

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	3
BAB II KAJIAN TEORETIS	5
A. Hakekat Cabang Olahraga Tinju	5
B. Hakikat Kondisi Fisik Cabang Olahraga Tinju	6
C. Hakikat Power Lengan	7
D. Anatomi Otot Lengan	8
E. Hakikat Prinsip Latihan Konisi Fisik Untuk Olahraga Tinju	9
A. Peranan Latihan <i>Kneeling Smash</i> Terhadap Peningkatan <i>Power</i> Lengan .	11
B. Peranan <i>Sit-up Smash</i> Terhadap Peningkatan <i>Power</i> Lengan	12
A. Penelitian yang Relevan	14
1. Analisis Kemampuan Koordinasi Mata-Tangan Atlet Tinju. Azry Ayu Nabillah (2022) jurnal olahraga dan kesehatan indonesia (joki).	14
2. Pengaruh Latihan Power Otot Lengan Terhadap Kecepatan Pukulan Chudan Tsuki Pada Cabang Olahraga Bela Diri Karate Zulkifli A. Lamusu, Ganang Pou1 (2025) Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Olahraga dan Kesehatan	14
3. Hubungan <i>Power</i> Lengan Dengan Kemampuan Pukulan Jab Dalam Cabang Olahraga Tinju Mahasiswa Putera Pendidikan Kepelatihan Unima. Charles Tanu (2021) Jurnal Olympus.....	15
A. Anggapan Dasar	15
B. Hipotesis Penelitian	17
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	18
A. Metode Penelitian.....	18
B. Desain Penelitian.....	18
C. Lokasi dan Subjek Penelitian.....	20
1. Populasi	20
2. Sampel.....	20
D. Definisi Operasional Variabel.....	20
E. Instrumen Penelitian	21
F. Pelaksanaan Penelitian	23
G. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	34

1. Uji Asumsi.....	34
2. Uji Hipotesis.....	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	37
A. Hasil Pengolahan.....	37
1. Deskripsi Data.....	37
2. Hasil Uji Normalitas.....	38
3. Hasil Uji Homogenitas.....	41
4. Uji Hipotesis.....	42
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	45
C. Diskusi Penemuan.....	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	48
A. Kesimpulan	48
B. Saran	48
DAFTAR PUSTAKA.....	49
LAMPIRAN – LAMPIRAN	52