

# DAFTAR ISI

Halaman

<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	iii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	v
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
<b>Latar Belakang</b> .....	1
<b>Rumusan Masalah</b> .....	4
<b>Tujuan Penelitian</b> .....	5
<b>Manfaat Penelitian</b> .....	5
1. secara teoritis .....	5
2. secara peraktis .....	5
<b>Ruang Lingkup Penelitian</b> .....	5
<b>Defenisi Operasional</b> .....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	7
A. Latihan beban.....	7
B. Latihan.....	11
C. Prinsip prinsip latihan .....	12
D. Kekuatan otot.....	12
E. Variasi latihan meningkatkan shooting .....	14
F. Bentuk pola latihan beban.....	15
G. Teknik dasar shooting .....	20
H. Kerangka berfikir.....	23
I. Penelitian relevan.....	24
J. Hipotesis.....	25

<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>26</b>
A. <b>Prosedur penelitian.....</b>	<b>26</b>
B. <b>Metode dan bentuk penelitian.....</b>	<b>26</b>
C. <b>Populasi Sampel .....</b>	<b>27</b>
Populasi.....	27
Sampel.....	28
D. <b>Teknik Dan Pengumpulan Data.....</b>	<b>28</b>
E. <b>Teknik Analisis Data.....</b>	<b>30</b>

#### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian .....	33
B. Pembahasan.....	41

#### **BAB V PENUTUP**

A. Simpulan.....	44
B. Saran.....	44

<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>45</b>
----------------------------	-----------

#### **LAMPIRAN**

##### **DAFTAR LAMPIRAN**

<b>Lampiran 1. Surat Keterangan Pembimbing.....</b>	<b>48</b>
<b>Lampiran 2. Surat Tugas Penelitian.....</b>	<b>49</b>
<b>Lampiran 3. Permohonan bantuan Riset.....</b>	<b>50</b>
<b>Lampiran 4. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian.....</b>	<b>51</b>
<b>Lampiran 5. Surat Keterangan Validasi.....</b>	<b>52</b>

<b>Lampiran 6. Program Latihan.....</b>	<b>53</b>
<b>Lampiran 7. Hasil Penelitian.....</b>	<b>57</b>
<b>Lampiran 8. Menghitung Normalitas Data.....</b>	<b>59</b>
<b>Lampiran 9. Menghitung Homogenitas Data.....</b>	<b>61</b>
<b>Lampiran 10. Tabel Persiapan Penghitungan Uji-t.....</b>	<b>62</b>
<b>Lampiran 11. Tabel Nilai-nilai t (t tabel ) Uji t.....</b>	<b>64</b>
<b>Lampiran 12. Nilai Kritis L untuk Uji Lilliefors.....</b>	<b>65</b>
<b>Lampiran 13. Nilai F dengan Taraf Signifikansi 5% (deret atas) dan 1% (deret bawah).....</b>	<b>66</b>
<b>Lampiran 14. Jadwal Pelaksanaan Penelitian.....</b>	<b>67</b>
<b>Lampiran 15. Foto Dokumentasi Penelitian.....</b>	<b>68</b>