

DAFTAR ISI

PERSERTUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATAPENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah	3
1.3. Pembatasan Masalah.....	4
1.4. Rumusan Masalah.....	5
1.5. Tujuan Penelitian	5
1.6. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN TEORITIS.....	7
2.1. Kajian Teoritis	7
2.1.1. Hakekat Atletik.....	7
2.1.2. Hakekat Tolak Peluru	8
2.1.3. Hakekat Latihan	12
2.1.4. Hakekat Daya Ledak Otot Lengan	18
2.1.5. Hakekat Complex Training	22
2.1.6. Hakekat Resistance Band Exercise	25
2.2. Penelitian Yang Relevan	28
2.3. Kerangka Berpikir	31
2.4. Hipotesis Penelitian	32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	34
3.1. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	34
3.1.1. Lokasi Penelitian	34
3.1.2 Waktu Penelitian.....	34
3.2. Populasi dan Sampel	34
3.2.1. Populasi	34

3.2.2. Sampel	34
3.3. Metode Penelitian.....	35
3.4. Variabel Penelitian	36
3.5. Desain Penelitian.....	36
3.6. Instrumen Penelitian.....	37
3.7. Prosedur Pelaksanaan Penelitian.....	38
3.8. Teknik Analisis Data	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	42
4.1. Deskripsi Data Penelitian.....	42
4.2. Pengujian Persyaratan Analisis	43
4.2.1 Uji Normalitas	43
4.2.2 Uji Hipotesis	44
4.3. Pembahasan Hasil Penelitian	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	48
5.1. Kesimpulan	48
5.2. Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA.....	50
LAMPIRAN.....	52

