**DAFTAR ISI**

**RINGKASAN i**

**KATA PENGANTAR iii**

**DAFTAR ISI v**

**DAFTAR TABEL vii**

**DAFTAR GAMBAR viii**

**DAFTAR LAMPIRAN ix**

**BAB I PENDAHULUAN**

1. Latar Belakang Masalah 1
2. Identifikasi Masalah 6
3. Pembatasan Masalah 7
4. Perumusan Masalah.................................. 8
5. Kegunaan Penelitian 8

**BAB II KERANGKA TEORETIS DAN KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS**

1. KERANGKA TEORETIS................................................................. 10
2. Latihan............................................................................................ 10
3. Sasaran latihan......................................................................... 13
4. Sistem latihan............................................................................ 15
5. Adaptasi latihan......................................................................... 16
6. Latihan teknik............................................................................ 18
7. Teknik lontar martil.................................................................... 21
8. Lontar Martil.................................................................................... 26
9. Lontar martil.............................................................................. 26
10. Peraturan pertandingan lontar martil......................................... 32
11. Prestasi........................................................................................... 36
12. Atlet pemula.................................................................................... 41
13. KERANGKA BERPIKIR 46
14. PENGAJUAN HIPOTESIS.................................................. 49

**BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

1. Tujuan Penelitian............................................................................ 50
2. Tempat dan Waktu Penelitian........................................................ 50
3. Metode Penelitian........................................................................... 51
4. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel 52
5. Instrumen Penelitian....................................................................... 53
6. Teknik Pengumpulan Data 53
7. Teknik Analisis Data 55

**BAB IV HASIL PENELITIAN**

1. Deskripsi Data 59
2. Hasil tes awal dan tes akhir latihan lontar martil menggunakan ukuran 2 kg....................................................... 59
3. Hasil tes awal dan tes akhir latihan lontar martil menggunakan ukuran 4 kg....................................................... 62
4. Pengujian Hipotesis 68
5. Hasil tes awal dan tes akhir kelompok latihan lontar martil menggunakan martil 2 kg....................................................... 65
6. Hasil tes awal dan tes akhir kelompok latihan lontar martil menggunakan martil 4 kg......................................................... 66
7. Hasil tes akhir kelompok latihan teknik lontar martil menggunakan martil 2 kg dan 4 kg.......................................... 67

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

1. Kesimpulan 69
2. Saran 70

**DAFTAR PUSTAKA** 71

**LAMPIRAN** 73