

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>ix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II KAJIAN TEORITIS.....</b>	<b>9</b>
A. Kerangka Teoritis.....	9
1. Hakikat Sepak Bola.....	9
2. Hakikat Lemparan Kedalam .....	11
3. Hakikat Latihan .....	12
3.1.Hakikat Latihan <i>Medicine Ball Throw</i> .....	13
B. Kerangka Berpikir.....	15
C. Hipotesis Tindakan .....	16

<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>17</b>
A. Setting Penelitian .....	17
B. Subjek Penelitian.....	19
C. Sumber Data.....	19
D. Tehnik dan Alat Pengumpulan Data .....	19
E. Metode Penelitian .....	20
F. Instrumen Penelitian .....	26
G. Tehnik Analisis Data.....	26
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>28</b>
A. Deskripsi Data Penelitian	
1. Kondisi Awal .....	28
2. Hasil Siklus I.....	29
3. Hasil Siklus II.....	31
B. Pembahasan Hasil Penelitian .....	33
C. Hasil Penelitian .....	34
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>37</b>
A. Kesimpulan .....	37
B. Saran.....	37
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>38</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>40</b>



## DAFTAR TABEL

TABEL		HALAMAN
Tabel 1.1	Data Pendahuluan Hasil Lemparan Kedalam Pemain Sepak Bola SMA Seribudolok Tahun 2013.....	5
Tabel 1.2	Skor Test Komponen Fisik Atlet Putra .....	6
Tabel 1.3	Rincian Kegiatan Waktu Dan Jenis Kegiatan Penelitian.....	17
Tabel 1.4	Tehnik Dan Alat Pengumpulan Data.....	20
Tabel 1.5	Deskripsi Dan Hasil <i>Pre-Test</i> Kemampuan Hasil Lemparan Kedalam Atlet/Siswa SMA Seribudolok.....	29
Tabel 1.6	Deskripsi Data Hasil Pra <i>Post-Test</i> Kemampuan Hasil Lemparan Kedalam Atlet Sepak Bola SMA Seribudolok Tahun 2013.....	30
tabel 1.7	Deskripsi Data Hasil <i>Post-Test</i> Kemampuan Hasil Lemparan Kedalam Atlet Sepak Bola SMA Seribudolok Tahun 2013..	32
tabel 1.8	Peningkatan Hasil Lemparan Kedalam <i>Pre-Test</i> ,Pra <i>Post-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Secara Individu Pada Atlet Serpak Bola SMA Seribudolok Tahun 2013.....	34
tabel 1.9	Peningkatan Hasil Lemparan Kedalam <i>Pre-Test</i> ,Pra <i>Post-Test</i> dan Secara Kelompok Pada Atlet Sepak Bola SMA Seribudolok Tahun 2013.....	34
tabel 1.10	Deskripsi Data Penelitian.....	36

## DAFTAR GAMBAR

GAMBAR

HALAMAN

2.1 <i>Medicine Ball Throw</i> .....	15
2.2 Skema Siklus Dalam Penelitian Tindakan Kelas.....	22

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY

## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN	HALAMAN
1. Program Latihan.....	40
2. Data <i>Pre-Test</i> Hasil Lemparan Kedalam Pada Atlet Sepak Bola SMA Seribudolok Tahun 2013 .....	43
3. Data Pra <i>Post-Test</i> Hasil Lemparan Kedalam Pada Atlet Sepak Bola SMA Seribudolok Tahun 2013.....	45
4. Data <i>Post-Test</i> Hasil Lemparan Kedalam Pada Atlet Sepak Bola SMA seribudolok tahun 2013 .....	47
5. Dokumentasi Penelitian .....	52

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY