

## DAFTAR ISI

	Halaman
SURAT PERNYATAAN.....	i
ABSTRAK.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Penelitian.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II TINJAUAN TEORETIS</b>	
A. Pengertian Net.....	6
B. Latihan Menggunakan Net Terhadap Kemampuan <i>Chest Pass</i> ..	7
C. Pengertian Latihan.....	7
D. Prinsip-Prinsip Latihan.....	9
E. Hakikat <i>Chest Pass</i> .....	12
F. Penelitian yang Relevan.....	14
G. Anggapan Dasar dan Hipotesis.....	13
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Metode dan Desain Penelitian.....	17
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	19
C. Instrumen Penelitian.....	19



D. Pelaksanaan Penelitian.....	21
E. Teknik Analisis Data.....	26
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data.....	29
B. Analisis Data.....	30
C. Pembahasan.....	32
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>33</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>34</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>	<b>36</b>



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Latihan Menggunakan Net.....	8
Gambar 2.2 <i>Chest Pass</i> .....	14
Gambar 3.3 <i>One-Group Pretest-Posttest Design</i> .....	17
Gambar 3.4 Langkah-Langkah Penelitian.....	18
Gambar 3.5 Tes Melempar Bola.....	20



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Program Latihan Menggunakan Net.....	22	
Tabel 3.2 Pedoman untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi.....		27
Tabel 4.3 Data <i>Pretest</i> .....	29	
Tabel 4.4 Data <i>Posttest</i> .....	29	
Tabel 4.5 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	30	
Tabel 4.6 Korelasi <i>Product Moment</i> .....	31	



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Hasil <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> .....	36
Lampiran 2 Uji Signifikan Product Moment.....	37
Lampiran 3 Reliabilitas.....	38
Lampiran 4 Uji T.....	39
Lampiran 5 Peningkatan.....	40
Lampiran 6 Nilai Kritis Untuk Uji Lilliefors.....	41
Lampiran 7 $V_1$ Derajat Bebas Perlakuan Lokal Kontrol.....	42
Lampiran 8 Tabel Nilai Uji T.....	43
Lampiran 9 Daftar F. Luas Dibawah Lengkungan Standar Dari O Ke Z.....	44
Lampiran 10 Daftar G. Nilai Presentil Untuk Distribusi – T.....	45
Lampiran 11 Daftar I. Nilai Presentil Untuk Distribusi – F.....	46

