

DAFTAR ISI

	Hal
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II LANDASAN TEORITIS	11
A. Kajian Teoritis	11
1. Hakikat Tolak Peluru Gaya O'brien	11
2. Hakikat Latihan	22
3. Hakikat Latihan <i>Decline Push-Up</i>	29
4. Hakikat Latihan <i>Horizontal Swing</i>	31
5. Hakikat Latihan <i>Squat-Jump</i>	33
B. Kerangka Berpikir	34
C. Hipotesis	36
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	37
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	37
B. Populasi dan Sampel	37
C. Metode Penelitian	38
D. Desain Penelitian	39

Hal

E. Instrumen Penelitian	40
F. Teknik Analisis Data	44
G. Pelaksanaan Penelitian.....	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	47
A. Deskripsi Data Penelitian	47
B. Pengujian Persyaratan Analisis	50
C. Pengujian Hipotesis	54
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	60
A. Kesimpulan	60
B. Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN	63