

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Perumusan Masalah.....	5
D. Tujuan Penelitian.....	6
E. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Pengertian Latihan	7
B. Latihan Beban	12
C. Tujuan dan Manfaat Latihan Beban.....	13
D. Unsur-unsur Beban	14
E. Indikator Beban	15
F. Latihan Beban Otot Lengan.....	16
G. Pengertian Bench Press.....	16
H. Pengaruh Bench Press Terhadap Otot	18
I. Pengaruh Jenis Bench Press Terhadap Otot-otot Yang Dibentuk.....	19
J. Otot Lengan.....	23
K. Permainan Bola Basket.....	25
L. Pengertian Bola Basket	27
M. Over Head Pass Dalam Keterampilan Melempar Bola Basket.....	28
N. Kerangka Pikiran	28
O. Hipotesis	30
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	32
A. Metode Penelitian	32
B. Variabel Penelitian	33
C. Populasi dan Sampel	34
D. Teknik Pengumpulan Data.....	34
E. Instrumen Penelitian.....	35
F. Program Latihan	36
G. Beban Latihan	37
H. Teknik Analiss Data.....	39
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	45
A. Hasil Penelitian.....	45

1. Deskripsi Data	45
2. Uji Prasyarat.....	47
a. Uji Normalitas.....	47
b. Uji Homogenitas	48
3. Pengujian Hipotesis	49
a. Uji t Pengaruh	49
B. Pembahasan.....	50
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	55
A. Kesimpulan	55
B. Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	58