

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR GRAFIK	vii
DAFTAR TABEL	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Hakekat Pendidikan Jasmani	5
B. Tujuan Pendidikan Jasmani	6
C. Hakekat Kebugaran Jasmani	7
D. Manfaat Kebugaran Jasmani	10
E. Hakekat Latihan	11
F. Komponen Kondisi Fisik	12
G. Hakekat Lengan	13
H. Hakekat Komponen Kondisi Fisik <i>Power</i>	14
I. Gerakan <i>Overhead Throw</i>	15
J. Penelitian yang Relevan	16
K. Anggapan Dasar	19
L. Hipotesis	20
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	21
B. Desain Penelitian	21
C. Lokasi dan Subjek Penelitian	23
D. Definisi Operasional Variabel	24
E. Instrumen Penelitian	24
F. Pelaksanaan Penelitian	25
G. Teknik Pengolahan Dan Analisis Data	27
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Pengolahan	30

1. Deskripsi Data	30
2. Hasil Uji Normalitas	31
3. Uji Hipotesis	33
B. Pembahasan Hasil Penelitian	34
C. Diskusi Penemuan	35
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	37
B. Saran-Saran	37
DAFTAR PUSTAKA	38
LAMPIRAN-LAMPIRAN	41