

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	ix
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	ix
HALAMAN PRIBADI	ix
ABSTRAK	ix
<i>ABSTRACT</i>	ix
KATA PENGANTAR	ix
UCAPAN TERIMA KASIH	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Definisi Operasional	5
1.4 Tujuan Penelitian	6
1.5 Manfaat Penelitian	6
BAB 2	8
2.1 Kajian Pustaka	8
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan	24
2.3 Kerangka Konseptual	28
2.4 Hipotesis Penelitian	30
BAB 3	31
3.1 Metode Penelitian	31
3.2 Variabel Penelitian	31
3.3 Populasi dan Sampel	32
3.4 Desain Penelitian	33

3.5 Teknik Pengumpulan Data	33
3.6 Instrumen Penelitian.....	34
3.7 Teknik Analisis Data.....	34
3.8 Langkah-langkah Penelitian.....	37
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian	38
BAB 4.....	39
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian	39
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis	40
4.3 Pembahasan Hasil Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB 5.....	44
5.1 Simpulan.....	44
5.2 Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN	47
.....	69
.....	69
Tes Akhir.....	70
.....	72
.....	72
RIWAYAT HIDUP PENULIS	73

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2. 1. Program Latihan.....	23
Tabel 3. 1. Waktu dan Tempat Penelitian.....	38
Tabel 4. 1. Data Hasil Penelitian.....	39
Tabel 4. 2. Hasil Skor Rata-rata,Standar Deviasi dan Varians	40
Tabel 4. 3. Hasil Pengujian Normalitas Data	40
Tabel 4. 4. Hasil Uji Homogenitas.....	41
Tabel 4. 5.Hasil Pengujian Hipotesis	41

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1. Sistem Tangga Penambahan Latihan Beban	10
Gambar 2. 2. <i>Shooting</i> dengan Kaki Bagian Dalam	16
Gambar 2. 3. <i>Shooting</i> dengan Menggunakan Punggung Kaki	16
Gambar 2. 4. <i>Shooting</i> dengan Punggung Kaki Bagian dalam	17
Gambar 2. 5. <i>Shooting</i> dengan Punggung Kaki Bagian Luar	17
Gambar 2. 6. Latihan <i>Shooting</i> Menggunakan Alat Bantu Target Ban	22
Gambar 3. 1. <i>Design Eksperiment</i>	33
Gambar 3. 2. Lapangan Tes <i>Shooting</i>	34

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Keputusan Pembimbing	47
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	48
Lampiran 3. Surat Balasan Penelitian	49
Lampiran 4. Data Hasil Penelitian	50
Lampiran 5. Data Tabel Statistik	61
Lampiran 6. Tabel Nilai-Nilai Distribusi T-student.....	62
Lampiran 7. Lanjutan Tabel T-student.....	63
Lampiran 8. Tabel Nilai-nilai Distribusi F($\alpha=5\%$).....	64
Lampiran 9. Tabel Program Latihan	65
Lampiran 10. Dokumentasi Kegiatan Penelitian	67