

DAFTAR ISI

LEMBAR PERMOHONAN MENEMPUH UJIAN SKRIPSI

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

LEMBAR PENGESAHAN

SURAT PERNYATAAN

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR GRAFIK	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II KAJIAN TEORETIS.....	5
A. Hakekat Lemparan Dalam Olahraga.....	5
B. Latihan <i>Medicine-Ball Push Throw and Sprint</i> Terhadap Peningkatan Kecepatan <i>Sprint</i> dan <i>Power</i> Lengan	14
C. Latihan <i>Rotational Medicine-Ball Throw and Sprint</i> Terhadap Peningkatan Kecepatan <i>Sprint</i> dan <i>Power</i> Lengan	16
D. Penelitian yang Relevan.....	18
E. Anggapan Dasar	20
F. Hipotesis.....	21
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	23
A. Metode Penelitian.....	23
B. Desain Penelitian.....	23
C. Lokasi dan Subjek Penelitian	24
D. Definisi Operasional Variabel.....	25

E. Instrumen Penelitian.....	27
F. Prosedur Pengumpulan Data	28
G. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	29
H. Jadwal Penelitian.....	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	38
A. Hasil Pengolahan.....	38
1. Deskripsi Data	38
2. Hasil Uji Normalitas.....	39
3. Hasil Uji Homogenitas	44
4. Uji Hipotesis.....	45
5. <i>Independent Sample T-test</i>	47
B. Pembahasan Hasil Penelitian	48
C. Diskusi Penemuan.....	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	51
A. Kesimpulan	51
B. Saran-saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN-LAMPIRAN	
RIWAYAT HIDUP	

DAFTAR TABEL

Tabel	Hal
3.1. Kelompok <i>Medicine-ball push throw and Sprint</i>	32
3.2. Kelompok <i>Rotational medicine-ball throw and Sprint</i>	35
4.3. Deskripsi Data Tes Awal <i>Two-Hand Medicine Ball Put dan Sprint</i> 30 meter Kelompok <i>medicine-ball push throw and sprint</i> dan Kelompok <i>Rotational medicine-ball throw and sprint</i>	38
4.4. Deskripsi Data Tes Akhir <i>Two-Hand Medicine Ball Put dan Sprint</i> 30 meter Kelompok <i>medicine-ball pushthrow and sprint</i> dan Kelompok <i>Rotational medicine-ball throw and sprint</i>	39
4.5. Uji Normalitas Tes awal <i>Two-Hand Medicine BallPut dan Sprint</i> 30 meter Kelompok <i>medicine-ball push throw and sprint</i> dan Kelompok <i>Rotational medicine-ball throw and sprint</i>	40
4.6. Uji Normalitas Tes akhir <i>Two-Hand Medicine BallPut dan Sprint</i> 30 meter Kelompok <i>medicine-ball push throw and sprint</i> dan Kelompok <i>Rotational medicine-ball throw and sprint</i>	40
4.7. Uji Homogenitas Tes akhir <i>Two-Hand Medicine BallPut dan Sprint</i> 30 meter Kelompok <i>medicine-ball push throw and sprint</i> dan Kelompok <i>Rotational medicine-ball throw and sprint</i>	44
4.8. <i>Paired Sample t-test</i> Ke-Dua Kelompok Latihan	45
4.9. Data Hasil Uji <i>Independent Sample T-test</i> Kelompok <i>Medicine-ball push throw and sprint</i> Dan Kelompok <i>Rotational medicine-ball throw and sprint</i>	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal
2.1. <i>Medicine-Ball Push Throw and Sprint</i>	16
2.2. <i>Rotational medicine-ball throw and sprint</i>	18
3.3. Model Desain Penelitian	23
3.4. Alur Penelitian	24
3.5. <i>Tes Two-Hand Medicine Ball Put</i>	27
3.6. Tes Lari Sprint 30 meter	28

DAFTAR GRAFIK

Grafik		Hal
4.1	Hasil Uji Normalitas Tes Awal Kelompok <i>Medicine-ball Push Throw and Sprint</i>	41
4.2.	Hasil Uji Normalitas Tes Awal Kelompok <i>Medicine-ball Throw and Sprint</i>	42
4.3.	Hasil Uji Normalitas Tes Akhir Kelompok <i>Medicine-ball Push Throw and Sprint</i>	42
4.4.	Hasil Uji Normalitas Tes Akhir Kelompok <i>Medicine-ball Throw and Sprint</i>	43