

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Rumusan Masalah	6
D. Tujuan Penelitian	6
E. Manfaat Penelitian	6
F. Batasan Penelitian	6
G. Definisi Operasional	7
H. Struktur Organisasi Skripsi	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Hakekat Olahraga Panahan	10
1. Pengertian Panahan	10
2. Sejarah Panahan	10
3. Teknik Panahan	15
4. Peraturan Olahraga Panahan	26
B. Hakikat <i>Weight Training</i>	37
C. Hakikat Daya Tahan Otot	43
D. Hakikat Prestasi dalam Olahraga Panahan	46
E. Kerangka Berfikir	47
F. Hipotesis	49

BAB III PROSEDUR PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	50
B. Populasi dan Sampel	53
C. Tempat dan Waktu Penelitian	53
D. Desain Penelitian	54
E. Definisi Operasional	56
F. Instrumen Penelitian	57
G. Prosedur Pengolahan dan Analisis Data	59
BAB IV PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	
A. Hasil Pengolahan Data	62
B. Diskusi Penemuan.....	65
.	
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	69
B. Saran-saran	69
DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN.....	73
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	107