

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PERSETUJUAN	i
PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Pembatasan Masalah	7
1.4 Rumusan Masalah	7
1.5 Tujuan Penelitian.....	7
1.6 Kegunaan Hasil Penelitian	8
BAB II. KAJIAN TEORI	10
2.1 Kajian Teoritis.....	10
2.1.1 Hakikat Atletik	10
2.1.2 Hakikat Tolak Peluru.....	11
2.1.3 Hakikat <i>Power</i> Otot Lengan.....	21
2.1.4 Hakikat Hasil Tolakan.....	23
2.1.5 Hakikat Latihan	24
2.1.6 Hakikat Latihan <i>Heavy Bag Thrust</i>	27
2.1.7 <i>Variasi Latihan</i> Heavy Bag Thrust	29
2.1.8 Hakikat Latihan <i>Battle Rope Exercise</i>	31
2.1.9 <i>Variasi Latihan</i> Battle Rope Exercise.....	32
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan.....	34

2.3 Kerangka Berfikir	38
2.4 Hipotesis Penelitian	40
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN.....	41
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	41
3.1.1 Tempat Penelitian	41
3.1.2 Waktu Penelitian	41
3.2 Populasi dan Sampel	41
3.2.1 Populasi	41
3.2.2 Sampel	42
3.3 Metode Penelitian	42
3.3.1 Variabel Penelitian	43
3.4 Desain Penelitian	43
3.5 Instrumen Penelitian	44
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	46
3.7 Teknik Analisis Data.....	47
BAB IV. Hasil Penelitian Dan Pembahasan	50
4.1 Deskripsi Data Penelitian.....	50
4.2 Uji Normalitas	55
4.3 Uji t (<i>paired sample t-test</i>)	56
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian	57
4.4.1 Pengaruh Latihan <i>Heavy Bag Thrust</i> Dan <i>Battle Rope</i> <i>Exercise</i> Terhadap <i>Power</i> Otot Lengan Atlet Tolak Peluru Putri Binaan Klub Dumpang Atletik tahun 2025 ...	57
4.4.2 Pengaruh Latihan <i>Heavy Bag Thrust</i> Dan <i>Battle Rope</i> <i>Exercise</i> Terhadap Hasil Tolak Peluru Atlet Tolak Peluru Putri Binaan Klub Dumpang Atletik tahun 2025	61
BAB V. Kesimpulan Dan Saran.....	67
5.1 Kesimpulan.....	67
5.2 Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN.....	74