

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN PRIBADI	v
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR	vii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Rumusan Masalah	5
1.3. Definisi Oprasional.....	5
1.4. Tujuan Penelitian.....	6
1.5. Kegunaan Penelitian.....	6
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS	7
2.1. Kajian Pustaka	7
2.1.1. Pengertian Latihan	7
2.1.2. Permainan Sepak Bola	14
2.1.3. Pola latihan Menggiring Bola	26
2.2. Penelitian Yang Relevan	30
2.3. Kerangka Konseptual	31
2.4. Hipotesis Penelitian	32
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	34
3.1. Metode Penelitian.....	34
3.2. Variabel penelitian	34
3.3. Desain Penelitian	35
3.4. Populasi dan Sampel Penelitian	35

3.5.	Teknik Pengumpulan Data	36
3.6.	Instrumen penelitian	36
3.7.	Teknik Analisis Data	37
3.8.	Langkah-langkah Penelitian	40
3.9.	Waktu dan Tempat Penelitian	41
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		42
4.1.	Deskripsi Data	42
4.1.1.	Deskripsi Hasil Penelitian	42
4.1.2.	Hasil Pengujian Persyaratan Analisis.....	43
4.2.	Pembahasan Penelitian	45
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN		46
5.1.	Simpulan.....	46
5.2.	Saran	46
DAFTAR PUSTAKA		47

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Beban Latihan	9
Gambar 2. 2 Lapangan Sepak Bola.....	17
Gambar 2. 3 Bola Sepak.....	18
Gambar 2. 4 Kaki Bagian Dalam	22
Gambar 2. 5 Kaki Bagian Luar	22
Gambar 2. 6 Punggung Kaki.....	23
Gambar 2. 7 Pola latihan <i>Zigzag</i>	26
Gambar 2. 8 pola latihan <i>envelope</i>	27
Gambar 2. 9 Pola latihan <i>Footwork drill</i>	28
Gambar 3. 1 Desain Penelitian.....	35
Gambar 3. 2 Tes Menggiring Bola.....	37

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4. 1 Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir	42
Tabel 4. 2 Hasil Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians	43
Tabel 4. 3 Hasil Pengujian Normalitas dari Masing-masing Tes	43
Tabel 4. 4 Hasil Pengujian Homogenitas Data	44
Tabel 4. 5 Hasil Pengujian Hipotesis	44

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Program latihan.....	50
Lampiran 2. Hasil Data Tes Sepak Bola	55
Lampiran 3. Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasasi dan Varian Tes Awal	56
Lampiran 4. Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians Tes Akhir	57
Lampiran 5. Uji Homogenitas Data dan Uji Hipotesis	58
Lampiran 6. Data Tabel Statistik	59
Lampiran 7. Tabel Nilai- nilai distribusi t-student.....	60
Lampiran 8. Lanjutan t-student	61
Lampiran 9. Tabel Nilai Nilai Distribisi F ($\alpha=5\%$).....	62
Lampiran 10. SK Pembimbing.....	63
Lampiran 11. SK Penguji.....	64
Lampiran 12. Surat Izin Observasi Penelitian.....	65
Lampiran 13. Srat Balasan Izin Observasi Penelitian.....	66
Lampiran 14. Dokumentasi Kegiatan Penelitian	67