

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	
SURAT PERNYATAAN.....	
ABSTRAK.....	
ABSTRACT.....	
KATA PENGANTAR	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Definisi Operasional	4
1.4 Tujuan Penelitian.....	5
1.5 Kegunaan Penelitian.....	5
BAB 2 LANDASAN TEORITIS	7
2.1 Kajian Pustaka.....	7
2.1.1 Pengertian Olahraga.....	7
2.1.2 Pengertian Kiper	8
2.1.3 Kebugaran Jasmani	10
2.1.3.1 Komponen Kebugaran Jasmani	11
2.1.4 Konsep Latihan	12

	Halaman
2.1.4.1	Pengertian Latihan12
2.1.4.2	Prinsip-Prinsip Latihan13
2.1.4.3	Komponen-Komponen Latihan14
2.1.5	Koordinasi Mata-Tangan15
2.1.6	Metode <i>Drill and Practic</i>15
2.1.6.1	Pengertian Metode <i>Drill and Practic</i>15
2.1.6.2	Kelebihan dan Kelemahan Metode <i>Drill and Practic</i>16
2.2	Hasil Penelitian yang Relevan.....17
2.3	Kerangka Konseptual17
2.4	Hipotesis.....18
BAB 3	PROSEDUR PENELITIAN.....19
3.1	Metode Penelitian.....19
3.2	Variabel Penelitian19
3.3	Desain Penelitian.....20
3.4	Populasi dan Sampel20
3.5	Teknik Pengumpulan Data21
3.6	Instrumen Penelitian.....21
3.7	Teknik Analisis Data22
3.8	Langkah-Langkah Penelitian.....24
3.9	Waktu dan Tempat Penelitian25
BAB 4	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN26
4.1.	Deskripsi Hasil Penelitian26
4.2.	Pengujian Persyarata Analisis27
4.2.1.	Pengujian Normalitas Data27

	Halaman
4.2.2. Pengujian Homogenitas Data.....	28
4.4. Pembahasan.....	29
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....	31
5.1. Simpulan.....	31
5.2. Saran-saran.....	31
DAFTAR PUSTAKA.....	32
RIWAYAT HIDUP.....	58

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1 Desain Penelitian <i>One-Group Pretest-posttest</i>	20
Tabel 3. 2 Waktu Penelitian	25
Tabel 4. 1 Data Hasil Penelitian.....	26
Tabel 4. 2 Statistik Deskriptif	27
Tabel 4. 3 Hasil Pengujian Normalitas Data.....	28
Tabel 4. 4 Hasil Pengujian Homogenitas Data	28
Tabel 4. 5 Uji Hipotesis	29

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Latihan <i>Possitioning</i>	9
Gambar 2. 2 Latihan <i>Catching</i>	9
Gambar 2. 3 . Latihan <i>Shot Stopping</i>	10
Gambar 2. 4 . Latihan Distribusi.....	10
Gambar 3. 1 Hubungan antara variabel pengaruh dan variabel terpengaruh.....	19
Gambar 3. 2 <i>Hand Wall Toss Test</i>	22

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Tes Awal dan Tes Akhir	35
Lampiran 2. Program Latihan	36
Lampiran 3. Penghitungan Skor rata-rata dan simpangan baku tes awal	39
Lampiran 4. Penghitungan skor rata-rata dan simpangan baku tes akhir	40
Lampiran 5. Uji Normalitas Tes Awal	41
Lampiran 6. Uji Normalitas Tes Akhir	42
Lampiran 7. Uji Homogenitas	42
Lampiran 8. Uji Hipotesis	43
Lampiran 9. Tabel Distribusi Normal	44
Lampiran 10. Tabel Uji Homogenitas	45
Lampiran 11. Tabel Distribusi F	46
Lampiran 12. Tabel Distribusi T	48
Lampiran 13. SK Pembimbing	49
Lampiran 14. Surat Izin Penelitian	50
Lampiran 15. Surat Pernyataan Pelaksanaan Penelitian	51
Lampiran 16. Dokumentasi (Tes Awal)	52
Lampiran 17. Dokumentasi (<i>Treatment</i>)	53
Lampiran 18. Dokumentasi (Tes Akhir)	57