

## DAFTAR ISI

	Hal
<b>ABSTRAKSI</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iii
<b>PERNYATAAN</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xv
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	xvii
<b>DAFTAR BAGAN</b> .....	xviii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah Penelitian .....	14
C. Pembatasan dan Perumusan Masalah .....	15
D. Maksud dan Tujuan Penelitian .....	16
E. Kegunaan Penelitian .....	17
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN, DAN HIPOTESIS PENELITIAN</b> .....	19
<b>A. KAJIAN PUSTAKA</b> .....	19
1. Hakekat Gerakan Tendangan Sepakbola .....	19
2. Tendangan <i>Long Pass</i> .....	22
3. Analisis Gerak Tendangan <i>Long pass</i> .....	25
4. Biomekanika Tendangan <i>Long Pass</i> .....	30
5. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Jarak Tendangan .....	39
6. Tahanan ( <i>Drag</i> ) Pada Bola .....	44
7. Otot Rangka .....	45
8. Otot <i>Quadriceps Femoris</i> .....	47

Hendra Rustiawan, 2014

**PENGARUH LATIHAN ISOTONIK DAN ISOTONIK+ISOMETRIK ALTERNATING TERHADAP JARAK DAN AKURASI  
TENDANGAN LONG PASS PADA CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

9. Kontraksi Otot .....	48
10. Energi Pada Kontraksi Otot .....	51
11. Latihan .....	53
12. Tujuan Latihan .....	55
13. Prinsip Latihan .....	57
<b>B. KERANGKA PEMIKIRAN .....</b>	<b>59</b>
1. Hakekat Latihan Kondisi Fisik .....	59
2. Hubungan Isometrik Dengan Isotonik .....	68
3. Pengertian <i>Alternating</i> Dalam Olahraga .....	76
4. Pengaruh Latihan Isotonik dan Isometrik <i>Alternating</i> Terhadap Jarak Hasil Tendangan <i>Long Pass</i> .....	77
5. Pengaruh Latihan Isotonik Terhadap Tendangan <i>Long Pass</i> .	80
6. Instrumen Tes .....	82
7. Akurasi Tendangan <i>Long Pass</i> .....	84
8. Hasil-hasil Penelitian Terdahulu .....	88
<b>C. ANGGAPAN DASAR DAN HIPOTESIS .....</b>	<b>91</b>
1. Anggapan Dasar atau Asumsi.....	91
2. Hipotesis .....	96
<b>BAB III PROSEDUR PENELITIAN.....</b>	<b>98</b>
A. Metode Penelitian .....	98
B. Desain Penelitian .....	105
C. Operasional Variabel .....	107
D. Populasi dan Sampel .....	110
E. Instrumen Penelitian .....	112
F. Program Latihan Isotonik dengan Latihan Isotonik dan Isometrik <i>Alternating</i> .....	120
1. Program latihan isotonik dengan alat <i>leg ekstension</i> terhadap peningkatan peningkatan tendangan sejauh mungkin .....	121
2. Program latihan isotonik dan isometrik <i>alternating</i>	

menggunakan alat leg ekstension terhadap peningkatan tendangan sejauh mungkin.....	123
G. Rencana Pelaksanaan Kegiatan Penelitian .....	127
1. Jadwal Kegiatan Penelitian .....	127
2. Lokasi penelitian .....	127
H. Analisis Statistika .....	138
1. Uji asumsi .....	138
a. Uji Normalitas .....	138
b. Uji homogenitas .....	139
c. Uji Linieritas .....	139
2. Uji Hipotesis .....	140
a. Hipotesis 1 : Latihan isotonk dan isometrik <i>alternating</i> .....	141
b. Hipotesis 2 : Latihan isotonik .....	141
c. Hipotesis 3 : Latihan akurasi kelompok isotonik dan isometrik <i>alternating</i> .....	141
d. Hipotesis 4 : Latihan akurasi kelompok isotonik .....	141
e. Hipotesis 5 : Perbedaan kedua kelompok latihan .....	141
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>142</b>
A. Deskripsi Data .....	142
1. Deskripsi Data Hasil Tes Awal Jarak Hasil Tendangan <i>Long Pass</i> Ke dua Kelompok .....	142
2. Deskripsi Data Hasil Tes Akhir Jarak Hasil Tendangan <i>Long Pass</i> Ke dua Kelompok .....	143
3. Deskripsi Data Hasil Tes Awal Akurasi Tendangan <i>Long Pass</i> Ke dua Kelompok .....	145
4. Deskripsi Data Hasil Tes Akhir Akurasi Tendangan <i>Long Pass</i> Ke dua Kelompok .....	145
B. Hasil Uji Asumsi .....	147
1. Hasil Uji Normalitas Jarak Hasil Tendangan <i>Long Pass</i> ...	147
2. Hasil Uji Normalitas Akurasi Tendangan <i>Long Pass</i> .....	151

3. Hasil Uji Homogenitas Jarak Hasil Tendangan <i>Long Pass</i> .	155
4. Hasil Uji Homogenitas Akurasi Tendangan <i>Long Pass</i> ....	157
5. Hasil Uji Linieritas .....	158
C. Uji Hipotesis .....	162
1. Uji Hipotesis 1 Kelompok latihan isotonik dan isometrik <i>alternating</i> terhadap jarak hasil tendangan <i>long pass</i> .....	162
2. Uji Hipotesis 2 Kelompok latihan isotonik terhadap jarak hasil tendangan <i>long pass</i> .....	165
3. Uji Hipotesis 3 Kelompok latihan akurasi tendangan <i>long pass</i> kelompok isotonik dan isometrik <i>alternating</i> ...	167
4. Uji Hipotesis 4 Kelompok latihan akurasi tendangan <i>long pass</i> kelompok isotonik .....	169
5. Uji Hipotesis 5 Perbedaan pengaruh kelompok latihan isotonik dan isometrik <i>alternating</i> dengan kelompok latihan isotonik terhadap peningkatan jarak hasil tendangan dan akurasi tendangan <i>long pass</i> .....	171
D. Hasil Uji Hipotesis .....	175
E. Pembahasan .....	176
F. Diskusi Penemuan .....	184
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	190
A. Kesimpulan ....	190
B. Saran .....	191
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	193
<b>LAMPIRAN</b> .....	198