

DAFTAR ISI

RINGKASAN	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Kegunaan Penelitian.....	8

BAB II KERANGKA TEORETIS DAN KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

A. KERANGKA TEORETIS.....	10
1. Hakikat Latihan.....	10
a. Sasaran Latihan.....	12
b. Sistem Latihan.....	13
c. Adaptasi Latihan.....	14
2. Hakikat Kecepatan.....	16
3. Hakikat Kecepatan Dengan <i>Hurdle</i>	26
4. Hakikat Kecepatan Dengan <i>Ladder</i>	30
5. Hakikat Lontar Martil.....	33
1) Teknik Lontar Martil.....	33
2) Peraturan pertandingan lontar martil.....	38
B. KERANGKA BERPIKIR.....	42

C. PENGAJUAN HIPOTESIS.....	45
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Tujuan Penelitian.....	47
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	47
C. Metode Penelitian.....	48
D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	49
E. Variabel Penelitian.....	51
F. Instrumen Penelitian.....	51
G. Teknik Pengumpulan Data.....	51
H. Teknik Analisis Data.....	52
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data.....	56
B. Pengujian Hipotesis.....	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	62
B. Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA.....	64
LAMPIRAN.....	66