

DAFTAR ISI

RINGKASAN	i
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Kegunaan Penelitian	7

BAB II KERANGKA TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

A. Kerangka Teori	8
1. Definisi Pendidikan Jasmani.....	8
2. Karakteristik Peserta Didik.....	10
3. Hakikat Ekstrakurikuler	11
4. Pengertian Efektivitas	14
5. Aspek – Aspek Efektivitas	16
6. Hakikat Metode	17
7. Hakikat Metode Keseluruhan.....	19
8. Hakikat Metode Bagian.....	21
9. Pengertian Teknik Dalam Olahraga.....	26
10. Tingkatan Teknik Dalam Olahraga	27
11. Latihan Teknik Sebagai Belajar Motorik	31

12. Faktor Penentu Keberhasilan Belajar dan Berlatih Teknik....	32
13. Squash	33
a. Peraturan Squash	37
b. Bola Squash.....	41
c. Raket.....	43
d. Pelindung Mata	44
e. Sepatu Squash.....	45
f. Pakaian Squash	46
g. Teknik Dasar Squash	47
h. Pukulan <i>Forehand Drive</i>	49
B. Kerangka Berpikir	54
C. Pengajuan Hipotesis	56

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian	57
B. Tempat dan Waktu Penelitian	57
C. Metode Penelitian	58
D. Populasi dan Sampel	59
E. Instrument Penelitian	61
F. Langkah Dalam Pelaksanaan Penelitian.....	61
G. Teknik Analisis Data.....	62

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data.....	66
1. Data tes awal metode bagian	66
2. Data Tes Akhir Metode Bagian	68
3. Data Tes Awal Metode Keseluruhan	69
4. Data Tes Akhir Metode Keseluruhan	71
B. Pengujian Hipotesis	72
1. Terdapat Peningkatan Teknik Pukulan <i>Forehand Drive</i> Setelah Diberikan Dengan Metode Bagian	72

2. Terdapat Peningkatan Teknik Pukulan <i>Forehand Drive</i> Setelah Diberikan Dengan Metode Keseluruhan	73
3. Efektifitas Pengaruh Metode Bagian dan Keseluruhan Terhadap Keterampilan Teknik Pukulan <i>Forehand Drive</i> Pada Siswa SMA Negeri 35 Jakarta Pusat Dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Squash	74
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	76
B. Saran	77
DAFTAR PUSTAKA	78
LAMPIRAN	81