

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>UCAPAN TERIMAKASIH</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	x
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
<b>A. Latar Belakang Penelitian</b> .....	1
<b>B. Identifikasi Masalah</b> .....	6
<b>C. Rumusan Masalah</b> .....	6
<b>D. Tujuan Penelitian</b> .....	6
<b>E. Manfaat Penelitian</b> .....	7
<b>F. Struktur Organisasi Skripsi</b> .....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN, DAN HIPOTESIS PENELITIAN</b>	
<b>A. Kajian Pustaka</b>	
1. Hakikat Latihan .....	9
2. Kajian Fisiologik .....	10
a. Prinsip Latihan <i>Over Load</i> (Beban Lebih) .....	10
b. Prinsip Individualis .....	11
c. Prinsip Perkembangan Menyeluruh .....	11
d. Prinsip Kekhususan ( <i>Low of specificity</i> ) .....	12

e. Prinsip Spesialisasi .....	12
f. Prinsip Reversibilitas ( <i>Reversibility</i> ).....	12
3. Kajian Psikologik .....	13
a. Prinsip Kebutuhan .....	13
b. Prinsip Kesadaran ( <i>Awareness</i> ) .....	13
c. Prinsip Variasi ( <i>Variety</i> ).....	13
d. Prinsip Istirah Mental .....	14
4. Kajian Pedagogik .....	14
a. Prinsip Perencanaan dan Penggunaan Sistem ( <i>Planning Use System</i> ).....	14
b. Prinsip Pertahanan ( <i>Periodezation</i> ) .....	14
c. Prinsip Visual ( <i>Visual Persentation</i> ).....	14
5. Kajian Kemampuan Kondisi Fisik.....	15
6. Kajian Metode Latihan.....	18
a. Metode <i>Neural Activation</i> .....	18
b. Metode Piramida Terbalik .....	19
7. Kajian Kemampuan Kekuatan dan Kecepatan Otot (Power) .....	20
a. Kekuatan dan Kecepatan .....	20
b. Power .....	21
8. Kajian Bentuk latihan dan program latihan.....	21
a. Bentuk Latihan .....	21
b. Program Latihan .....	21
9. Kajian Power Otot Lengan dalam Permainan Hoki .....	22
10. Kajian Permainan Hoki .....	23
a. <i>The Hit</i> (Memukul Bola) .....	25
b. <i>The Push</i> (Mendorong Bola) .....	25
c. <i>The Stop</i> (Menghentikan Bola) .....	26

d. <i>The Dribble</i> .....	26
e. <i>The Flick</i> .....	26
f. <i>The Scoop</i> .....	27

## **B. Kerangka Pemikiran**

1. Pengaruh Metode Latihan <i>Neural Activation</i> terhadap Peningkatan Power Otot Lengan .....	27
2. Pengaruh Metode Latihan Piramida Terbalik terhadap Peningkatan Power Otot Lengan .....	28
3. Perbandingan Metode Latihan <i>Neural Activation</i> dengan Metode Piramida Terbalik terhadap Peningkatan Power Otot Lengan .....	28

<b>C. Hipotesis</b> .....	30
---------------------------	----

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Lokasi, Populasi, dan Sampel**

1. Lokasi Penelitian .....	31
2. Populasi Penelitian .....	31
3. Sampel Penelitian .....	31

### **B. Desain Penelitian** .....

### **C. Metode Penelitian** .....

### **D. Program latihan** .....

### **E. Definisi Oprasional** .....

### **F. Instrumen Penelitian** .....

### **G. Proses Pengembangan Instrumen** .....

### **H. Teknik Pengumpulan data** .....

#### **1. Tes Awal** .....

#### **2. Pelaksanaan Eksperimen** .....

#### **3. Tes Akhir** .....

### **I. Analisis Data** .....

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

<b>A. Hasil Penelitian Dan Pembahasan</b> .....	47
<b>B. Diskusi Penemuan</b> .....	53

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

<b>A. Kesimpulan</b> .....	57
<b>B. Saran</b> .....	57

<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	59
-----------------------------	----

<b>LAMPIRAN</b> .....	61
-----------------------	----