

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO.....	v
ABSTRAK.....	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR	viii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Definisi Operasional.....	6
1.4 Tujuan Penelitian	7
1.5 Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN TEORETIS.....	9
2.1 Kajian Teori	9
2.1.1 Kondisi Fisik.....	9
2.1.2 Komponen Kondisi Fisik	9
2.1.3 Prinsip – Prinsip Latihan.....	11
2.1.4 Permainan Bola Basket.....	13
2.1.5 Teknik Dasar Bola Basket.....	14
2.1.6 <i>Power</i> Otot Lengan Dalam Olahraga.....	20
2.1.7 Latihan <i>Resistance Band</i>	21
2.1.8 Bentuk Latihan <i>Resistance Band</i>	21
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan	23
2.3 Kerangka Konseptual	26

2.4 Hipotesis.....	27
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	28
3.1 Metode Penelitian.....	28
3.2 Variabel Penelitian	28
3.3 Populasi dan Sampel	29
3.3.1 Populasi.....	29
3.3.2 Sampel.....	30
3.4 Desain Penelitian.....	30
3.5 Teknik Pengumpulan Data	31
3.6 Instrumen Penelitian.....	32
3.7 Teknik Analisi Data	33
3.8 Langkah – Langkah Penelitian.....	35
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian	35
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	37
4.1 Hasil Penelitian.....	37
4.1.1 Deskripsi Hasil Penelitian.....	37
4.1.2 Pengujian Uji Normalitas Data Dari Setiap Tes.....	38
4.1.3 Pengujian Homogenitas Data.....	39
4.1.4 Pengujian Hipotesis.....	39
4.2 Pembahasan dan Hasil.....	40
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....	44
5.1 Simpulan.....	44
5.2 Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN.....	50
RIWAYAT HIDUP PENULIS.....	66

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Waktu Pelaksanaan.....	36
Tabel 4.1 Tes <i>Power</i> Otot Lengan Dengan <i>Medicine Ball</i>	37
Tabel 4.2 Hasil Perhitungan Nilai Rata-Rata (<i>mean</i>) dan Standar Deviasi Tiap Test.....	38
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas Data.....	39
Tabel 4.4 Hasil Uji Homogenitas Data Dari Masing-masing Tes.....	39
Tabel 4.5 Hasil Pengujian Uji Hipotesis.....	40

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Beban Latihan	16
Gambar 2.2 <i>Lay Up Shoot</i>	17
Gambar 2.3 <i>Pivot</i>	18
Gambar 2.4 <i>Overhead Pass</i>	19
Gambar 2.5 <i>Bouce Pass</i>	19
Gambar 2.6 <i>Chestl Pass</i>	20
Gambar 2.7 <i>baseball Pass</i>	20
Gambar 2.8 <i>Standing Chest Press Band</i>	21
Gambar 2.9 <i>Seated Chest Press Band</i>	22
Gambar 2.10 Jenis Karet <i>Resistance Band</i>	22
Gambar 3.1 <i>One-Group Pretest-Posttest Design</i>	30
Gambar 3.2 Instrumen Penelitian.....	32

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Program Latihan	50
Lampiran 2 Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	52
Lampiran 3 Uji Normalitas <i>Liliefors Pretest</i>	53
Lampiran 4 Uji Normalitas <i>Liliefors Posttest</i>	54
Lampiran 5 Uji Homogenitas dan Uji Hipotesis.....	55
Lampiran 6 Tabel Distribusi Nol.....	57
Lampiran 7 Tabel Tabel Nilai-nilai Uji <i>Liliefors</i>	58
Lampiran 8 Tabel Distribusi F.....	59
Lampiran 9 Tabel Distibusi T.....	60
Lampiran 10 SK Pembimbing.....	61
Lampiran 11 Lembar Persetujuan Pengambilan Data Penelitian.....	62
Lampiran 12 Surat Izin Penelitian.....	63
Lampiran 13 Surat Balasan Penelitian.....	64
Lsmpiran 14 Dokumentasi Penelitian.....	65