

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK.....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>ix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Permasalahan.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	8
<b>BAB II LANDASAN TEORITIS.....</b>	<b>9</b>
A. Kajian Teoritis.....	9
1. Hakikat Atletik.....	9
2. Hakikat Lempar Cakram.....	10
3. Hakikat Latihan.....	14
3.1 Hakikat Latihan <i>Forward Raise</i> .....	17
3.2 Hakikat Latihan <i>Sit-Up</i> .....	19
B. Kerangka Berpikir.....	22
C. Hipotesis.....	24
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>26</b>
A. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	26
B. Populasi dan Sampel.....	26
1. Populasi .....	26
2. Sampel .....	26
C. Metode Penelitian.....	26
D. <i>Design</i> Penelitian.....	27
E. Instrumen Penelitian.....	27

F. Prosedur Penelitian.....	29
G. Teknik Analisis Data.....	30
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>34</b>
A. Deskripsi Data Penelitian.....	34
B. Pengujian Hipotesis.....	36
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	37
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>41</b>
A. Kesimpulan.....	41
B. Saran.....	41
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>43</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>45</b>