

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
SURAT PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR.....	v
UCAPAN TERIMA KASIH	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Definisi Operasional	4
1.4 Tujuan Penelitian	5
1.5 Kegunaan Penelitian	6
BAB II TINJAUAN TEORITIS	7
2.1 Kajian Pustaka	7
2.1.1 Pengertian Latihan	7
2.1.2 Prinsip-prinsip latihan	8
2.1.3 Tujuan Latihan	11
2.1.4 Metode Latihan <i>Batting Tee</i>	11
2.1.5 Konsep Permainan <i>Softball</i>	21
2.1.6 Teknik Dasar Permainan Softball	22
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan	26
2.3 Kerangka Konseptual.....	28
2.4 Hipotesis Penelitian	29
BAB III PROSEDUR PENELITIAN.....	30
3.1 Metode Penelitian	30

3.2	Variabel Penelitian.....	30
3.3	Desain Penelitian	31
3.4	Populasi dan Sampel.....	31
3.5	Teknik Pengumpulan Data	32
3.6	Instrumen Penelitian	32
3.7	Teknik Analisa Data	33
3.8	Langkah-langkah Penelitian	36
3.9	Waktu dan Tempat Penelitian.....	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		38
4.1	Hasil Penelitian.....	38
4.1.1	Deskripsi Hasil Penelitian.....	38
4.1.2	Pengujian Normalitas Data dari Setiap Tes	38
4.1.3	Pengujian Homogenitas Data dari Setiap Tes.....	39
4.1.4	Pengujian Hipotesis	39
4.2	Pembahasan	40
BAB V SIMPULAN DAN SARAN		42
5.1	Simpulan.....	42
5.2	Saran	42
DAFTAR PUSTAKA		43
LAMPIRAN-LAMPIRAN		45

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Program Kegiatan	36
Tabel 4.1 Data Hasil Penelitian.....	38
Tabel 4.2 Hasil Pengujian Normalitas Data	39
Tabel 4.3 Hasil Uji Homogenitas Data dari Tes <i>Fungo Batting</i>	39
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Hipotesis	40

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Penambahan Beban Latihan	9
Gambar 2.2 Otot Penggerak Gerakan Memukul Bola <i>Softball</i>	12
Gambar 2.3 Pegangan Memukul (<i>Hitting Grip</i>)	13
Gambar 2.4 Sikap Kaki <i>Square Stance</i>	14
Gambar 2.5 Posisi Pemukul (<i>Bat</i>).....	15
Gambar 2.6 Hubungan Kecepatan Linier dengan Kecepatan Rotasi	16
Gambar 2.7 Titik Perkenaan (<i>Impact</i>) Bola dengan <i>Bat</i>	17
Gambar 2.8 Gerakan Memukul Bola <i>Softball</i>	18
Gambar 2.9 Rangkaian Gerakan Memukul Bola <i>Softball</i>	18
Gambar 2.10 <i>Batting Tee</i>	20
Gambar 2.11 Rangkaian Gerakan Memukul Bola Menggunakan <i>Batting Tee</i>	20
Gambar 3.1 Design Penelitian	31
Gambar 3.2 <i>Fungo Batting</i>	33

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran. 1 Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir	45
Lampiran. 2 Program Latihan	46
Lampiran. 3 Rata-rata dan Simpangan Baku Tes Awal	53
Lampiran. 4 Uji Normalitas Tes Awal	54
Lampiran. 5 Rata-rata dan Simpangan Baku Tes Akhir	55
Lampiran. 6 Uji Normalitas Tes Akhir	56
Lampiran. 7 Uji Homogenitas	57
Lampiran. 8 Uji Hipotesis Data	58
Lampiran. 9 Tabel Nilai-Nilai Distribusi Uji Liliefors	59
Lampiran. 10 Tabel Nilai-Nilai Distribusi Z ($0 - Z$)	60
Lampiran. 11 Tabel Nilai-Nilai Distribusi t - Student	61
Lampiran. 12 Tabel Nilai-Nilai Distribusi F ($\alpha = 5\%$)	62
Lampiran. 13 SK Bimbingan	63
Lampiran. 14 Surat Izin Observasi	64
Lampiran. 15 Surat Balasan Izin Observasi	65
Lampiran. 16 Dokumentasi	66
Lampiran. 17 Riwayat Hidup	68