

DAFTAR ISI

	Halaman
MOTO.....	i
RIWAYAT HIDUP.....	ii
SAN WACANA.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	v
1. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
G. Ruang Lingkup Penelitian	8
II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Bola Basket	9
B. Teknik Dasar Permainan Bola Basket.....	10
C. Otot lengan	11
1. Fungsi Gerak Otot.....	12
2. Diafragma.....	13
3. Macam-Macam otot	13
D. prinsip-Prinsip Latihan.....	15
1. over load.....	16
2. konsistensi.....	16
3. spesifikasi.....	16
4. prinsip meningkatkan tuntunan	17
5. individualis.....	17
6. pulih-asal.....	18

E. Daya Tahan Otot Lengan.....	18
1. Daya Tahan	19
2. Jenis-Jenis Daya Tahan	19
3. Metode-Meode Latihan Daya Tahan.....	20
a. metode waktu lama.....	20
b. metode interval.....	21
c. metode pertandingan dan metode kontrol.....	21
F. Ekstrakurikuler Olahraga.....	22
G. Kerangka Pikir	23
H. Hipotesis.....	24

III. METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian	26
B. Tempat dan waktu penelitian	26
C. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	27
D. Instrumen Penelitian.....	28
D. Teknik Analisis Data.....	32

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil penelitian	37
1. Uji Normalitas	37
2. Uji Homogenitas	38
3. Uji t	38
4. Uji Pengaruh	40
B. Deskripsi Data.....	41
1. Kelompok Latihan Kekuatan Otot Lengan	41
2. Kelompok Latihan Daya Tahan Otot Lengan	42
C. Pengujian Hepotesis	43
D. Pembahasan	45

V. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan	48
B. Saran.....	48

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN