

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR GRAFIK	vii
DAFTAR TABEL	viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4

BAB II LANDASAN TEORI

A. Hakekat Permainan Bolabasket	6
B. Kebutuhan Kondisi Fisik Cabang Olahraga Bolabasket	7
C. Hakikat Kondisi Fisik <i>Power</i> Lengan Untuk Olahraga Bola basket ...	9
D. Latihan <i>Power</i> Lengan Untuk Olahraga Bolabasket	10
E. Prinsip Latihan <i>Power</i> Lengan	11
F. Peran Latihan <i>Chest Throw</i> Terhadap Peningkatan <i>Power</i> Lengan ...	13
G. Peran Latihan <i>Lateral Toss</i> Terhadap Peningkatan <i>Power</i> Lengan ...	14
H. Penelitian yang Relevan	16
I. Anggapan Dasar	18
J. Hipotesis Penelitian	19

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian	21
B. Desain Penelitian	21
C. Lokasi dan Subjek Penelitian	23
D. Definisi Operasional Variabel	23
E. Instrumen Penelitian	24
F. Pelaksanaan Penelitian	26
G. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	32

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Pengolahan	35
1. Deskripsi Data	35
2. Hasil Uji Normalitas	36
3. Hasil Uji Homogenitas	39
4. Uji Hipotesis	40
5. <i>Independent Sample T-Test</i>	42

B. Pembahasan Hasil Penelitian	43
C. Diskusi Penemuan	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	49
B. Saran-Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN-LAMPIRAN	54