

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT.....	v
KATA PENGANTAR	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Definisi Operasional.....	3
1.4 Tujuan Penelitian.....	4
1.5 Kegunaan Penelitian.....	4
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS.....	5
2.1. Kajian Pustaka	5
2.1.1. Permainan Sepak Bola	5
2.1.2. Konsep Latihan	13
2.1.3. Latihan Variasi.....	20
2.1.4. Konsep Latihan Variasi.....	21

2.2.	Hasil Penelitian yang Relevan.....	25
2.3.	Kerangka Konseptual	26
2.4.	Hipotesis Penelitian	26
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN		28
3.1.	Prosedur Penelitian.....	28
3.2.	Variabel Penelitian	29
3.3.	Desain Penelitian	29
3.4.	Populasi Dan Sampel Penelitian.....	30
3.5.	Teknik Pengumpulan Data	31
3.6.	Instrumen Penelitian.....	31
Gambar 3.3 Lapangan Tes Shooting Sepak Bola		32
3.7.	Teknik Analisis Data	33
3.8.	Langkah-langkah Penelitian	35
3.9.	Waktu Dan Tempat Penelitian	36
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		37
4.1.	Deskripsi Data	37
4.1.1.	Data Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir	37
4.1.2.	Pengujian Persyaratan Analisis	39
4.1.3.	Pengujian Hipotesis.....	40
4.2.	Pembahasan Hasil Penelitian.....	41
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN		44
5.1.	Simpulan.....	44
5.2.	Saran	44
DAFTAR PUSTAKA		45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Menendang Dengan Kaki Bagian Dalam.....	8
Gambar 2.2. Menendang Dengan Kaki Bagian Luar.....	9
Gambar 2.3. Penambahan beban latihan bertahap.....	18
Gambar 2.4.Latihan Variasi Shooting 1 vs 1.....	23
Gambar 2.5.variasi <i>shooting zigzag dribble and shoot circuit</i>	24
Gambar 2.6. variasi mengumpan bola ke kiri atau ke kanan dilanjutkanshooting ke arah gawang.....	24
Gambar 2.7. variasi latihan Mengumpan boladari belakang dilanjutkan <i>shooting</i> ke arah gawang.....	25
Gambar 3.1. Desain Eksperimen.....	29
Gambar 3.2. Tes <i>Shooting</i> Sepak bola.....	32
Gambar 3.3.Lapangan Tes <i>Shooting</i> Sepak Bola.....	32

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1.	Data Hasil Tes Awal <i>Shooting</i>	37
Tabel 4.2.	Data Hasil Tes Akhir <i>Shooting</i>	38
Tabel 4.3.	Hasil Penghitungan Skor Rata-Rata, Standar Deviasi, dan Varians dari Setiap Tes.....	39
Tabel 4.4.	Hasil Pengujian Normalitas Data.....	40
Tabel 4.5.	Hasil Pengujian Homogenitas Data.....	40
Tabel 4.6.	Hasil Pengujian Homogenitas Data.....	40
Tabel 4.7.	Hasil Pengujian Hipotesis.....	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Data Hasil Tes Awal (Tes <i>Shooting</i>).....	48
Lampiran 2.	Data Hasil Tes Akhir (Tes <i>Shooting</i>).....	49
Lampiran 3.	Program Latihan.....	50
Lampiran 4.	Penghitungan Skor rata-rata Tes Awal.....	56
Lampiran 5.	Penghitungan Skor Rata-rata Tes Akhir.....	57
Lampiran 6.	Uji Homogenitas Data Dan Uji Hipotesis.....	58
Lampiran 7.	Tabel Distribusi Normal.....	59
Lampiran 8.	Tabel Uji Homogenitas.....	60
Lampiran 9.	Tabel Distribusi F.....	61
Lampiran 10.	Tabel Distribusi t.....	63
Lampiran 11.	SK Bimbingan.....	64
Lampiran 12.	Surat Izin Penelitian.....	65
Lampiran 13.	Pernyataan Melaksanakan Penelitian.....	66
Lampiran 14.	Dokumentasi Sampel.....	67
Lampiran 15.	Riwayat Hidup Penulis.....	70