

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN.....	i
LEMBAR PERNYATAAN	ii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Definisi Operasional.....	3
1.4 Tujuan Penelitian.....	5
1.5 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN TEORITIS.....	6
2.1 Kajian Pustaka.....	6
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan.....	22
2.3 Kerangka Konseptual	24
2.4 Hipotesis Penelitian	25
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	26
3.1 Metode Penelitian.....	26
3.2 Variabel Penelitian	26
3.3 Desain Penelitian.....	27

3.4	Populasi dan Sampel	27
3.5	Teknik Pengumpulan Data	28
3.6	Instrumen Penelitian.....	29
3.7	Teknik Analisis Data	30
3.8	Langkah-langkah Penelitian	32
3.9	Waktu dan Tempat Penelitian.....	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		34
4.1	Deskripsi Hasil Penelitian	34
4.2	Pengujian Persyaratan Analisis	36
4.3	Pengujian Hipotesis.....	37
4.4	Pembahasan.....	38
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		40
5.1	Kesimpulan	40
5.2	Saran	40
DAFTAR PUSTAKA.....		41
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....		45
Daftar Riwayat Hidup Penulis		66

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Data Penelitian Pretest	34
Tabel 4.2 Data Penelitian Posttest.....	35
Tabel 4.3 Hasil Perhitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Variasi dari tiap-tiap Tes	36
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Normalitas Data Masing-masing Tes	37
Tabel 4.5 Hasil Pengujian Homogenitas Data Dari Tes Shooting	37
Tabel 4.6 Hasil Pengujian Hipotesis Terhadap Latihan Push up Dengan Menggunakan Latihan Push up Dengan Prinsip Beban Berlebih	38

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Lapangan Bola Basket.....	11
Gambar 2.2 Papan Pantul.....	11
Gambar 2.3 Simpai dan Penyangga Ring	12
Gambar 2.4 Bola basket	12
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	27

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Program Latihan	46
Lampiran 2 Hasil Tes Awal dan Tes Akhir	48
Lampiran 3 Perhitungan Skor Rata-rata, Simpangan Baku, dan Varians Tes Awal	49
Lampiran 4 Perhitungan Skor Rata-rata, Simpangan Baku, dan Varians Tes Akhir	50
Lampiran 5 Uji Homogenitas Data dan Hipotesis	51
Lampiran 6 Tabel Distribusi Normal	52
Lampiran 7 Tabel Distribusi Chi-Kuadrat (X^2).....	53
Lampiran 8 Tabel Distribusi F	54
Lampiran 9 Tabel Distribusi t	56
Lampiran 10 SK Bimbingan Surat Pernyataan Melaksanakan Penelitian	57
Lampiran 11 Surat Izin Penelitian.....	58
Lampiran 12 Surat Pernyataan Melaksanakan Penelitian	59
Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian	60