

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Asumsi Dasar.....	8
F. Hipotesis	9
G. Metode Penelitian.....	10
H. Populasi Dan Sampel Penelitian.....	11
BAB II TINJAUAN TEORITIS.....	13
A. Hakikat Sepakbola.....	13
B. Teknik Dasar Permainan Sepakbola	14
C. Tendangan Jauh (<i>Long Pass</i>).....	16
D. Teknik Tendangan Jauh (<i>Long Pass</i>)	17

D.1. Posisi Menendang	19
D.2. Sikap Awal Sebelum Perkenaan Kaki dengan Bola	20
D.3. Perkenaan Kaki dengan Bola (<i>Impact</i>)	20
D.4. Gerak Lanjut Tendangan (<i>follow Through</i>)	21
E. Aspek-Aspek dan Prinsip Latihan	22
E.1. Pengertian Latihan	22
E.2. Aspek-Aspek Latihan	23
E.3. Prinsip Latihan	26
F. Komponen Kondisi Fisik	26
G. Hakekat Model Latihan Leg Extension	30
G.1. Definisi Model Latihan Leg Extension	30
G.2. Model dan latihan Proses Latihan Leg Extension	31
H. Hakekat Model Latihan Ankle Weight	34
H.1. Definisi Model Latihan Ankle Weight	34
H.2. Penggunaan Ankle weight dalam latihan power	35
BAB III PROSEDUR PENELITIAN.....	38
A. Metode Penelitian	38
B. Definisi Istilah	39
C. Populasi Dan Sampel.....	40
D. Desain Penelitian	42
E. Instrumen Penelitian	45
F. Program Latihan	46
G. Prosedur Pengolahan Data.....	52

H. Pasangan Hipotesis Statistik.....	55
BAB IV PENGOLAHAN DATA DAN ANALISIS DATA	56
A. Hasil Pengolahan dan Analisis Data.....	56
B. Diskusi Penemuan	62
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	64
A. Kesimpulan.....	64
B. Saran-saran	65
DAFTAR PUSTAKA.....	66
LAMPIRAN-LAMPIRAN	68
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	105

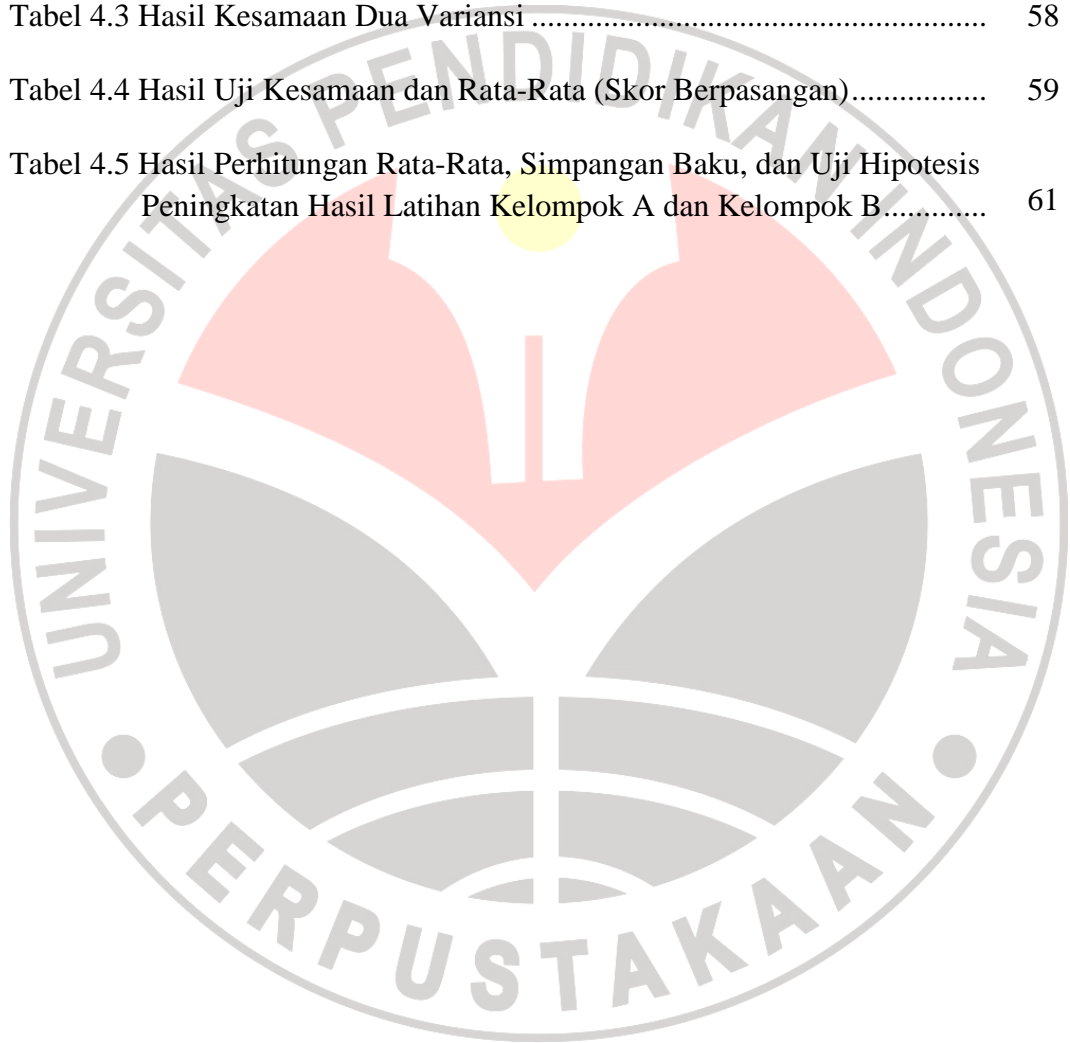


DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Menendang Dengan Punggung Bagian Dalam	17
Gambar 2.2 Lintasan Gerak Bola Yang Sama Dengan Sudut Berbeda.....	18
Gambar 2.3 Fase-Fase Tendangan Pre Impact.....	20
Gambar 2.4 Titik Berat Badan Saat Menendang (<i>Impact</i>)	21
Gambar 2.5 Otot Yang Berkontraksi Saat Latihan Leg Extension	31
Gambar 2.6 Leg Extension Machine.....	32
Gambar 2.7 Gerakan Latihan Leg Extension.....	34
Gambar 2.8 Ankle Weight	35
Gambar 2.9 Gerakan Latihan Ankle Weight.....	36
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	42
Gambar 3.2 Bagan Langkah-Langkah Penelitian	44
Gambar 3.3 Diagram Lapangan Tes Tendangan Long Passing.....	46
Gambar 3.4 Penambahan Beban Secara Bertahap	50

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Hasil Perhitungan Nilai Rata-Rata dan Simpangan Tendangan Long passing	56
Tabel 4.2 Hasil Uji Coba Normalitas Lilliefors Kelompok A dan B.....	57
Tabel 4.3 Hasil Kesamaan Dua Variansi	58
Tabel 4.4 Hasil Uji Kesamaan dan Rata-Rata (Skor Berpasangan).....	59
Tabel 4.5 Hasil Perhitungan Rata-Rata, Simpangan Baku, dan Uji Hipotesis Peningkatan Hasil Latihan Kelompok A dan Kelompok B.....	61



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Program Latihan Menendang Dengan Menggunakan Ankle Weight	68
Lampiran 2 Program Latihan Dengan Menggunakan Leg Extension.....	71
Lampiran 3 Tabel Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok A Latihan Menggunakan Ankle Weight.....	74
Lampiran 4 Tabel Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok B Latihan Menggunakan Leg Extension	76
Lampiran 5 Hasil Uji Normalitas Lilliefors Data Tes Awal Kelompok A Ankle Weight.....	78
Lampiran 6 Hasil Uji Normalitas Lilliefors Data Tes Akhir Kelompok A Ankle Weight	79
Lampiran 7 Hasil Uji Normalitas Lilliefors Data Tes Awal Kelompok B Leg Extension.....	80
Lampiran 8 Hasil Uji Normalitas Lilliefors Data Tes Akhir Kelompok B Leg Extension.....	81
Lampiran 9 Hasil Pengujian Dua Variansi (uji homogenitas).....	82
Lampiran 10 Uji Kesamaan Dua Rata-Rata (Skor Berpasangan) Pada Kelompok A (Ankle Weight) Dan Kelompok B (Leg Extension).	86
Lampiran 11 Uji Kesamaan Dua Rata-Rata (Dua Pihak)	86
Lampiran 12 Tabel Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors.....	89

Lampiran 13 Tabel Nilai Normal Standar Untuk Lilliefors.....	90
Lampiran 14 Nilai Distribusi t.....	91
Lampiran 15 Tabel Distribusi F.....	92
Lampiran 16 Surat Keputusan	96
Lampiran 17 Surat Izin Penelitian	101
Lampiran 18 Foto-Foto Penelitian.....	102

