

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMAKASIH	iii
ABSTRAK	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah Penelitian	8
C. Rumusan Masalah Penelitian	8
D. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian	9
1. Manfaat Secara teoritis	9
2. Manfaat Secara Praktis	9
G. Struktur Organisasi Skripsi	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN, DAN HIPOTESIS	
A. Kajian Pustaka	11
1. Hakikat Olahraga Sepakbola	11
2. Teknik Tendangan Jauh (<i>Long Passing</i>).....	13
3. Prinsip-prinsip Latihan	16
4. Hakikat Penggunaan Alat Bantu Latihan	19
5. Hakikat Kondisi Fisik.....	21
6. Hakikat Daya Ledak Otot Tungkai (<i>Power Tungkai</i>).....	23

Yuyud Said Haerudin, 2015

PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU TAHANAN KARET DAN PEMBERAT KAKI TERHADAP POWER TUNGKAI DAN IMPLIKASINYA PADA LONG PASSING CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA

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

B. Kerangka Pemikiran	27
C. Hipotesis Penelitian	30

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Lokasi dan Subjek Populasi/Sampel Penelitian	31
1. Lokasi	31
2. Populasi	31
3. Sampel	32
B. Desain Penelitian	32
C. Metode Penelitian	34
D. Definisi Operasional	35
E. Instrumen Penelitian	36
F. Prosedur Penelitian	48
G. Prosedur Pengolahan Data	40
H. Analisis Data	40
1. Uji Univariat	40
2. Uji Normalitas	41
3. Uji Homogenitas Varian	41
4. Uji Hipotesis	42

BAB IV PEGOLAHAN DAN ANALISIS DATA

A. Deskripsi Data Hasil Penelitian	46
B. Uji Persyaratan Analisis	52
1. Uji Normalitas Data	52
2. Uji Homogenitas Data	54
C. Uji Hipotesis	55
D. Diskusi Penemuan	62

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	67
---------------------	----

Yuyud Said Haerudin, 2015

PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU TAHANAN KARET DAN PEMBERAT KAKI TERHADAP POWER TUNGKAI DAN IMPLIKASINYA PADA LONG PASSING CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA

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

B. Saran.....	67
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN	71
RIWAYAT HIDUP	128

Yuyud Said Haerudin, 2015

PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU TAHANAN KARET DAN PEMBERAT KAKI TERHADAP POWER TUNGKAI DAN IMPLIKASINYA PADA LONG PASSING CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA

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

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Komponen Kondisi Fisik Anggota Tubuh dalam Cabang Olahraga Permainan Sepakbola	22
Tabel 4.1. Selisih Rata-Rata <i>Power</i> Tungkai Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Latihan Menggunakan Alat Bantu Tahanan Karet Pada Tes 3 Hop	46
Tabel 4.2. Selisih Rata-Rata Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Latihan Menggunakan Alat Bantu Tahanan Karet Pada Tes <i>long passing</i>	47
Tabel 4.3. Selisih Rata-Rata <i>Power</i> Tungkai Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Latihan Menggunakan Alat Bantu Pemberat Kaki Pada Tes 3 Hop.....	48
Tabel 4.4. Selisih Rata-Rata Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Latihan Menggunakan Alat Bantu Pemberat Kaki Pada Tes <i>long passing</i>	49
Tabel 4.5. Distribusi Hasil Penghitungan Rata-Rata dan Simpangan Baku <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Latihan Menggunakan Alat Bantu Tahanan Karet dan Pemberat Kaki Terhadap <i>Power</i> Tungkai.....	50
Tabel 4.6. Distribusi Hasil Penghitungan Rata-Rata dan Simpangan Baku <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Latihan Menggunakan Alat Bantu Tahanan Karet dan Pemberat Kaki Terhadap <i>Long Passing</i>	51
Tabel 4.7. Hasil Pengujian Normalitas Data Tes Awal (<i>Pre Test</i>) <i>Power</i> Tungkai.....	53
Tabel 4.8. Hasil Pengujian Normalitas Data Tes Akhir (<i>Post Test</i>) <i>Power</i> Tungkai.....	53
Tabel 4.9. Homogenitas Latihan Menggunakan Alat Bantu Tahanan Karet dan Latihan Menggunakan Alat Bantu Pemberat Kaki.....	54
Tabel 4.10. Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu Tahanan Karet Terhadap <i>Power</i> Tungkai.....	55
Tabel 4.11. Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu Tahanan Karet Terhadap <i>Long Passing</i>	56
Tabel 4.12. Analisis Korelasi dan Regresi <i>Power</i> Tungkai dan Implikasinya pada <i>Long Passing</i> Dalam Cabang Olahraga Sepakbola.....	57
Tabel 4.13. Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu Pemberat Kaki Terhadap <i>Power</i> Tungkai	58
Tabel 4.14. Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu Pemberat Kaki Terhadap <i>Long Passing</i>	59

Yuyud Said Haerudin, 2015

PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU TAHANAN KARET DAN PEMBERAT KAKI TERHADAP POWER TUNGKAI DAN IMPLIKASINYA PADA LONG PASSING CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA

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

Tabel 4.15. Analisis Korelasi dan Regresi <i>Power</i> Tungkai dan Implikasinya pada <i>Long Passing</i> Dalam Cabang Olahraga Sepakbola.....	60
Tabel 4.16. Distribusi Rata-Rata <i>Power</i> Tungkai Hasil Tes 3 <i>Hop</i> Pada Kelompok Latihan yang Menggunakan Alat Bantu Tahanan Karet dan Pemberat Kaki	61
Tabel 4.17. Distribusi Rata-Rata Hasil Tes <i>Long Passing</i> Pada Kelompok Latihan yang Menggunakan Alat Bantu Tahanan Karet dan Pemberat Kaki	61

Yuyud Said Haerudin, 2015

PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU TAHANAN KARET DAN PEMBERAT KAKI TERHADAP POWER TUNGKAI DAN IMPLIKASINYA PADA LONG PASSING CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA

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

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Bagian Kaki yang Digunakan Untuk Menendang.....	12
Gambar 2.2. Gerakan Menendang Bola Dengan Punggung Kaki Bagian Dalam	14
Gambar 2.3. Alat yang Digunakan Untuk Latihan Tahanan Karet.....	20
Gambar 2.4. Alat yang Digunakan Untuk Latihan Pemberat Kaki.....	21
Gambar 3.1. Desain Penelitian.....	33
Gambar 3.2. Langkah-Langkah Pengumpulan Data	34
Gambar 3.3. Desain Tes 3 <i>Hop</i>	37
Gambar 3.4. Diagram Lapangan Tes Tendangan Jauh (<i>long passing</i>)	38

Yuyud Said Haerudin, 2015

PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU TAHANAN KARET DAN PEMBERAT KAKI TERHADAP POWER TUNGKAI DAN IMPLIKASINYA PADA LONG PASSING CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA

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

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Program Latihan	71
Lampiran 2. Data Mentah Hasil Tes Dan Pengukuran	83
Lampiran 3. Hasil Penghitungan SPSS Uji Univariat.....	87
Lampiran 4. Uji Normalitas.....	100
Lampiran 5. Uji Homogenitas.....	106
Lampiran 6. Uji t Dependen.....	108
Lampiran 7. Uji Regresi.....	113
Lampiran 8. Tabel Distribusi.....	116
Lampiran 9. Dokumentasi Riset.....	118
Lampiran 10. Surat Pengesahan Judul dan Penunjukan Dosen Pembimbing Skripsi.....	120
Lampiran 11. Surat Izin Mengadakan Riset.....	124
Lampiran 12. Surat Keterangan Telah Melakukan Riset.....	125
Lampiran 13. Kartu Bimbingan Skripsi.....	126

Yuyud Said Haerudin, 2015

**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU TAHANAN KARET DAN PEMBERAT KAKI
TERHADAP POWER TUNGKAI DAN IMPLIKASINYA PADA LONG PASSING CABANG OLAHRAGA
SEPAKBOLA**

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