

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PENGUJI	iii
PERNYATAAN.....	iv
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	9
1.3 Definisi Operasional.....	9
1.4 Tujuan Penelitian.....	10
1.5 Manfaat dan Kegunaan Penelitian.....	11
1.5.1 Kegunaan Teoretis.....	11
1.5.2 Kegunaan Praktis.....	11
1.5.3 Kegunaan Empiris	11
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS	13
2.1 Kajian Pustaka.....	13
2.1.1 Hakikat Pengertian <i>Softball</i>	13
2.1.2 Teknik Dasar Permainan <i>Softball</i>	14
2.1.3 Jenis-Jenis Peralatan <i>Softball</i>	19
2.1.4 Pengertian Latihan	22

2.1.5 Prinsip Latihan	24
2.1.6 Ciri-Ciri Latihan.....	28
2.1.7 Pengertian <i>Boomerang Run</i>	29
2.1.8 Pengertian <i>Envelope run</i>	32
2.1.9 Pengertian <i>Kelincahan</i>	34
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan.....	37
2.3 Kerangka Konseptual	40
2.4 Hipotesis.....	41
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	43
3.1 Metode Penelitian.....	43
3.2 Variabel Penelitian	43
3.3 Populasi dan Sampel	44
3.3.1 Populasi	44
3.3.2 Sampel.....	44
3.4 Desain Penelitian.....	45
3.5 Teknik Pengumpulan Data	46
3.6 Instrumen Penelitian.....	47
3.7 Teknik Analisis Data	49
3.8 Langkah-langkah Penelitian.....	51
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian	51
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	54
4.1 Hasil Penelitian	54
4.1.1 Deskripsi Hasil Penelitian	54
4.1.2 Pengujian Persyaratan Analisis	56
4.1.3 Pengujian Hipotesis.....	57
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian	58

BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN.....	63
5.1 Kesimpulan.....	63
5.2 Saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN	69
RIWAYAT HIDUP PENULIS	100