

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	5

BAB II LANDASAN TEORI

A. Hakekat Permainan Sepakbola	6
B. Pentingnya Kondisi Fisik Pada Cabang Olahraga Bolavoli	7
C. Kondisi Fisik Kekuatan Cabang Olahraga Bolavoli	8
D. Hakikat Kekuatan Otot Perut	9
E. Peran Latihan Pullover Pass Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Perut	10
F. Peran Latihan <i>Medicine Ball Power Drop</i> Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Perut	12
G. Penelitian yang Relevan	13
H. Anggapan Dasar	15
I. Hipotesis Penelitian	17

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian	18
B. Desain Penelitian	18
C. Lokasi dan Subjek Penelitian	20
D. Instrumen Penelitian	20
E. Pelaksanaan Penelitian	22
F. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	28

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Pengolahan	31
1. Deskripsi Data	31
2. Hasil Uji Normalitas	32
3. Hasil Uji Homogenitas	35
4. Uji Hipotesis	36
5. <i>Independent Sample T-Test</i>	38

B. Pembahasan Hasil Penelitian	39
C. Diskusi Penemuan	41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	43
B. Saran-Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN-LAMPIRAN	47