

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>ABSTRACT</b> .....	ii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
 <b>BAB I</b>	
<b>PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Perumusan Masalah .....	8
E. Manfaat Penelitian .....	9
 <b>BAB II</b>	
<b>KAJIAN TEORITIK DAN KERANGKA BERFIKIR</b> .....	10
A. Kerangka Teori.....	10
1. Hakikat Keterampilan <i>Passing Chest Pass</i> .....	10
2. Hakikat Ekstrakurikuler SMA.....	15
3. Hakikat Media Pembelajaran .....	17
4. Hakikat Latihan Kekuatan.....	18
a. Pengertian Latihan .....	19
b. Pengertian Kekuatan .....	23

	Halaman
B. Kerangka Teoretik.....	26
C. Hipotesis.....	28
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>29</b>
A. Tujuan Penelitian .....	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	29
C. Populasi dan Sampling.....	29
D. Metode Penelitian .....	31
E. Tujuan Metode Penelitian .....	34
F. Instrumen Penelitian .....	34
G. Teknik Pengumpulan Data.....	36
H. Hipotesis Statistika.....	41
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>45</b>
A. Deskripsi Data.....	45
1. Data Tes Awal Dan Tes Akhir Kelompok <i>Treatment</i> .....	45
2. Data Tes Awal Dan Tes Akhir Kelompok Kontrol.....	48
B. Pengajuan Hipotesis.....	50
1. Pengaruh Latihan Menggunakan <i>Medicineball</i> .....	50
2. Pengaruh Latihan <i>Push-up</i> .....	51
3. Perbandingan Kelompok <i>Medicine ball</i> Dengan Kelompok <i>Push-up</i> .....	51
C. Pembahasan Hasil Penelitian .....	52
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>53</b>
A. Kesimpulan .....	53
B. Saran.....	53
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>55</b>

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Passing Chest Pass .....	13
Gambar 2.2. Bola Medicine Ball .....	24
Gambar 2.3. Gerakan Push-up .....	26
Gambar 3.1. Desain Penelitian.....	33
Gambar 3.2. Wall Passing.....	35
Gambar 4.1. Grafik Histogram Tes Awal Kelompok <i>Medicine ball</i> .....	46
Gambar 4.2. Grafik Histogram Tes Akhir Kelompok <i>Medicine ball</i> .....	47
Gambar 4.3. Grafik Histogram Tes Awal Kelompok <i>Push-up</i> .....	49
Gambar 4.4. Grafik Histogram Tes Akhir Kelompok <i>Push-up</i> .....	50

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1. Perbedaan <i>Push-up</i> Dengan <i>Medicine ball</i> .....	27
Tabel 3.1. Pembagian Sampel Dengan <i>Ordinal Pairing</i> .....	31
Tabel 3.2. Interpretasi Derajat Reabilitas.....	39
Tabel 3.3. Format Tabel Perhitungan Varians .....	40
Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Tes Awal <i>Wall Pass</i> Kelompok <i>Medicine ball</i> ...	46
Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Tes Akhir <i>Wall Pass</i> Kelompok <i>Medicine ball</i> ..	47
Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Tes Awal <i>Wal Pass</i> Kelompok <i>Push-up</i> .....	48
Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Tes Akhir <i>Wall Pass</i> Kelompok <i>Push-up</i> .....	49



## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Perhitungan Deskripsi Data.....	57
Lampiran 2. Perhitungan Hipotesis Penelitian.....	62
Lampiran 3. Program Latihan .....	73
Lampiran 4. Absensi Kehadiran Siswa.....	81
Lampiran 5. Dokumentasi Foto .....	83

