

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI.....	i
HALAMAN PERNYATAAN SKRIPSI	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	3
BAB II KAJIAN PUSTAKA	5
A. Definisi Latihan.....	5
B. Definisi Latihan Beban (<i>Weight Training</i>)	6
C. <i>Bench Press Exercise</i>	7
D. Definisi <i>Power Lengan</i>	10
E. Definisi Tinju	11
F. Penelitian-penelitian yang Relevan.....	12
G. Anggapan Dasar	13
H. Hipotesis.....	13
BAB III METODE PENELITIAN.....	14
A. Metode Penelitian.....	14
B. Waktu dan Tempat Penelitian	14
C. Desain Penelitian.....	15

D. Definisi Operasional.....	15
E. Populasi dan Sampel	16
F. Instrumen Penelitian.....	17
G. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	21
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	23
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	23
A. Hasil Penelitian	23
B. Pembahasan Hasil Penelitian	28
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	31
A. Kesimpulan	31
B. Saran.....	31
DAFTAR PUSTAKA	33
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	36
RIWAYAT HIDUP.....	46

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Profil Atlet.....	17
Tabel 3.2 Kriteria Penilaian Daya Ledak Otot Lengan.....	18
Tabel 3.3 Jadwal Pelaksanaan Program Bench Press Exercise.....	19
Tabel 4.1 Deskriptif Statistik Pretest dan Posttest	23
Tabel 4.2 Kategori Tes Medicine Ball	24
Tabel 4.3 Uji Normalitas Pretest dan Posttest Medicine Ball	25
Tabel 4.4 Paired Sample T-Test Medicine Ball	27

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Otot Agonis	7
Gambar 2.2 Otot Sinergis.....	8
Gambar 2.3 Otot Serratus Anterior	8
Gambar 2.4 Otot Coracobrachialis.....	9
Gambar 3.1 Design Penelitian.....	15
Gambar 4.1 Grafik Hasil Uji Normalitas Pretest Medicine Ball	26
Gambar 4.2 Grafik Hasil Uji Normalitas Posttest Medicine Ball	26

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Pretest & Posttest Medicine Ball Put	36
Lampiran 2 Data Deskriptif Statistik Pretest & Posttest Medicine Ball Put.....	37
Lampiran 3 Data Uji Normalitas Pretest & Posttest Medicine Ball Put	38
Lampiran 4 Grafik Uji Normalitas Pretest & Posttest Medicine Ball Put	39
Lampiran 5 Data Hasil Uji Paired Sample T-Test Pretest & Posttest Medicine Ball	40
Lampiran 6 Surat Izin Penelitian & Balasan.....	41
Lampiran 7 Kegiatan Penelitian.....	42
Lampiran 8 Sertifikat Atlet	45