

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	i
UCAPAN TERIMAKASIH	ii
ABSTRAK	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR GRAFIK	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah Penelitian.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Struktur Organisasi Skripsi.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Deskripsi Teori.....	8
1. Olahraga Menembak.....	8
2. Nomor <i>Air Rifle</i>	9
3. Teknik Dasar Menembak.....	11
a. Membidik.....	11
b. Pengendalian Trigger.....	12
c. Posisi Sikap.....	13
d. Pengaturan Nafas.....	14
e. Pegangan Grip.....	15
f. Koordinasi Keseluruhan.....	16
4. Pengetahuan Psikologi Dalam Menembak.....	16
a. Latihan Mental.....	17
b. Latihan Relaksasi.....	18
c. Latihan <i>Imagery</i>	20
B. Penelitian Terdahulu.....	23

C. Kerangka Pemikiran.....	23
D. Hipotesis Penelitian.....	24
BAB III METODE PENELITIAN.....	25
A. Metode Penelitian.....	25
B. Desain Penelitian.....	26
C. Instrumen Penelitian.....	30
a. Reliabilitas Instrumen.....	31
b. Uji Reliabilitas Instrumen.....	31
c. Tahapan Tes.....	32
D. Populasi dan Sampel.....	32
1. Populasi.....	32
2. Sampel.....	32
3. Teknik Sampling.....	33
E. Prosedur Penelitian.....	33
1. Pengambilan Data.....	33
2. Analisis Data.....	35
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN.....	36
A. Hasil Penelitian.....	36
B. Pengolahan dan Analisis Data.....	40
1. Uji Normalitas.....	40
2. Uji Homogenitas.....	40
3. Uji Independent Sample T Test.....	41
C. Pembahasan.....	43
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI.....	45
A. Kesimpulan.....	45
B. Implikasi dan Rekomendasi.....	46
DAFTAR PUSTAKA.....	48
LAMPIRAN.....	50
RIWAYAT HIDUP.....	64