

DAFTAR ISI

Ringkasan	i
Abstract	ii
Kata Pengantar.	iii
Daftar isi	iv
Daftar Tabel	vi
Daftar Gambar	vii
Daftar Lampiran	viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Pembatasan Masalah.....	9
D. Perumusan Masalah	9
E. Manfaat Penelitian	10

BAB II KERANGKA KONSEPTUAL, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

A. Hakikat Latihan	11
B. Hakikat <i>Passing Chest Pass</i>	16
C. Hakikat <i>Medicine Ball</i>	22
D. Hakikat <i>Passing Chest Pass</i> Menggunakan <i>Medicine Ball</i>	24
E. Hakikat Kekuatan Otot Lengan	27
F. Kerangka Berpikir.....	32
G. Pengajuan Hipotesis.....	34

BAB III METODE PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian	35
B. Waktu dan Tempat Penelitian	35
C. Metode Penelitian	35
D. Populasi dan Sampel.....	36
E. Teknik Pengumpulan Data.....	37
F. Instrumen Penelitian	37
G. Teknik Analisa Data.....	40

BAB VI HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	
1. Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir <i>Push Up</i>	41
B. Pengajuan Hipotesis	
1. Pengaruh Latihan <i>Passing Chest Pass</i> menggunakan <i>Medicine Ball</i> Terhadap Kekuatan Otot Lengan	44
C. Pembahasan Penelitian	45

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	46
B. Saran	47

DAFTAR PUSAKA	48
----------------------------	----

LAMPIRAN	50
-----------------------	----