

## DAFTAR ISI

<b>PENGESAHAN SKRIPSI</b> .....	i
<b>HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....	ii
<b>SURAT KETERANGAN</b> .....	iii
<b>ABSTRAK</b> .....	iv
<b>ABSTRACT</b> .....	v
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiv
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	xv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xvi
<b>BAB I KAJIAN PUSTAKA</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian .....	4
F. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	<b>6</b>
A. LandasanTeori .....	6
1. Hakekat <i>Power</i> Otot Lengan .....	6
a. Pengertian <i>Power</i> .....	6
b. Macam - Macam <i>Power</i> .....	9
c. Pengertian dan Struktur Otot Lengan.....	9
2. Hakikat Tolak Peluru .....	13
a. Pengertian Tolak Peluru.....	13
b. Cara Menolak Peluru .....	16
B. Kerangka Pemikiran .....	20

C. Hipotesis Penelitian .....	21
<b>BAB III METEDOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>22</b>
A. Jenis Penelitian .....	22
B. Populasi dan Sampel.....	22
1. Populasi.....	22
2. Sampel .....	22
C. Definisi Operasional .....	23
D. Instrumen Penelitian.....	23
E. Teknik Pengumpulan Data.....	27
F. Teknik Analisa Data .....	27
<b>BAB VI METEDOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>30</b>
a. Deskripsi Data.....	30
b. Pengujian Hipotesi .....	33
c. Pembahasan.....	34
<b>BAB VKESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>36</b>
A. Kesimpulan .....	36
B. Saran .....	36
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>37</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>39</b>

## DAFTAR TABEL

1. Norma Tes Medicine <i>Ball Putt</i> .....	25
2. Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi.....	29
3. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes <i>Power</i> Otot Lengan .....	31
4. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Tolak Peluru .....	32
5. Hasil Pengolahan Data Statistik.....	33
6. Data Tes <i>Power</i> Otot Lengan.....	39
7. Data Tes <i>Power</i> Tolak Peluru .....	40
8. Rekapitulasi Data Tes <i>Power</i> Otot Lengan Dan Tolak Peluru .....	41
9. Distribusi Frekuensi <i>Power</i> Otot Lengan .....	42
10. Distribusi Frekuensi Tolak Peluru .....	43
11. Tabel Korelasi <i>Product Moment</i> .....	44
12. Menghitung Analisis Korelasi .....	44
13. Nilai Nilai Dalam $r_{tabel}$ .....	46

## DAFTAR GAMBAR

1. Otot Lengan Bagian Atas .....	11
2. Otot Lengan Bagian Bawah .....	12
3. Cara Memegang Peluru Dengan Sikap Jari Merenggang .....	15
4. Cara Memegang Peluru Posisi Kelingking Di Samping Peluru .....	15
5. Cara Memegang Peluru Posisi Di Belakang Peluru .....	15
6. Rangkaian Teknik Linier Tolak Peluru.....	17
7. Rangkaian Teknik Tolak Meluncur.....	17
8. Rangkaian Teknik Berputar Tolak Peluru.....	20
9. Tes Medicine Ball Putt.....	25
10. Lapangan Tolak Peluru .....	26

Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## DAFTAR GRAFIK

1. Hasil Tes <i>Power</i> Otot Lengan.....	31
2. Hasil Tes Tolak Peluru.....	33





## DAFTAR LAMPIRAN

1. Data Hasil Tes <i>Power</i> Otot Lengan .....	39
2. Data Hasil Tolak Peluru.....	40
3. Rekapitulasi <i>Power</i> Otot Lengan Dan Tolak Peluru.....	41
4. Cara Mencari Distribusi Frekuensi .....	42
5. Korelasi <i>Product Moment</i> .....	44
6. Menghitung $r_{hitung}$ .....	45
7. Menghitung $r_{tabel}$ .....	46

