

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah	5
1.3. Pembatasan Masalah	6
1.4. Rumusan Masalah	6
1.5. Tujuan penelitian	7
1.6. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORITIS	8
2.1. Deskripsi Konseptual	8
2.1.1. Sejarah <i>Cricket</i>	8
2.1.2. Teknik Dasar <i>Cricket</i>	10
2.1.3. Sarana dan Prasarana <i>Cricket</i>	13
2.1.4. <i>Bowling Off spin</i>	19
2.1.5. Unsur Kebugaran Olahraga <i>Cricket</i>	22
2.1.6. Ketepatan	27
2.1.7. Pengertian Latihan	28
2.1.8. Prinsip Latihan	29
2.1.9. Komponen-Komponen Latihan	34
2.1.10. Pengertian <i>Circuit training</i>	37
2.1.11. Karakteristik <i>Circuit training</i>	41
2.2. Hasil Penelitian Yang Relevan	41

2.3. Kerangka Berpikir	42
2.4. Hipotesis Penelitian	44
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	45
3.1. Tempat dan Waktu penelitian.....	45
3.1.1. Tempat Penelitian	45
3.1.2. Waktu Penelitian	45
3.2. Populasi dan Sampel.....	45
3.2.1. Populasi.....	45
3.2.2. Sampel.....	46
3.3. Metode Penelitian	46
3.4. Desain Penelitian	47
3.4.1. Bentuk Pos <i>Circuit training</i>	48
3.5. Instrumen Penelitian	52
3.6. Teknik Analisis Data	57
3.6.1. Uji Normalitas	57
3.6.2. Uji Homogenitas	57
3.6.3. Uji Hipotesis	57
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	59
4.1. Deskripsi Data Penelitian	59
4.1.1. Analisis Statistik Deskripsi Penelitian	60
4.2. Pengujian Persyaratan Analisis	65
4.3. Pembahasan Hasil Penelitian.....	67
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	72
5.1. Kesimpulan.....	72
5.2. Saran	72
DAFTAR PUSTAKA.....	73
LAMPIRAN.....	77