

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR	v
UCAPAN TERIMA KASIH	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Rumusan Masalah	5
1.3. Definisi Operasional.....	6
1.4. Tujuan Penelitian	7
1.5. Kegunaan Penelitian.....	7
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS	
2.1. Kajian Pustaka	8
2.1.1. Konsep Latihan	8
2.1.1.1. Pengertian Latihan	8
2.1.1.2. Tujuan Latihan.....	10
2.1.1.3. Prinsip-prinsip Latihan	11
2.1.1.3.1. Prinsip Individualisasi	11
2.1.1.3.2. Prinsip Beban Lebih (<i>Overload</i>)	13
2.1.1.3.3. Kualitas Latihan	14
2.1.1.3.4. Variasi Latihan	15
2.1.2. Keterampilan Teknik	16
2.1.3. Permainan Sepak Bola	18

	Halaman
2.1.3.1. Sejarah Permainan Sepak Bola	18
2.1.3.2. Pengertian Permainan Sepak Bola	20
2.1.3.3. Teknik Dasar Permainan Sepak Bola	21
2.1.4. Teknik <i>Shoting</i> dalam Permainan Sepak Bola	23
2.1.4.1. Pengertian Teknik <i>Shooting</i>	23
2.1.4.2. Teknik Dasar Macam-macam <i>Shooting</i> Sepak Bola	25
2.1.5. Latihan <i>Shooting After Dribble</i>	31
2.1.6. Latihan <i>Shooting After Centering Pass</i>	33
2.2. Hasil Penelitian yang Relevan.....	34
2.3. Kerangka Konseptual	35
2.4. Hipotesis Penelitian.....	35
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	
3.1. Metode Penelitian	37
3.2. Variabel Penelitian	38
3.3. Desain Penelitian	38
3.4. Populasi dan Sampel Penelitian.....	39
3.4.1. Populasi Penelitian	39
3.4.2. Sampel Penelitian	39
3.5. Teknik Pengumpulan Data.....	40
3.6. Instrumen Penelitian	40
3.7. Teknik Analisis Data	42
3.8. Langkah-langkah Penelitian	45
3.9. Waktu dan Tempat Penelitian.....	45
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1. Deskripsi Data	47
4.1.1. Data Hasil Tes Awal dan Akhir	47
4.1.2. Pengujian Persyaratan Analisis	49

4.1.2.1. Hasil Perhitungan Distribusi Normal dari Kedua Kelompok Latihan	49
	Halaman
4.1.2.2. Hasil Pengujian Homogenitas Data dari Kedua Kelompok Latihan	49
4.1.2.3. Pengujian Hipotesis	49
4.1.2.3.1. Hasil Analisis Data Latihan Kelompok A (Metode Latihan <i>Shooting After Dribble</i>).....	50
4.1.2.3.2. Hasil Analisis Data Latihan Kelompok B (Metode Latihan <i>Shooting After Centering Pass</i>)	50
4.1.2.3.3. Hasil Analisis Data Perbedaan <i>Shooting</i> antara Kelompok A dan Kelompok B	51
4.2. Pembahasan Hasil Penelitian	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1. Simpulan	54
5.2. Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN-LAMPIRAN	58

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Sistem Tangga	14
Gambar 2.2 Tembakan <i>Instep Drive</i>	26
Gambar 2.3 Menyepak dengan Kaki Bagian Luar.....	27
Gambar 2.4 Tendangan <i>Full volley</i>	28
Gambar 2.5 Tembakan <i>Half Volley</i>	29
Gambar 2.6 Tembakan <i>Side Volley</i>	30
Gambar 2.7 Tembakan <i>Swerving Volley</i>	31
Gambar 2.8 Visualisasi Latihan <i>Shooting After Dribble</i>	32
Gambar 2.9 Latihan <i>Shooting After Dribble</i>	32
Gambar 2.10 Visualisasi Latihan <i>Shooting After Centering Pass</i>	33
Gambar 2.11 Latihan <i>Shooting After Centering Pass</i>	33
Gambar 3.1 <i>Design One Group Pretest And Posttest</i>	39
Gambar 3.2 Lapangan Tes <i>Shooting</i>	41
Gambar 3.3 Tes <i>Shooting</i> Sepak Bola.....	41

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Deskripsi Data Hasil Tes Awal <i>Shooting</i> Kelompok A dan B .	47
Tabel 4.2 Deskripsi Data Hasil Tes Akhir <i>Shooting</i> Kelompok A dan B.	48
Tabel 4.3 Hasil Penghitungan Rata-rata Standar Deviasi, dan Varians dari Kedua Kelompok Latihan	48
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Distribusi Normal dari Masing-masing Kelompok Latihan	49
Tabel 4.5 Hasil Pengujian Homogenitas Data dari Kedua Kelompok Latihan	49
Tabel 4.6 Analisis Data Peningkatan Hasil Latihan Kelompok A.....	50
Tabel 4.7 Analisis Data Peningkatan Hasil Latihan Kelompok B	51
Tabel 4.8 Hasil Analisis Data Perbedaan Peningkatan Hasil Latihan Kelompok A dengan Kelompok B	51

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Hasil Tes Awal <i>Shooting</i> Kelompok A dan Kelompok B	59
Lampiran 2. Data Hasil Tes Akhir <i>Shooting</i> Kelompok A dan Kelompok B	60
Lampiran 3. Program Latihan Metode Latihan <i>Shooting After Dribble</i> ..	61
Lampiran 4. Program Latihan <i>Shooting After Centering Pass</i>	64
Lampiran 5. Penghitungan Skor Rata-Rata, Standar Deviasi dan Varians Tes Awal Kelompok A	67
Lampiran 6. Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians Tes Akhir Kelompok A	68
Lampiran 7. Uji Homogenitas Data dan Uji Hipotesis Kelompok A	69
Lampiran 8. Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians Tes Awal Kelompok B	70
Lampiran 9. Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians Tes Akhir Kelompok B	71
Lampiran 10. Uji Homogenitas Data dan Uji Hipotesis Kelompok B	72
Lampiran 11. Uji Perbedaan Peningkatan Hasil Latihan	73
Lampiran 12. Tabel Distribusi Normal	74
Lampiran 13. Tabel Uji Homogenitas	75
Lampiran 14. Tabel Distribusi F	76
Lampiran 15. Tabel Distribusi t	78
Lampiran 16. SK Bimbingan	79
Lampiran 17. Surat Ijin Observasi	80
Lampiran 18. Surat Pernyataan Melaksanakan Penelitian	81
Lampiran 19. Dokumentasi Sampel	82
Lampiran 20. Riwayat Hidup Penulis.....	86