

DAFTAR ISI

	Hal
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II LANDASAN TEORITIS	9
A. Kajian Teoritis	9
1. Hakikat <i>Shooting</i>	11
2. Hakikat Latihan	13
3. Prinsip Intesitas Latihan	14
4. Prinsip Individualisasi	16
5. Prinsip Spesialisasi	16
6. Kualitas Latihan	17
7. Prinsip Variasi Dalam Latihan	18
8. Prinsip Lama Latihan	18
9. Prinsip Perkembangan Menyeluruh	19
10. Prinsip Overload	19
11. Hakekat Latihan <i>Shooting</i> Lari zig-zag	21
B. Kerangka Berpikir	28
C. Hipotesis	30

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	31
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	31
B. Populasi dan Sampel	31
C. Metode Penelitian	32
D. Desain Penelitian	33
E. Instrumen Penelitian	33
F. Teknik Analisis Data	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian	37
B. Pengujian Persyaratan Analisis	38
1. Uji Normalitas	38
2. Uji Homogenitas.....	39
C. Pengujian Hipotesis.....	39
1. Pengujian Hipotesis	39
D. Pembahasan Hasil Penelitian	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	41
B. Saran	41
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN.....	44