

DAFTAR ISI

	HALAMAN
PENGESAHAN SKRIPSI	i
PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	iv
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	v
SURAT PERNYATAAN	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR GRAFIK	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN TEORI	8
A. Landasan Teori.....	8
1. Hakikat Kekuatan Otot Lengan.....	8
a. Pengertian Kekuatan Otot Lengan.....	8
b. Metode Latihan Kekuatan Otot.....	10
2. Hakikat Koordinasi Mata Tangan.....	11
a. Pengertian Koordinasi.....	11
b. Bentuk Latihan Koordinasi.....	12
3. Hakekat <i>Softball</i>	13

a. Pengertian <i>Softball</i>	13
b. Peraturan Dasar Dalam Permainan <i>Softball</i>	15
c. Teknik Lemparan Dalam Bermain <i>Softball</i>	18
d. Sarana dan Prasarana Permainan <i>Softball</i>	23
B. Kerangka Pemikiran.....	32
C. Hipotesis	32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	34
A. Jenis Penelitian.....	34
B. Populasi dan Sampel	35
C. Defenisi Operasional.....	36
D. Instrumen Penelitian	36
E. Teknik Pengumpulan Data	40
F. Analisis Data.....	41
BAB IV HASIL PENELITIAN	45
A. Deskripsi Data	45
1. Data Hasil Tes kekuatan Otot Lengan	45
2. Data Hasil Tes Koordinasi Mata Tangan	46
3. Data Hasil Tes Lemparan Antar <i>Base</i>	48
B. Pengujian Hipotesis Penelitian.....	49
C. Pembahasan.....	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	54
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN	58