

DAFTAR ISI

RINGKASAN	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	ix

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Kegunaan Penelitian	8

BAB II KERANGKA TEORI, KERANGKA BERPIKIR, DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

A. Kerangka Teori	8
1. Hakikat Latihan	8
2. Hakikat Metode Latihan Bagian	13
3. Hakikat Metode Latihan Keseluruhan	18
4. Hakikat Ketepatan <i>Long Passing High Ball</i>	21
5. Hakikat Sekolah Sepakbola Usia 13-14 Tahun	32
B. Kerangka Berpikir	34
C. Pengajuan Hipotesis	36

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian	38
----------------------	-------	----

	B. Tempat dan Waktu Penelitian	39
	C. Metode Penelitian	39
	D. Populasi dan Sampel	40
	E. Instrumen Penelitian	42
	F. Teknik Pengambilan Data	44
	G. Teknik Analisis Data	45
	H. Hipotesis Statistik	47
BAB IV	HASIL PENELITIAN	
	A. Deskripsi Data	49
	B. Pengujian Hipotesis	55
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	
	A. Kesimpulan	58
	B. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	: Bagian Pada Bola	16
Gambar 2	: Tahap Persiapan <i>Long Passing High Ball</i>	24
Gambar 3	: Tahap Pelaksanaan <i>Long Passing High Ball</i>	25
Gambar 4	: Tahap Lanjutan <i>Long Passing High Ball</i>	26
Gambar 5	: Otot Tungkai Bagian Bawah	28
Gambar 6	: Desain Penelitian	40
Gambar 7	: Area Tes	42
Gambar 8	: Histogram Data Awal Metode Latihan Bagian	50
Gambar 9	: Histogram Data Akhir Metode Latihan Bagian	51
Gambar 10	: Histogram Data Awal Metode Latihan Keseluruhan	53
Gambar 11	: Histogram Data Akhir Metode Latihan Keseluruhan	54
Gambar 12	: Foto Tes Awal Ketepatan <i>Long Passing High Ball</i>	92
Gambar 13	: Foto Penelitian	92
Gambar 14	: Foto Penelitian	94
Gambar 15	: Foto Tes Akhir Ketepatan <i>Long Passing High Ball</i>	94
Gambar 16	: Foto Tes Akhir Ketepatan <i>Long Passing High Ball</i>	95
Gambar 17	: Foto Target <i>Long Passing High Ball</i>	95

DAFTAR TABEL

Tabel 1	: Kelebihan Metode Latihan Bagian dan Metode Latihan Keseluruhan	35
Tabel 2	: Kekurangan Metode Latihan Bagian dan Metode Latihan Keseluruhan	36
Tabel 3	: Tabel Penilaian	44
Tabel 4	: Distribusi Frekuensi Data Awal Metode Latihan Bagian	49
Tabel 5	: Distribusi Frekuensi Data Akhir Metode Latihan Bagian	51
Tabel 6	: Distribusi Frekuensi Data Awal Metode Latihan Keseluruhan	52
Tabel 7	: Distribusi Frekuensi Data Akhir Metode Latihan Keseluruhan	54
Tabel 8	: Data Awal <i>Long Passing High Ball</i>	62
Tabel 9	: Data Awal <i>Long Passing High Ball</i> Setelah Diurutkan Dari Skor Tertinggi Sampai Skor Terendah	63
Tabel 10	: Data Awal Kelompok Metode Latihan Bagian	64
Tabel 11	: Data Awal Kelompok Metode Latihan Keseluruhan	64
Tabel 12	: Data Akhir Kelompok Metode Latihan Bagian	65
Tabel 13	: Data Akhir Kelompok Metode Latihan Keseluruhan	65
Tabel 14	: Perhitungan Data Awal Kelompok Metode Latihan Bagian	66
Tabel 15	: Tabel Distribusi Frekuensi	67
Tabel 16	: Perhitungan Data Akhir Kelompok Metode Latihan Bagian	68
Tabel 17	: Tabel Distribusi Frekuensi	69
Tabel 18	: Perhitungan Data Awal Kelompok Metode Latihan Keseluruhan	70
Tabel 19	: Tabel Distribusi Frekuensi	71

Tabel 20	: Perhitungan Data Akhir Kelompok Metode Latihan Keseluruhan	72
Tabel 21	: Tabel Distribusi Frekuensi	73
Tabel 22	: Perhitungan Uji-t <i>Paired</i> (Metode Latihan Bagian)	74
Tabel 23	: Perhitungan Uji-t <i>Paired</i> (Metode Latihan Keseluruhan)	76
Tabel 24	: Perhitungan Uji-t <i>Independent</i> (Perbandingan Metode Latihan Bagian dengan Metode Latihan Keseluruhan) ...	78

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	: Data Awal <i>Long Passing High Ball</i>	61
Lampiran 2	: Data Akhir Kelompok Metode Latihan Bagian dan Kelompok Metode Latihan Keseluruhan	65
Lampiran 3	: Perhitungan Data Awal dan Data Akhir Kelompok Metode Latihan Bagian	66
Lampiran 4	: Perhitungan Data Awal dan Data Akhir Kelompok Metode Latihan Keseluruhan	70
Lampiran 5	: Perhitungan Uji-t Paired Metode Latihan Bagian dan Metode Latihan Keseluruhan	74
Lampiran 6	: Perhitungan Uji-t Independent Perbandingan Metode Latihan Bagian dengan Metode Latihan Keseluruhan ..	78
Lampiran 7	: Program Latihan	81
Lampiran 8	: Dokumentasi Penelitian	93