

DAFTAR ISI

	Hal
ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I: PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	9
C. Pembatasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian.....	10
F. Manfaat Penelitian.....	11
BAB II: LANDASAN TEORITIS.....	12
A. Kajian Teoritis.....	12
1. Hakikat Permainan <i>Hockey</i>	12
2. Hakikat Latihan.....	15
a. Latihan <i>Horizontal Swing</i>	18
b. Latihan <i>Lateral Raise</i> berbeban <i>dumbbell</i>	20
B. Kerangka Berfikir.....	21
C. Hipotesis.....	25
BAB III: METODOLOGI PENELITIAN.....	26
A. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	26
1. Lokasi Penelitian.....	26
2. Waktu Penelitian.....	26
B. Populasi dan Sampel.....	26
1. Populasi.....	26
2. Sampel.....	26
C. Metode Penelitian.....	27

D. Disain Penelitian	27
E. Instrumen Penelitian.....	28
a. Tes Power Otot Lengan.....	28
b. Goal Shooting.....	29
F. Teknik Analisis Data.....	31
BAB IV: HASIL DAN PEMBAHASAN	33
A. Deskripsi Data Penelitian	33
B. Pengujian Persyaratan Analisis	36
1. Uji Normalitas	36
2. Uji Homogenitas	38
C. Pengujian Hipotesis.....	40
D. Pembahasan Hasil Penelitian	42
BAB V: KESIMPULAN DAN SARAN.....	46
A. Kesimpulan.....	46
B. Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN.....	49