

DAFTAR ISI

	Hal
PERNYATAAN	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Penelitian.....	1
B. Identifikasi dan Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN, DAN HIPOTESIS PENELITIAN	9
A. Woodball.....	9
1. Sejarah Woodball.....	9
2. Permainan Woodball.....	11
a. Prinsip-Prinsip Umum.....	11
b. Desain Permainan Woodball.....	11
c. Spesifikasi Lapangan Woodball.....	12

d. Peraturan Permainan.....	14
3. Perlengkapan Woodball.....	15
a. Prinsip-Prinsip Umum.....	15
b. Spesifikasi Lapangan.....	15
4. Pertandingan Woodball.....	19
a. Prinsip-Prinsip Umum.....	19
b. Sistem Kompetisi.....	19
c. Hasil Pertandingan.....	23
5. Karakteristik Permainan Woodball.....	24
B. Kondisi Fisik.....	27
1. Pengertian Kondisi Fisik.....	27
2. Manfaat Latihan Kondisi Fisik.....	27
3. Komponen Kondisi Fisik.....	28
a. Kekuatan.....	30
b. Kelentukan.....	31
c. Kecepatan.....	32
d. Daya Tahan.....	33
e. Koordinasi.....	33
4. Kondisi Fisik Olahraga Woodball.....	34
C. Anggapan Dasar dan Hipotesis.....	44
1. Anggapan Dasar.....	44
2. Hipotesis.....	45
BAB III METODE PENELITIAN.....	47

A. Lokasi, Populasi, dan Sampel Penelitian.....	47
1. Lokasi Penelitian.....	47
2. Populasi Penelitian.....	47
3. Sampel Penelitian.....	47
B. Desain Penelitian.....	48
C. Metode Penelitian.....	50
D. Definisi Operasional.....	51
E. Instrument Penelitian.....	52
F. Prosedur Analisis Data.....	61
G. Hipotesis Statistika Penelitian.....	63
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	65
A. Deskripsi Data.....	65
B. Analisis Data.....	67
1. Hasil Pengujian Normalitas Data.....	67
2. Hasil Penghitungan Koefisien Korelasi Antara Kekuatan, Kelentukan, Power otot lengan, Daya Tahan Otot Dan Daya Tahan Umum Terhadap Hasil Permainan Woodball.....	69
a. Koefisien Korelasi.....	69
b. Hasil Penghitungan Uji Signifikansi Koefisien Korelasi.....	72
3. Hasil Penghitungan Koefisien Determinan.....	74
C. Analisis Temuan.....	76
BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI.....	82
A. Kesimpulan.....	82

B. Rekomendasi.....	83
DAFTAR PUSTAKA.....	84
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	88



DAFTAR TABEL

Tabel	Hal
2.1 Contoh urutan nama pemain dan pembagian pemukul pertama.....	25
3.1 Interpretasi nilai korelasi.....	63
4.1 Hasil Penghitungan Nilai Rata-Rata dan Standar Deviasi.....	67
4.2 Hasil Pengujian Normalitas Data.....	68
4.3 Hasil Analisis Koefisien Korelasi Indikator Variabel Kekuatan, Kelentukan, Power otot lengan, Daya Tahan Otot Dan Daya Tahan Umum Terhadap Hasil Permainan Woodball.....	70
4.4 Hasil Analisis Koefisien Korelasi Indikator variabel kekuatan, kelentukan, power otot lengan, daya tahan otot dan daya tahan umum secara bersama-sama terhadap hasil permainan woodball.....	71
4.5 Hasil Penghitungan Koefisien Determinan.....	74
4.6 Kategori Nilai Kondisi Fisik.....	80
4.7 Kejuaraan Jepara Open II & Kapolres Cup II.....	81

DAFTAR GAMBAR

Gambar		Hal
2.1	Garis Area Start.....	13
2.2	Pusat Area Gate.....	13
2.3	Spesifikasi Bola.....	15
2.4	Mallet.....	16
2.5	Kepala Mallet.....	16
2.6	Bantalan Karet Mallet.....	17
2.7	Gawang (Gate).....	17
2.8	Botol Gawang.....	18
2.9	Cangkir Gawang.....	18
2.10	Tongkat Besi Gawang.....	18
2.11	Interpedensi Antara Komponen-Komponen Biomotorik.....	30
2.12	Mekanika Ayunan Golf dan Woodball.....	34
3.1	Desain Penelitian.....	49
3.2	Langkah-Langkah Penelitian.....	50
3.3	Hand Dynamometer.....	54
3.4	Leg Dynamometer.....	55
3.5	Back Dynamometer.....	56
3.6	Push Up.....	58
3.7	Squat Jump.....	59
3.8	Back Lifts.....	60
4.1	Hasil Penghitungan Korelasi Kekuatan, Kelentukan, Power otot lengan, Daya Tahan Otot, Dan Daya Tahan Umum Terhadap Hasil Permainan Woodball.....	74
4.2	Hasil Perhitungan Korelasi Determinan Kekuatan, Kelentukan, Power otot lengan, Daya Tahan Otot, Dan Daya Tahan Umum Secara Bersama-sama Terhadap Hasil Permainan Woodball.....	75

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Hal
1 Data hasil tes kekuatan otot lengan dan bahu.....	88
2 Data hasil tes kekuatan otot tungkai.....	89
3 Data hasil tes kekuatan otot punggung.....	90
4 Rata-rata kekuatan.....	91
5 Data hasil tes kelentukan.....	92
6 Data hasil tes power otot lengan.....	93
7 Data hasil tes daya tahan otot.....	94
8 Data hasil tes daya tahan umum.....	95
9 Data hasil tes permainan.....	96
10 Out Put SPSS Rata-Rata dan Standar Deviasi.....	104
11 Out Put SPSS Uji Normalitas.....	105
12 Output SPSS Korelasi Kekuatan, Kelentukan, Power Otot Lengan, Daya Tahan Otot, Daya Tahan Umum, terhadap Hasil Permainan Woodbal.....	107
13 Output SPSS Korelasi secara bersama-sama Kekuatan, Kelentukan, Power Otot Lengan, Daya Tahan Otot, Daya Tahan Umum, terhadap Hasil Permainan Woodball.....	109
14 Tabel Koefisien Korelasi.....	111
15 Gambar tes kekuatan otot lengan dan bahu.....	112
16 Gambar tes kekuatan otot tungkai.....	113
17 Gambar tes kekuatan otot punggung.....	114
18 Gambar tes kelentukan.....	115
19 Gambar tes power otot lengan.....	117
20 Gambar tes daya tahan otot.....	118
21 Gambar tes daya tahan umum.....	121
22 Gambar Kejuaran Jepara Open II dan Kapolres Cup II.....	123