

## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR .....	i
UCAPAN TERIMA KASIH.....	ii
ABSTRAK .....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR .....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I    PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	5
E. Struktur Organisasi Skripsi .....	5
BAB II    KAJIAN PUSTAKA.....	7
A. Karakteristik Permainan Polo Air .....	7
B. Kondisi Fisik .....	11
C. <i>Power</i> .....	18
D. Peranan <i>Power</i> Otot Lengan .....	14
E. Metode Latihan <i>Power</i> Lengan.....	15
F. Metode Latihan <i>Weight Training</i> .....	15
G. Piramid Sistem .....	16
H. <i>Triceps Overhead</i> .....	17
I. Hipotesis.....	20
BAB III    METODE PENELITIAN.....	21
A. Desain Penelitian.....	21
B. Populasi dan Sampel .....	24
1. Populasi .....	24
2. Sampel.....	24

Starlet Viersa Utami, 2017

PENGARUH LATIHAN TRICEPS OVERHEAD EXTENSION DENGAN METODE PIRAMID SISTEM TERHADAP PENINGKATAN POWER LENGAN DAN HASIL LONG PASS CABOR POLO AIR

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

C. Instrumen Penelitian.....	25
D. Prosedur Pelaksanaan Tes .....	26
1. Tes <i>Two Hands Medicine Ball-Put</i> .....	26
2. Tes <i>Long Pass</i> (Lempar Jauh).....	26
E. Tempat dan Waktu Pelaksanaan.....	27
F. Program Latihan.....	27
G. Pelaksanaan Latihan.....	28
H. Analisis Data .....	29
BAB IV    TEMUAN DAN PENELITIAN.....	31
A. Temuan Penelitian.....	31
1. Menghitung Rata-rata dan Simpangan Baku.....	31
2. Uji Normalitas Menggunakan Uji Liliefors .....	33
3. Uji Signifikansi <i>Power</i> Lengan dan <i>Long Pass</i> .....	34
B. Diskusi Penemuan .....	35
BAB V    KESIMPULAN DAN SARAN.....	38
A. Kesimpulan.....	38
B. Saran.....	38
DAFTAR PUSTAKA .....	40
LAMPIRAN .....	43
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	76