

DAFTAR ISI

	HALAMAN
LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN.....	iii
MOTTO HIDUP	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACK	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Definisi Operasional	7
1.4 Tujuan Penelitian	7
1.5 Kegunaan Penelitian	8
BAB 2 TINJAUAN TEORITIS	9
2.1 Kajian Pustaka	9
2.1.1 Konsep Latihan	9
2.1.2 Tujuan Latihan	10
2.1.3 Pinsip Latihan	11
2.1.4 Konsep Permainan Sepak Bola	15
2.1.5 Teknik Dasar Permainan Sepak Bola.....	16
2.1.6 <i>Small Sided Games</i>	20
2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan	22
2.3 Kerangka Konseptual.....	23
2.4 Hipotesis Penelitian.....	25
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN.....	26

HALAMAN

3.1 Metode Penelitian	26
3.2 Variabel Penelitian.....	26
3.3 Desain Penelitian	27
3.4 Populasi dan Sampel.....	27
3.4.1 Populasi	27
3.4.2 Sampel	28
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	28
3.6 Instrumen Penelitian	29
3.7 Teknik Analisis Data.....	31
3.8 Langkah-langkah Penelitian.....	33
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian.....	34
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	36
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian.....	36
4.1.1 Pengujian Normalitas Data Dari Setiap Tes.....	37
4.1.2 Hasil Pengujian Homogenitas Data.....	38
4.1.3 Pengujian Hipotesis.....	38
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian	39
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	41
5.1 Simpulan	41
5.2 Saran	41
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN.....	44
RIWAYAT HIDUP	68

DAFTAR TABEL

	HALAMAN
Tabel 2. 1 Dosis latihan <i>small sided games</i>	22
Tabel 3. 1 Kriteria tes mengoper bola rendah	31
Tabel 3. 2 Waktu pelaksanaan penelitian.....	35
Tabel 4. 1 Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir (tes mengoper bola rendah).....	36
Tabel 4. 2 Hasil Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi, dan Varians dari setiap Tes.....	37
Tabel 4. 3 Hasil Normalitas Data	37
Tabel 4. 4 Hasil Pengujian Homogenitas Data	38
Tabel 4. 5 Hasil Pengujian Hipotesis	38

DAFTAR GAMBAR

	HALAMAN
Gambar 2. 1 Sistem tangga	12
Gambar 2. 2 <i>Passing inside the foot</i>	19
Gambar 2. 3 <i>Passing instep</i>	19
Gambar 2. 4 <i>Passing outside of the foot</i>	20
Gambar 3. 1 Desain Penelitian.....	27
Gambar 3. 2 Tes mengoper bola rendah	31

DAFTAR LAMPIRAN

	HALAMAN
Lampiran 1 Program Latihan	44
Lampiran 2 Hasil Data Tes Mengoper Bola Rendah	52
Lampiran 3 Data Uji Normalitas Lilliefors Tes Awal	52
Lampiran 4 Data Uji Normalitas Lilliefors Tes Akhir.....	53
Lampiran 5 Data Uji Homogenitas dan Uji Hipotesis	54
Lampiran 6 Tabel Distribusi Z.....	55
Lampiran 7 Tabel Distribusi F	56
Lampiran 8 Lanjutan Tabel Distribusi F.....	57
Lampiran 9 Tabel Distribusi Uji Lilliefors	58
Lampiran 10 Tabel Uji T	59
Lampiran 11 Surat Keputusan (SK) Penguji.....	60
Lampiran 12 Surat Keputusan (SK) Pembimbing	61
Lampiran 13 Surat Izin Penelitian.....	62
Lampiran 14 Surat Balasan Penelitian	63
Lampiran 15 Dokumentasi Penelitian.....	64