

DAFTAR ISI

	Hal
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I: PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Pembatasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat penelitian.....	11
BAB II: LANDASAN TEORITIS	12
A. Kajian Teoritis.....	12
1. Hakikat Permainan <i>Hockey</i>	12
2. Kondisi fisik	20
2.1 Kekuatan (<i>Strength</i>)	20
2.2 Daya Tahan Otot (<i>Muscular</i> <i>Endurance</i>).....	21
2.3 Daya Tahan (<i>Endurance</i>).....	23
2.4 Daya Ledak (<i>Power</i>)	24
2.5 Kecepatan (<i>Speed</i>).....	25
2.6 Kelentukan (<i>Flexibility</i>)	27
2.7 Kelincahan (<i>Agility</i>)	28
2.8 Daya Tahan <i>aerobik</i>	29

3. Hakikat Latihan.....	30
a. Teknik Dasar Permainan	
<i>Hockey</i>	30
1.1 <i>Drible 1</i>	31
1.2 <i>Shooting</i>	32
1.3 <i>Push</i>	33
1.4 <i>Tes Flick 1</i>	35
1.5 <i>Tes Flick 2</i>	38
1.6 <i>Tes the reverse push</i>	40
1.7 <i>Drible 2</i>	41
b. kerangka berfikir	43
BAB III: METODOLOGI PENELITIAN.....	47
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	47
1. Lokasi Penelitian.....	47
2. Waktu Penelitian	47
B. Populasi dan Sampel	47
1. Populasi.....	47
2. Sampel.....	48
C. Metode Penelitian.....	48
D. Instrumen	48
A. Instrumen Tes Kondisi Fisik	48
E. Instrumen Penelitian.....	48
1. Tes Teknik Dalam <i>Hockey</i>	50
2. Tes kondisi fisik	50
F. Prosedur Penelitian.....	50
G. Teknik Analisis Data.....	59
1. Analisis Data Kondisi Fisik	59
2. Tes Teknik.....	61
3. Teknik Kemampuan Khusus	70
BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN	
PEMBAHASAN	71

A. Deskripsi Data Penelitian.....	72
B. Pembahasan Hasil Penelitian	73
BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN.....	82
A. Kesimpulan	82
B. Saran.....	83
DAFTAR PUSTAKA	84
LAMPIRAN.....	87

