

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING.....	i
MOTTO	ii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	iii
ABSTRAK.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Definisi Operasional	4
D. Tujuan Penelitian.....	5
E. Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORETIS	
A. Kajian Teori.....	7
1. Konsep Latihan.....	7
a. Pengertian Latihan	7
b. Tujuan Latihan.....	9
c. Prinsip-prinsip Latihan.....	10

	Halaman
d. Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam latihan ..	16
2. Keterampilan Motorik.....	19
a. Teori Keterampilan Motorik.....	19
b. Tahap-tahap Belajar Gerak Motorik	21
3. Metode <i>Block Practice</i>	25
4. Konsep Permainan Sepak Bola	27
a. Pengertian Permainan Sepak Bola	27
b. Teknik Dasar Permainan Sepak Bola	28
5. Latihan Tendangan Finalty Menggunakan Metode Block Practice.....	31
B. Hasil Penelitian yang Relevan.....	31
C. Anggapan Dasar	33
D. Hipotesis.....	34

BAB III PROSEDUR PENELITIAN

A. Metode Penelitian	36
B. Variabel Penelitian.....	37
C. Teknik Pengumpulan Data.....	38
D. Instrumen Penelitian	38
E. Populasi dan Sampel.....	39
F. Desain Penelitian	41
G. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	41
H. Pelaksanaan Penelitian.....	44

I. Waktu dan Tempat Penelitian	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	46
B. Pengujian Persyaratan Analisis	46
1. Pengujian Normalitas Data.....	46
2. Pengujian Homogenitas Data	47
C. Pengujian Hipotesis	48
D. Pembahasan Penelitian.....	49
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	51
B. Saran-saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	55

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Penambahan Beba Latihan Secara Bertahap.....	12
Gambar 2.2 Teknik Menendang Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam	29
Gambar 2.3 Teknik Menendang Bola Dengan Menggunakan Kura-kura Penuh.....	29
Gambar 2.4 Teknik Menendang Bola Dengan Menggunakan Kaki Bagian Dalam.....	30
Gambar 2.5 Teknik Menendang Bola Dengan Menggunakan Kaki Bagian Luar	30
Gambar 2.6 Teknik Menendang Bola Dengan Menggunakan Ujung Kaki	30
Gambar 2.7 Teknik Menendang Bola Dengan Menggunakan Tumit.....	31
Gambar 2.8 Ukuran Gawang Tendangan Finalty	31
Gambar 3.1 Lapangan Tes Keterampilan Tendangan Finalty.....	39
Gambar 3.2 Desain Penelitian	41

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Hasil Penghitungan Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians	46
Tabel 4.2 Hasil Pengujian Normalitas Data	47
Tabel 4.3 Hasil Pengujian Homogenitas	47
Tabel 4.4. Hasil Pengujian Hipotesis	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan Tendangan Finalty Sepak Bola	57
2. Data Hasil Tes Awal Tendangan Finalty Sepakbola	60
3. Data Hasil Tes Akhir Tendangan Finalty Sepakbola	61
4. Rekapitulasi Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Tendangan Finalty Sepakbola.....	62
5. Perhitungan Skor Rata-rata, Simpangan Baku, dan Varians Tes Awal	63
6. Perhitungan Skor Rata-rata, Simpangan Baku, dan Varians Tes Akhir	64
7. Uji Homogenitas dan Uji Hipotesis	65
8. Daftar Tabel Statistik	66
9. Surat Keputusan Bimbingan Skripsi	71
10. Surat Ijin Pelaksanaan Penelitian	72
11. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	73
12. Dokumentasi Penelitian.....	74
13. Riwayat Hidup	77