

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBARAN PENGESAHAN.....	i
PERNYATAAN.....	ii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	iii
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	2
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	3
E. Batasan Penelitian.....	3
F. Penjelasan Istilah.....	4
BAB II LANDASAN TEORI.....	5
A. Belajar Dan Pembelajaran.....	5
1. Belajar.....	5
2. Pembelajaran.....	7
B. Permainan Softball.....	11
1. Sejarah Permainan Softball.....	11
2. Perkembangan Softball di Indonesia.....	12
3. Karakteristik Permainan Softball.....	13
4. Keterampilan Dasar Permainan Softball.....	15
5. Taktik Dalam Permainan Softball.....	30
6. Strategi Dalam Permainan Softball.....	31
C. Kelelahan.....	35
D. Proses Pembentukan Asam Laktat.....	36
E. Recovery.....	39
F. Kerangka Pemikiran.....	41
G. Hipotesis Penelitian.....	43
BAB III METODE PENELITIAN.....	45
A. Metode Penelitian.....	45
B. Lokasi Dan Desain Penelitian.....	45
C. Alur Penelitian.....	46
D. Populasi Dan Sampel.....	47
1. Kriteria Sampel.....	47
2. Teknik Pengambilan Sampel.....	48
E. Instrumen Penelitian.....	49
F. Teknik Analisis Data.....	52
BAB IV PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA.....	54
A. Deskripsi Data.....	54

B. Uji Prasarat Analisis.....	54
1. Uji Normalitas	54
2. Uji Homogenitas	55
3. Uji Hipotesis	55
C. Diskusi Penemuan	57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	62
A. Kesimpulan.....	62
B. Saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN	67
RIWAYAT HIDUP	

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Lapangan.....	8
2.2 Two Finger Grip.....	14
2.3 Three Finger Grip.....	14
2.4 Four Finger Grip.....	15
2.5 Gerakan Lempar Atas.....	16
2.6 Gerakan Awal Untuk Tolakan Pitching	17
2.7 Jumping Dan Siap Untuk Melempar Bola.....	18
2.8 Gerakan Lanjutan Setelah Melempar Bola	18
2.9 Menangkap Bola Lambung.....	19
2.10 Menangkap Bola Guling.....	20
2.11 Sikap Siap Memukul	23
2.12 Memukul Bola	23
2.13 Gerakan Lanjutan Setelah Memukul	23
2.14 Posisi Sikap Bunt	25
2.15 Posisi Lari Menginjak Base.....	26
2.16 Macam-macam Sliding.....	26
2.17 Glikolisis Anaerobik	30
2.18 Tipe Curve laktat dan Penampilan	31
2.19 Recovery Asam laktat.....	33
3.1 Lapangan Bentuk tes Hitting	45
4.1 Penurunan Asam Laktat	52

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Desain Penelitian.....	38
3.2 Prosedur Penelitian.....	39
3.3 Teknik Pengambilan Sampel.....	42
4.1 Deskripsi Data Recovery Asam Laktat	49
4.2 Deskripsi Data Selisih Recovery	49
4.3 Hasil Penghitungan Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov	50
4.4 Hasil Penghitungan Homogenitas	50
4.5 Hasil Ringkasan Penghitungan Uji Hipotesis 1	51
4.6 Hasil Ringkasan Penghitungan Uji Hipotesis 2.....	51
4.7 Hasil Ringkasan Penghitungan Uji Hipotesis 3	51