

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR GRAFIK	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah Penelitian.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN TEORETIS	5
A. Hakekat Komponen Kondisi Fisik <i>Power</i>	5
B. Hakekat <i>Power</i> Lengan	6
C. Macam-Macam <i>Power</i>	8
D. Struktur Otot Lengan	8
E. Hakekat Latihan.....	10
F. Hakekat Permainan Bolavoli	14
G. Pengaruh Latihan <i>Ball Standing Throw</i> Terhadap Peningkatan <i>Power</i> Lengan.....	15
H. Pengaruh Latihan <i>Ball 3 Stride Rhytem and Throw</i> Terhadap Peningkatan <i>Power</i> Lengan.	17
I. Penelitian Yang Relevan	18
J. Anggapan Dasar	20
K. Hipotesis	21
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	22
A. Metode Penelitian.....	22
B. Desain Penelitian.....	22

C. Lokasi dan Subjek Penelitian.....	24
D. Definisi Operasional Variabel	25
E. Instrumen Penelitian	26
F. Prosedur Pengumpulan Data.....	26
G. Teknik Pengolahan dan Analisis Data.....	28
H. Pelaksanaan Penelitian.....	29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	36
A. Hasil Pengolahan.....	36
B. Pembahasan Hasil Penelitian	46
C. Diskusi Penemuan	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	49
A. Kesimpulan	49
B. Saran-saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA	51