

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN.....	i
PERNYATAAN.....	iii
MOTTO.....	ii
ABSTRAK.....	iiv
<i>BSTRACK</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	1
UCAPAN TERIMA KASIH.....	2
DAFTAR ISI.....	4
DAFTAR TABEL.....	6
DAFTAR GAMBAR.....	7
DAFTAR LAMPIRAN.....	8
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	9
1.2 Rumusan Masalah.....	11
1.3 Definisi Operasional.....	12
1.4 Tujuan Penelitian.....	13
1.5 Manfaat Penelitian.....	13
BAB 2 TINJAUAN TEORITIS.....	5
2.1 Kajian Teori.....	5
2.1.1 Konsep Latihan.....	5
2.1.2 Pengertian <i>Power</i>	11
2.1.3 Otot Lengan.....	12
2.1.4 <i>Plyometric</i>	15
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan.....	20
2.3 Kerangka Konseptual.....	21
2.4 Hipotesis.....	22
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN.....	26
3.1 Metode Penelitian.....	26

3.2 Variabel Penelitian	26
3.3 Populasi dan Sampel	27
3.3.1 Populasi	27
3.3.2 Sampel	27
3.4 Desain Penelitian.....	27
3.5 Teknik Pengumpulan Data	28
3.6 Instrumen Penelitian.....	28
3.7 Teknik Analisis Data	30
3.8 Langkah-langkah Penelitian	33
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian.....	34
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	26
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian	35
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis.....	35
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	30
5.1 Simpulan.....	30
5.2 Saran-saran	30
DAFTAR PUSTAKA	31

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2. 1 Intensitas Latihan	9
Tabel 3. 1 Waktu Penelitian	34
Tabel 4. 1 Hasil Perhitungan Rata-rata, Standar Deviasi, Varians dari setiap tes.	35
Tabel 4. 2 Hasil Distribusi Normalitas	35
Tabel 4. 3 Hasil Pengujian Homogenitas.....	36
Tabel 4. 4 Hasil Analisis Data dengan Uji T.....	37

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Sistem tangga beban berlebih (<i>overload</i>).....	7
Gambar 2. 2 Ilustrasi Lengan	12
Gambar 2. 3 Gerakan <i>Drop push up</i>	18
Gambar 3. 1 Desain penelitian <i>One Group Pretest Posttest Design</i>	28
Gambar 3. 2 Tes Mendorong <i>Medicine Ball</i> dengan Kedua Tangan (<i>Two-Hand Medicine Ball Putt</i>).....	29

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1. Data Hasil Tes Awal dan Akhir	34
Lampiran 2. Program Latihan.....	35
Lampiran 3. Perhitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi, dan Varians <i>Pre-test</i> Dengan Chikuadrat	43
Lampiran 4. Perhitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi, dan Varians <i>Post-test</i> Dengan Chikuadrat	45
Lampiran 5. Uji Normalitas <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> menggunakan Liliefors.....	47
Lampiran 6. Uji Homogenitas dan Hipotesis	48
Lampiran 7. Tabel Distribusi Normal.....	50
Lampiran 8. Tabel Distribusi F	51
Lampiran 9. Tabel Distribusi t.....	52
Lampiran 10. Surat Izin Penelitian	53
Lampiran 11. Surat Balasan Penelitian.....	54
Lampiran 12. SK Pembimbing.....	55
Lampiran 13. Dokumentasi	56