

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Masalah Penelitian	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
E. Pembatasan Penelitian.....	4
F. Definisi Operasional	5
G. Struktur Organisasi	8

BAB II TINJAUAN TEORITIS, ANGGAPAN DASAR, DAN HIPOTESIS

A. Tinjauan Teoritis.....	10
1. Olahraga Permainan <i>Softball</i>	10
2. Teknik Dasar Olahraga Permainan <i>Softball</i>	21
3. Kondisi Fisik Dominan dalam Olahraga Permainan <i>Softball</i>	25
4. Hakekat Latihan Kecepatan Gerak	26
5. Hakekat Latihan <i>Speed</i>	28
6. Metode Latihan <i>Speed</i>	29
7. Bentuk-Bentuk Latihan <i>Speed</i>	30
8. Hakekat Latihan <i>Agility</i>	31
9. Metode Latihan <i>Agility</i>	31
10. Bentuk-Bentuk Latihan <i>Agility</i>	32
11. Hakekat Latihan <i>Quickness</i>	33
12. Metode Latihan <i>Quickness</i>	34

13. Bentuk-Bentuk Latihan <i>Quickness</i>	34
14. Hakekat Latihan <i>SAQ</i> dalam Olahraga Permainan <i>Softball</i>	35
15. Bentuk Latihan <i>SAQ</i>	35
B. Anggapan Dasar	38
C. Hipotesis	39
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Lokasi, Populasi dan Sampel	40
B. Metode Penelitian	42
C. Desain Penelitian	44
D. Instrumen Penelitian	46
E. Prosedur Pengambilan Data	48
F. Prosedur Pengumpulan Data	49
G. Prosedur Pengolahan Data	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Pengolahan atau Analisis Data	51
1. Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku	51
2. Uji Normalitas	51
3. Uji - t	52
B. Pembahasan dan Analisis temuan	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	57
B. Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN-LAMPIRAN	60
RIWAYAT HIDUP	95

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Lapangan <i>Softball</i>	17
2.2. Ukuran <i>Batter Box</i> , <i>Home Plate</i> dan <i>Pitcher Plate Softball</i>	18
2.3. Alat Pemukul (<i>Bat</i>)	19
2.4. Bola <i>Softball</i>	19
2.5. Ukuran <i>Base</i>	19
2.6. <i>Glove</i>	19
2.7. Sarung Pemukul (<i>Batting Glove</i>).....	20
2.8. Sepatu <i>Spike</i>	20
2.9. Perlengkapan <i>Catcher</i>	20
2.10. Topi dan <i>Helmet</i>	20
2.11. Seragam	20
2.12. Bagian-Bagian Alat Pemukul	22
2.13. Bentuk Latihan <i>Speed (sprint 60 meter)</i>	30
2.14. Bentuk Latihan <i>Agility (Box Drill and Pyramide Run)</i>	33
2.15. Bentuk Latihan <i>Speed Modification</i>	36
2.16. Bentuk Latihan <i>Agility Modification</i>	36
2.17. Bentuk Latihan <i>Quickness Modification</i>	37
3.1. Desain Penelitian	45
3.2. Langkah Pengambilan Data Penelitian	45
3.3. Bentuk Formasi <i>Illinois Agility Run Test</i>	47

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1. Kontribusi Pemain Dari Klub-Klub <i>Softball</i> di Kota Bandung Tahun 2000-2012	13
2.2. Ukuran Lapangan Resmi	17
2.3. Peralatan dan Perlengkapan <i>Softball</i>	19-20
3.1. <i>Illinois Agility Run Test Ratings</i>	48
4.1. Hasil Perhitungan Rata-Rata dan Simpangan Baku	51
4.2. Hasil Perhitungan Uji Normalitas.....	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Hasil Tes Awal <i>Illinois Agility Run</i> Keseluruhan	60
2. Hasil Tes Awal <i>Illinois Agility Run</i>	61
3. Hasil Tes Akhir <i>Illinois Agility Run</i>	62
4. Hasil <i>Gain</i> Tes <i>Illinois Agility Run</i>	63
5. Hasil Tes Akhir <i>Illinois Agility Run</i> Keseluruhan	64
6. Uji Normalitas hasil Tes Awal <i>Illinois Agility Run</i>	65
7. Uji Normalitas hasil Tes Akhir <i>Illinois Agility Run</i>	66
8. Uji Normalitas hasil <i>Gain</i> Tes <i>Illinois Agility Run</i>	67
9. Uji - t.....	68
10. Bentuk Latihan Eksperimen <i>Speed</i>	69
11. Bentuk Latihan Eksperimen <i>Agility</i>	70
12. Bentuk Latihan Eksperimen <i>Quickness</i>	71
13. Program Latihan <i>Speed, Agility, Quickness</i>	72
14. Program Latihan <i>Speed, Agility, Quickness</i> (Lanjutan)	73
15. Tabel Distribusi t.....	74
16. Tabel Nilai Kritis Uji <i>Liliefors</i>	75
17. Foto Penelitian	76
18. Surat Keputusan Skripsi.....	78
19. Surat Izin Mengadakan Riset/Penelitian	79
20. Surat Keterangan Telah Mengadakan Riset/Penelitian.....	80
21. Riwayat Hidup Penulis.....	81