

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	i
ABSTRAKSI	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Masalah Penelitian	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Pentingnya Penelitian	5
E. Pembatasan Penelitian	6
F. Definisi Istilah	8
G. Anggapan Dasar dan Hipotesis	9
BAB II TINJAUAN TEORITIS	
A. Teknik lempar lembing	11
Teknik pegangan	11
Teknik membawa lembing	12
Gaya dalam lempar lembing	13
Cara melempar lembing	16
B. Analisis Urutan Gerak Melempar Lembing ..	17
Percepatan lari awalan	17
Lari awalan	18
C. Faktor-faktor Pendukung Prestasi Lempar..	24
Faktor Kondisi fisik	26
Konstitusi tubuh	27
Koordinasi teknik	28
D. Training	29
E. Prinsip-prinsip Latihan	30
Pemanasan tubuh	30
Prinsip beban lebih	31
Intensitas latihan	32
Kualitas latihan	34

	Variasi latihan	35
	Lama latihan	35
	Latihan rileksasi	36
F.	Proses Terjadinya Keterampilan Moto- rik	37
	Teori pemrosesan informasi	38
	Alat-alat penerima informasi	38
BAB III	PROSEDUR PENELITIAN	
A.	Metode Penelitian	43
B.	Populasi dan Sampel	46
C.	Desain Eksperimen	48
D.	Alat Pengumpulan Data	51
	Alat ukur power lengan	51
	Tes prestasi lempar lembing	52
E.	Proses Pengolahan Data	54
F.	Sistematika Latihan	56
	Latihan pemanasan	57
	Latihan inti	58
	Latihan Pelepasan	58
G.	Program Latihan	59
BAB IV	PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	
A.	Pengolahan Data	66
B.	Analisis data Hasil Latihan	68
C.	Analisis Perbedaan Hasil Latihan,...	69
D.	Diskusi Penemuan	70
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	
A.	Kesimpulan	73
B.	Saran	73
	DAFTAR KEPUSTAKAAN	75

DAFTAR TABEL

TABEL	Halaman
4.1.	HASIL PENGHITUNGAN RATA-RATA DAN SIMPANGAN BAKU 66
4.2.	HASIL UJI NORMALITAS LILIEFORS TES AWAL DAN TES AKHIR 67
4.3.	HASIL UJI HOMOGENITAS VARIANS KELOMPOK A DAN KELOMPOK B 68
4.4.	HASIL UJI SIGNIFIKANSI KESAMAAN DUA RATA-RATA.
4.5.	HASIL PENGHITUNGAN DAN UJI SIGNIFIKANSI HASIL PERKEMBANGAN LATIHAN KELOMPOK A (EKSPERIMEN) DAN KELOMPOK B (KONTROL) 70

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR		Halaman
1.2.	Cara-cara Memegang Lembing	11
2.2.	Cara Membawa Lembing	13
3.2.	Gaya Hop-step	14
4.2.	Gaya Cross-step	15
5.2.	Posisi Lempar dan Poro-poros Tubuh	20
6.2.	Garis Edar Tubuh Untuk Produksi Tenaga Lempar yang Efektif	22
7.2.	Saat Lepas, Saat Mendarat, dan Jarak Horizon- tal	23
8.2.	Struktur Prestasi Tinggi di Nomor Lempar	25
9.2.	Struktur Faktor-faktor Pendukung Kualitas La- tihan	34
1.3.	Desain Eksperimen	50

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN	Halaman
1. Hasil Tes Lempar Lembing Kelompok Eksperimen	77
2. Hasil Tes Power Lengan Kelompok Eksperimen	78
3. Uji Normalitas Lilliefors Tes Awal Lempar Lembing Kelompok Eksperimen	79
4. Uji Normalitas Lilliefors Tes Akhir Lempar Lembing Kelompok Eksperimen	80
5. Uji Normalitas Lilliefors Tes Awal Power Lengan Kelompok Eksperimen	81
6. Uji Normalitas Lilliefors Tes Akhir Power Lengan Kelompok Eksperimen	82
7. Hasil Pengujian Homogenitas Lempar Lembing Kelom- pok Eksperimen	83
8. Hasil Pengujian Homogenitas Power Lengan Kelom- pok Eksperimen	84
9. Hasil Uji Signifikansi Kelompok Eksperimen	85
10. Hasil Tes Lempar Lembing Kelompok Kontrol	87
11. Hasil Tes Power Lengan Kelompok Kontrol	88
12. Uji Normalitas Lilliefors Tes Awal Lempar Lembing Kelompok Kontrol	89
13. Uji Normalitas Lilliefors Tes Akhir Lempar Lembing Kelompok Kontrol	90
14. Uji Normalitas Lilliefors Tes awal Power Lengan Kelompok Kontrol	91
15. Uji Normalitas Lilliefors Tes Akhir Power Lengan Kelompok Kontrol	92

16.	Hasil Pengujian Homogenitas Lempar Lembing Kelompok Kontrol	93
17.	Hasil Pengujian Homogenitas Power Lengan Kelompok Kontrol	94
18.	Hasil Uji Signifikansi Kelompok-Kontrol	95
19.	Uji Signifikansi Perkembangan Latihan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	97
20.	Hasil Perhitungan Perkembangan Latihan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	98
21.	Uji Signifikansi Hasil Latihan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	99
22.	Tabel Daftar F	101
23.	Tabel Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors.	102
24.	Tabel Daftar I	103
25.	Tabel Daftar G	104
26.	Surat Tugas	105
27.	Surat Izin Penelitian	106
28.	Surat Keterangan	107
29.	Surat Izin Mengutip	108
30.	Gambar Latihan power Lengan Menggunakan Alat Bantu Karet.....	109

