23
	B. Populasi dan Sampel .....	23
	C. Metode Penelitian .....	25
	D.Operasional Penelitian .....	25
	E. Desain Penelitian .....	26
	F. Instrumen Penelitian .....	26
	G. Tehnik Analisis Data.....	33
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>35</b>
	A. Deskripsi Data Penelitian .....	35
	B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	37
	1. Uji Normalitas .....	37
	2. Uji Homogenitas .....	39
	C. Pengujian Hipotesis.....	40
	D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	42
<b>BAB V</b>	<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>46</b>
	A. Kesimpulan.....	46
	B. Saran .....	47
	<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>48</b>
	<b>LAMPIRAN - LAMPIRAN.....</b>	<b>49</b>