

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 TINJAUAN PUSTAKA	
A. Hakikat Permainan Bolabasket	6
B. Komponen Kondisi Fisik	7
C. Kondisi Fisik Daya Tahan	8
D. Hakikat Latihan	11
E. Prinsip Latihan	12
F. Tujuan Latihan	14
G. Peranan Metode <i>Combined Power Training</i> Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Lengan	15
H. Penelitian yang Relevan	20
I. Anggapan Dasar	22
J. Hipotesis Penelitian	23
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	24
B. Desain Penelitian	24
C. Lokasi dan Subjek Penelitian	25
D. Instrumen Penelitian	26
E. Pelaksanaan Penelitian	27
F. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	29
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Pengolahan	38
1. Deskripsi Data	38
2. Hasil Uji Normalitas	39
3. Uji Hipotesis	40

B. Pembahasan Hasil Penelitian	41
C. Diskusi Penemuan	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	46
B. Saran-Saran	46
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN-LAMPIRAN	50