

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	9
E. Batasan Penelitian	10
F. Batasan Istilah	11
BAB II TINJAUAN TEORITIS	
A. Permainan Bola Tangan	13
B. Teknik Dasar Cabang Olahraga Bola Tangan.....	15
C. Keterampilan <i>Flying Shoot</i> dalam Olahraga Bola Tangan	19
D. Analisis Gerak Keterampilan <i>Flying Shoot</i>	21
E. Hakekat Latihan	24
F. Metode Latihan	28
G. Metode Latihan Bagian (Part Method)	29
H. Metode Latihan Keseluruhan (Whole Method)	31
I. Kelebihan dan Kekurangan Metode Bagian dan Keseluruhan	33
J. Anggapan Dasar	34
K. Hipotesis	39
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	40
B. Populasi dan Sampel Penelitian	41
C. Desain Penelitian	43
D. Instrumen Penelitian	44
E. Langkah-langkah Proses Penelitian	47
F. Program Latihan	48
G. Sistematika Latihan	50
H. Prosedur Pengolahan Data	51

Ahmad Sidik, 2012

Perbandingan Hasil Latihan *Flying Shoot* Dalam Cabang Olahraga Bola tangan Melalui Metode Bagian (*Part Method*) Dan Metode Keseluruhan (*Whole Method*)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

BAB IV PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	
A. Pengolahan Data	57
B. Pengujian Persyaratan Analisis Data	58
C. Pengujian Hipotesis	60
D. Diskusi Penemuan	62
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	67
B. Saran	67
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN-LAMPIRAN	71



DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Hasil Penghitungan Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku Tes Flying shoot Kedua kelompok	57
Tabel 4.2 Hasil Penghitungan Uji Normalitas Kedua Kelompok Sebelum Eksperimen	58
Tabel 4.3 Hasil Penghitungan Uji Normalitas Kedua Kelompok Setelah Eksperimen	58
Tabel 4.4 Hasil Pengujian kesamaan Dua Varians Kedua Kelompok	59
Tabel 4.5 Hasil Uji Signifikansi Kedua Bentuk Latihan.....	60
Tabel 4.6 Data Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku Peningkatan Hasil Latihan Kedua Kelompok	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Flying Shoot</i>	21
Gambar 2.2 Tahapan <i>Preparation</i>	22
Gambar 2.3 Tahapan <i>Execution</i>	22
Gambar 2.4 Tahapan <i>Follow-Through</i>	23
Gambar 2.5 Tahapan Melakukan <i>Flying Shoot</i>	23
Gambar 3.1 Desain Penelitian	43
Gambar 3.2 Langkah-langkah penelitian	44
Gambar 3.3 Tes <i>Flying Shoot</i>	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Program Latihan Metode Bagian	72
Lampiran 2 Program Latihan Metode Keseluruhan.....	75
Lampiran 3 Data Hasil Tes Awal.....	78
Lampiran 4 Pembagian Kelompok Berdasarkan Rangkaing.....	79
Lampiran 5 Data Hasil Tes Akhir	80
Lampiran 6 Perhitungan Rata-rata dan Simpangan Baku	81
Lampiran 7 Perhitungan Uji Normalitas Awal Metode Bagian.....	85
Lampiran 8 Perhitungan Uji Normalitas Akhir Metode Bagian	86
Lampiran 9 Perhitungan Uji Normalitas Awal Metode Keseluruhan	87
Lampiran 10 Perhitungan Uji Normalitas Akhir Metode Keseluruhan	88
Lampiran 11 Perhitungan Uji Homogenitas Kedua Kelompok	89
Lampiran 12 Uji Rata-rata Metode Bagian	91
Lampiran 13 Uji Rata-rata Metode Keseluruhan	93
Lampiran 14 Uji Signifikansi Perbedaan Dampak Metode Bagian dan Metode Keseluruhan Terhadap Hasil <i>Flying Shoot</i>	95
Lampiran 15 Tabel Distribusi T	98
Lampiran 16 Tabel Distribusi F	99
Lampiran 17 Tabel Distribusi Z	100
Lampiran 18 Tabel Liliefors	101
Lampiran 19 Surat Izin Penelitian dan Surat Balasan Penelitian	102
Lampiran 20 Foto Penelitian	104

Ahmad Sidik, 2012

Perbandingan Hasil Latihan *Flying Shoot* Dalam Cabang Olahraga Bola tangan Melalui Metode Bagian (*Part Method*) Dan Metode Keseluruhan (*Whole Method*)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu



Ahmad Sidik, 2012

Perbandingan Hasil Latihan *Flying Shoot* Dalam Cabang Olahraga Bola tangan Melalui Metode Bagian (*Part Method*) Dan Metode Keseluruhan (*Whole Method*)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu