

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR	v
UCAPAN TERIMA KASIH	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Rumusan Masalah	3
1.3. Definisi Operasional.....	4
1.4. Tujuan Penelitian.....	4
1.5. Kegunaan Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN TEORETIS	
2.1. Kajian Pustaka.....	6
2.1.1. Konsep Latihan	6
2.1.1.1. Pengertian Latihan.....	6
2.1.1.2. Tujuan Latihan.....	7
2.1.1.3. Prinsip-prinsip Latihan	8
2.1.1.3.1 Prinsip Variasi Latihan	8
2.1.1.3.2 Prinsip Beban Lebih (<i>Overload</i>) .	10
2.1.1.3.3 Kualitas Latihan	11
2.1.2. Modifikasi Latihan	12
2.1.2.1. Konsep Modifikasi Latihan	12
2.1.2.2. Tujuan Modifikasi Pembelajaran	14

	Halaman
2.1.2.3. Aspek Analisis Modifikasi Latihan	14
2.1.3. Atletik	15
2.1.3.1. Pengertian Atletik	15
2.1.3.2. Nomor-nomor Atletik	16
2.1.4. Lempar Lembing	17
2.1.4.1 Pengertian Lempar Lembing	17
2.1.4.2 Teknik Dasar Lempar Lembing	20
2.1.4.3 Teknik Memegang Lembing	20
2.1.4.4 Teknik Membawa Lembing	21
2.1.4.5 Teknik Melempar Lembing	22
2.1.5. Modifikasi Alat Lembing	24
2.1.6. Latihan Lempar Lembing dengan Modifikasi Alat Lembing	25
2.2. Hasil Penelitian yang Relevan.....	26
2.3. Kerangka Konseptual	27
2.4. Hipotesis Penelitian.....	28
 BAB III PROSEDUR PENELITIAN	
3.1. Metode Penelitian.....	29
3.2. Variabel Penelitian	30
3.3. Desain Penelitian	30
3.4. Populasi dan Sampel Penelitian	31
3.4.1. Populasi Penelitian	31
3.4.2. Sampel Penelitian	31
3.5. Teknik Pengumpulan Data	32
3.6. Instrumen Penelitian	32
3.7. Teknik Analisis Data	33
3.8. Langkah-langkah Penelitian	36
3.9. Waktu dan Tempat Penelitian	36
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1. Deskripsi Data	38

	Halaman
4.1.1. Data Hasil Tes Awal dan Akhir	38
4.1.2. Pengujian Persyaratan Analisis	39
4.1.2.1. Hasil Pengujian Normalitas Data	39
4.1.2.2. Hasil Penghitungan Homogenitas	39
4.1.2.3. Pengujian Hipotesis	40
4.2. Pembahasan Hasil Penelitian.....	41
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1. Simpulan	43
5.2. Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN-LAMPIRAN	46

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Sistem Tangga	11
Gambar 2.2 Lembing.....	19
Gambar 2.3 Gaya Finlandia	20
Gambar 2.4 Gaya Amerika	21
Gambar 2.5 Gaya Menjepit	21
Gambar 2.6 Cara Membawa Lembing	22
Gambar 2.7 Rangkaian Gerakan Gaya <i>Hop Step</i>	23
Gambar 2.8 Rangkaian Gerak Gaya Silang (<i>Cross Step</i>)	24
Gambar 3.1 Desain Eksperimen.....	30
Gambar 3.2 Lapangan Lempar Lembing	33

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Deskripsi Hasil Tes Awal dan Akhir (Tes Lempar Lembing)...	38
Tabel 4.2 Hasil Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians dari Setiap Tes	39
Tabel 4.3 Hasil Pengujian Normalitas Data	39
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Homogenitas Data	40
Tabel 4.5 Hasil Pengujian Hipotesis	40

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir (Tes Lempar Lembing)	47
Lampiran 2. Program Latihan	48
Lampiran 3. Penghitungan Skor rata-rata, Standar Deviasi dan Varias Tes Awal	50
Lampiran 4. Penghitungan Skor rata-rata, Standar Deviasi dan Variasi Tes Akhir	51
Lampiran 5. Uji Homogenitas Data	52
Lampiran 6. Tabel Distribusi Normal	53
Lampiran 7. Tabel Uji Homogenitas	54
Lampiran 8. Tabel Distribusi F	55
Lampiran 9. Tabel Distribusi t	57
Lampiran 10. SK Bimbingan	58
Lampiran 11. Surat Ijin Observasi	59
Lampiran 12. Surat Pernyataan Melaksakana Penelitian.....	60
Lampiran 13. Dokumentasi Sampel.....	61
Lampiran 14. Riwayat Hidup Penulis.....	64