

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
LEMBAR PENGESAHAN .....	i
ABSTRAK .....	ii
ABSTRAC .....	iii
KATA PENGANTAR .....	v
UCAPAN TERIMAKASIH.....	vi
DAFTAR ISI .....	vii
DAFTAR TABEL .....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN .....	x
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Penelitian .....	1
B. Identifikasi Masalah penelitian .....	6
C. Rumusan Masalah .....	7
D. Tujuan Penelitian .....	7
E. Manfaat Penelitian .....	8
F. Struktur Organisasi Tesis .....	8
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b>	
A. Hakikat Lempar Lembing .....	10
B. Hakikat Latihan Kondisi fisik .....	10
1. Pengertian Kekuatan ( <i>strength</i> ) .....	11
2. Pengertian Kelentukan ( <i>flexibility</i> ) .....	12
3. Pengertian Kecepatan ( <i>speed</i> ) .....	12
4. Pengertian Daya Tahan ( <i>endurance</i> ) .....	12
C. Hakikat Latihan <i>Power</i> .....	13
1. Macam-Macam <i>Power</i> .....	14
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Power</i> .....	15
3. Model Latihan untuk Meningkatkan <i>Power</i> Otot Lengan .....	16
D. Hakikat Latihan <i>Plyometric</i> .....	17
E. Hakikat Latihan <i>Weight Training</i> .....	19

F. Program Latihan yang Efektif ditandai oleh Metode yang terbaik ..	20
1. Pengertian Latihan .....	20
2. Prinsip-Prinsip Latihan.....	22
G. Hasil Penelitian yang Relevan .....	26
H. Kerangka Berpikir .....	27
I. Hipotesis Penelitian .....	32
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Metode dan Desain Penelitian .....	33
B. Lokasi, Populasi, Sampling dan Sampel Penelitian .....	35
C. Bagan Alur Penelitian .....	37
D. Instrumen Penelitian .....	37
E. Validitas Penelitian .....	39
F. Validitas dan Reliabilitas.....	41
G. Tehnik Pengumpulan Data .....	42
H. Analisis Data .....	42
<b>BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	45
B. Pembahasan dan Diskusi Penemuan .....	54
<b>BAB V KESIMPULAN DAN REKOMONDASI</b>	
A. Kesimpulan .....	59
B. Rekomendasi .....	59
DAFTAR PUSTAKA .....	61
LAMPIRAN-LAMPIRAN .....	64
RIWAYAT HIDUP .....	100

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 3.1 Validitas Instrumen .....	37
Tabel 3.2 Hasil Uji Rehabilitasi Instrumen .....	38
Tabel 3.3 Kriteria Keterandalan (Rehabilitasi) Instrumen .....	38
Tabel 3.4 Validitas Penelitian .....	39
Tabel 4.1 Hasil Perhitungan Nilai Rata-Rata dan Simpangan Baku .....	45
Tabel 4.2 Hasil Perhitungan Nilai Rata-Rata dan Simpangan Baku .....	46
Tabel 4.3 Hasil Peningkatan Nilai dari Latihan <i>Plyometric</i> dan <i>Weight Training</i> .....	46
Tabel 4.4 Uji Normalitas Tes Awal <i>Plyometric</i> dan <i>Weight Training</i> .....	47
Tabel 4.5 Uji Normalitas Tes Akhir Kelompok <i>Plyometric</i> dan Kelompok <i>Weight Training</i> .....	47
Tabel 4.6 Uji Normalitas Gain Kelompok <i>Plyometric</i> dan Kelompok <i>Weight</i> <i>Training</i> .....	48
Tabel 4.7 Uji Homogenitas Tes Awal Kelompok <i>Plyometric</i> dan Kelompok <i>Weight Training</i> .....	48
Tabel 4.8 Uji Homogenitas Tes Akhir Kelompok <i>Plyometric</i> dan Kelompok <i>Weight Training</i> .....	49
Tabel 4.9 Uji Homogenitas Gain Kelompok <i>Plyometric</i> dan Kelompok <i>Weight Training</i> .....	49
Tabel 4.10 Analisis <i>Paired Samples Correlations</i> Model <i>Plyometric</i> .....	50
Tabel 4.11 Nilai Rata-Rata Tes Awal dan Tes Akhir Hasil Lempar Pada Kelompok <i>Plyometric</i> .....	51
Tabel 4.12 Analisis <i>Paired Sample t-test</i> Model <i>Weight Training</i> .....	52
Tabel 4.13 Nilai Rata-Rata Tes Awal dan Tes Akhir Hasil Lempar Pada Kelompok <i>Weight Training</i> .....	52
Tabel 4.14 Analisis <i>Independent Sample t-test Posttest</i> Lempar Lembing Atlet Jawa Barat .....	53

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Komponen Fisik .....	13
Gambar 3.1 Desain Penelitian .....	32
Gambar 3.2 Bagan Alur Penelitian .....	36
Gambar 4.1 Grafik Rata-Rata Hasil Lempar Pada Kelompok <i>Plyometric</i> .....	51
Gambar 4.2 Grafik Rata-Rata Hasil Lempar Pada Kelompok <i>Weight Training</i> .....	53

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran A Instrumen Penelitian .....	64
Lampiran B Jadwal Pelaksanaan Penelitian .....	68
Lampiran C Hasil Perhitungan Normalitas dan Homogenitas Data .....	86
Lampiran D Foto Penelitian .....	94