

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING .....</b>	i
<b>MOTTO .....</b>	ii
<b>PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH.....</b>	iii
<b>ABSTRAK .....</b>	iv
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	v
<b>DAFTAR ISI.....</b>	viii
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	xii
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Definisi Operasional.....	4
1.4 Tujuan Penelitian .....	6
1.5 Manfaat Penelitian.....	6
<b>BAB II LANDASAN TEORETIS</b>	
2.1 Kajian Teoretis .....	8
1. Konsep Latihan .....	8
a. Pengertian Latihan .....	8
b. Tujuan Latihan .....	9
c. Prinsip-prinsip Latihan .....	11
d. Beberapa Hal yang Perlu Diperhatikan dalam Latihan.....	19
2. Teori Gerak .....	21
a. Teori-teori Keterampilan Gerak .....	21
b. Tahap-tahap Belajar Gerak (Motorik) .....	23
3. Latihan dengan Menerapkan Metode <i>Drill</i> dan Metode <i>Games</i> .....	25
a. Metode Latihan <i>Drill</i> .....	25

b. Metode Latihan <i>Games</i> .....	30
4. Konsep Permainan Sepakbola .....	36
a. Teknik Dasar Permainan Sepakbola .....	37
b. Teknik <i>Dribbling</i> Permainan Sepakbola.....	38
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan .....	44
2.3 Anggapan Dasar .....	44
2.4 Hipotesis .....	45
<b>BAB III PROSEDUR PENELITIAN</b>	
3.1 Metode Penelitian.....	47
3.2 Variabel Penelitian .....	48
3.3 Teknik Pengumpulan Data .....	49
3.4 Instrumen Penelitian.....	50
3.5 Populasi dan Sampel .....	51
3.6 Desain Penelitian.....	53
3.7 Pelaksanaan Penelitian .....	53
3.8 Teknik Pengolahan dan Analisis Data .....	54
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian .....	58
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Deskripsi Data .....	60
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis .....	60
1. Hasil Penghitungan Normalitas Data Kedua Kelompok Latihan A dan B .....	60
2. Hasil Penghitungan Homogenitas .....	61
4.3 .Pengujian Hipotesis.....	62
1. Pengujian Hipotesis Peningkatan Hasil Latihan Kedua Kelompok .....	62
2. Pengujian Perbedaan Peningkatan Hasil Latihan <i>Dribbling</i> Permainan Sepakbola .....	64
4.4 Pembahasan Penelitian.....	66
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Simpulan .....	71
5.2 Saran-saran.....	71

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>73</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>75</b>

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap.....	14
Gambar 2.2 Teknik Menggiring Bola Menggunakan Metode <i>Games</i> .....	43
Gambar 3.1 Diagram Lapangan Tes Menggiring Bola.....	51
Gambar 3.2 Desain Penelitian .....	53

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Intensitas Latihan untuk Latihan Kekuatan dan Kecapatan.....	17
Tabel 4.1 Hasil Penghitungan Nilai Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians dari Kedua Kelompok Belajar .....	80
Tabel 4.2 Hasil Pengujian Normalitas Data .....	81
Tabel 4.3 Hasil Pengujian Homogenitas.....	82
Tabel 4.4. Uji Peningkatan Pembelajaran Kelompok A dan Kelompok B	83
Tabel 4.5. Uji Perbedaan Peningkatan Pembelajaran Antara Kedua Kelompok .....	84

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
A. Program Latihan Dribbling Sepak Bola.....	76
B. Hasil Tes Keterampilan Dribbling Permainan Sepak Bola .....	79
C. Perhitungan Nilai Rata-rata, Standar Deviasi, Varians Kelompok A ..	80
D. Pengujian Homogenitas Data Kelompok A .....	82
E. Pengujian Hipotesis Kelompok A .....	83
F. Perhitungan Nilai Rata-rata, Standar Deviasi, Varians Kelompok B ...	84
G. Pengujian Homogenitas Data Kelompok B .....	86
H. Pengujian Hipotesis Kelompok B .....	87
I. Uji Perbedaan Peningkatan Hasil Latihan antara Kelompok A dengan B	88
J. Daftar Tabel Statistik.....	89
K. Surat Keputusan Bimbingan Skripsi .....	94
L. Surat Ijin Pelaksanaan Penelitian .....	95
M. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian .....	96
N. Dokumentasi Penelitian.....	97
O. Riwayat Hidup.....	100